

## NATALE

*Il menu di chef  
Sonia con il  
panettone vegan!*

## REGALI

*Tantissime  
idee green per  
regali sensati*

## ATTUALITÀ

*Carne coltivata,  
la paura inutile*

## NATURA

*Perché perdersi  
è necessario*

*Speciale  
menu di  
Natale*

Novità

# Abbonamenti a Vegolosi MAG

*La nostra rivista digitale con  
20 ricette inedite ogni mese  
oltre a inchieste, interviste e  
approfondimenti su ambiente,  
sostenibilità, filosofia, arte,  
società, cultura e innovazioni*

**2023**



**Abbonati**



DOPO UN'OCCHIATA  
A QUESTO **PIANETA**  
QUALSIASI VISITATORE  
DALLO **SPAZIO** ESTERNO  
DIREBBE:

"**VOGLIO VEDERE  
IL DIRETTORE!**"

*William Burroughs —  
scrittore, saggista e pittore, 1914 - 1997*

**Vegolosi MAG**

**n. 29 — dicembre 2022**

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

**Editore:** Viceversa Media Srl

**Direttrice:** Federica Giordani

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

**Ricette:** Sonia Maccagnola

**Hanno collaborato:**

Marta Abbà - *redattrice*

Elena Benearrivato - *redattrice*

Alice Delgrosso - *plant trainer*

Daria Falconi - *redattrice*

dott.ssa Denise Filippin - *biologa*

e nutrizionista,

dott.ssa Lorenza Franciosi - *PharmD,*

*PhD e consulente nutrizionale*

Francesca Isola - *redattrice*

Benedetta Rutigliano - *redattrice*

Lorenzo Sangiò - *illustratore*

**Fotografie e illustrazioni:** Vegolosi.it,

Adobe Stock, Unsplash

**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 2023:**

**lo trovi SOLO qui**

# In 8 miliardi, a tavola

di **Federica Giordani**

Lo scorso 15 novembre le Nazioni Unite hanno dichiarato ufficialmente il nuovo traguardo raggiunto dalla popolazione mondiale: 8 miliardi di donne, bambini e uomini abitano e si nutrono sul pianeta Terra. Non si tratta di dati inattesi: le stime degli scorsi anni avevano predetto questo numero grazie ai modelli statistici. Ora rimane un grosso problema: come gestire il modello alimentare della popolazione in riferimento al fatto che, come ha dichiarato il Segretario Generale dell'ONU, Antonio Guterres, «siamo in rotta di collisione con la catastrofe climatica, mentre emissioni e temperature continuano a salire».

Sì, perché anche se pochissimi media ne parlano, anche se spesso gli stessi divulgatori scientifici nicchiano, produrre cibo genera emissioni di gas climalteranti e, altra notizia che non è di certo una novità, a produrre più gas serra è la produzione di carne e suoi derivati. Quello che mangeremo in questa tavolata da 8 miliardi di persone, quindi, sarà un punto fondamentale per tentare di attutire questo schianto al quale fa riferimento Guterres.

Il panorama della discussione su questo tema, però, è desolante: durante COP27 i menu, consultabili su un apposito portale, non hanno lesinato su burger di manzo, pollo, pesce, formaggi e bottiglie di plastica presentando in modo chiaro solo rare alternative vegetariane; Coldiretti ha avviato una campagna di comunicazione contro la carne coltivata in laboratorio (meno impattante per l'ambiente e gli animali) sostenendo che sia realizzata con «cellule impazzite» e che favorisca «gli interessi di pochi» garantendo una disinformazione assoluta e pericolosa. Infatti, la carne bovina coltivata utilizza il 95% in meno di terra, il 78% in meno di acqua e avrà un impatto climatico inferiore del 92%, rispetto alla carne bovina convenzionale, come ha spiegato in una recente *intervista* il CEO di *Mosa Meat*, Maarten Bosch.

E mentre “*Science*”, la più prestigiosa rivista scientifica al mondo, apre con un editoriale sui rischi degli allevamenti intensivi per le future epidemie legate agli animali selvatici e sulla relativa necessità primaria di virare la scelta alimentare dei Paesi ad alto e medio reddito verso il vegetale, la maggior parte dei media si “dimentica” di citare proprio questo paragrafo dello studio ma suona a tutto volume le campane a lutto sulle alternative vegetali alla carne solo perché due aziende americane hanno tagliato i propri costi in un periodo di grave inflazione mondiale.

Questa tavola alla quale banchettiamo si sta erodendo eppure si continua a chiacchierare amabilmente passandosi i piatti e facendo finta che ognuno sia ancora libero di mangiare quello che vuole, quando è stata proprio anche questa presunta “libertà” a portarci dove siamo.

# Sommario

Clicca sulle foto per andare alla pagina corrispondente!



**Antipasti 12**



**Primi piatti 16**



**Menu speciale!**

**Menu di Natale 45**



**Cheek to cheek, scuola di cucina con chef Sonia**

**SOS: cucinare per tanti 58**



**Secondi e contorni 26**



**Dolci 36**



**62 Panettoni e pandoro vegan: dove e cosa comprare**

- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE  
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 IDEE CON IL MENU DI NATALE
- 56** RICETTE DAL MONDO
- 58** CHEEK TO CHEEK  
SOS: cucinare per tanti
- 60** SUPER!  
Prodotti vegan ogni mese
- 61** LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI
- 62** PANETTONI E PANDORO: QUALI E DOVE COMPRARLI
- 67** NUTRACEUTICA  
A cura della dott.ssa Franciosi
- 68** MANGIARE BENE PER DORMIRE MEGLIO  
A cura della dott.ssa Filippin
- 72** REGALI: L'ELFO DI NATALE COLPISCE ANCORA
- 78** CARNE COLTIVATA: LO SPAURACCHIO CHE AGITA (SOLO) L'ITALIA
- 84** LA "SPINTA" DI CUI ABBIAMO BISOGNO
- 88** CHI CI SPIEGA LA CRISI CLIMATICA?
- 92** NON SAPPIAMO PIÙ CHE COS'È UNA "CASA"
- 96** ORIENTAMENTO NATURALE: UNA VIA ALLA SCOPERTA DI SÉ
- 102** TUTTO IL MONDO INTORNO  
Per chi ha voglia di cose belle
- 105** BRICIOLE  
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 106** LIBRI DIVORABILI
- 109** PIANTE MAESTRE  
A cura di Alice de "I giardini di Ellis"
- 110** LA CUCINA ZERO SPRECHI  
A Natale puoi... sprecare meno!
- 111** OROSCOPORRIDGE
- 113** MITI DA SFATARE  
Contro le fake news con un tocco di ironia



**109**  
*Una pianta resiliente per concludere l'anno: l'Aspidistra*







# *Le ricette di dicembre*

*Nel mese del Natale la tavola si riempie di profumi e colori caldi, di piatti da condividere ma anche di ricette originali per festeggiare insieme, pensando al pianeta e agli animali*



# Olive marinate alla persiana

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 30 MIN.

DOSI PER: 8 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

400 g di olive verdi  
80 g di noci  
1 cucchiaio di menta fresca tritata  
1 spicchio di aglio

## PER LA MELASSA DI MELAGRANA

200 ml di succo di melagrana  
25 g di zucchero semolato  
1 cucchiaio di succo di limone

## STRUMENTI

Spremiaglio

## *Si cucina!*

Come prima cosa versate il succo di melagrana in un pentolino, aggiungete lo zucchero e il succo di limone e portate a ebollizione, assicurandovi di sciogliere bene lo zucchero. Lasciate cuocere il tutto a fiamma medio-bassa per circa 20 minuti, mescolando spesso, fino a che il composto si sarà ridotto a un terzo del volume iniziale. Spegnete quindi la fiamma e lasciate raffreddare e addensare la melassa di melagrana.

## *Condiamo le olive*

In una ciotola riunite le olive verdi, le noci tritate grossolanamente, la menta tritata e l'aglio schiacciato con uno spremiaglio, aggiungete un giro di olio e due cucchiaini di melassa di melagrana e mescolate bene, regolando di sale solo se necessario. Lasciate marinare le olive per almeno un paio di ore prima di servirle.

## *Conservazione*

Potete conservare queste olive per 5-6 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

## *Consiglio vegoloso*

Se non volete preparare la melassa di melagrana, provate a condire queste olive con un cucchiaino di sciroppo d'acero e due di aceto di mele e aggiungete la melagrana fresca in grani.

































# Menu di Natale

*Inspira profondamente: questo è il profumo del Natale, fatto di idee semplici, originali e adatte a tutti, perché la tradizione è più bella se diventa 100% vegetale*

CONSIGLI

# Panettoni e pandoro vegan: quali e dove comprarli

di Monica Gai

*Se nonostante la nostra splendida ricetta del panettone vegano di questo numero non avete assolutamente intenzione di mettervi a spignattare e impiastricciarvi con farina e canditi, questa guida è quello che vi servirà per potervi godere dolci di Natale vegani coi fiocchi (in tutti i sensi). Già, perché ricordiamoci che “panettone” vegano non si può dire, ma ci siamo capiti lo stesso, e arriverà il giorno in cui quello vegano sarà l’unico dolce di Natale che tutti potranno comprare senza rimpiangere nemmeno per un secondo quello “di una volta” \**



## **Dolce Natale vegan** (Probios)

Partiamo con una marca abbastanza nota, Probios.

Questa azienda italiana nata nel 1978 ha sede a Firenze, ma è anche presente in 47 Paesi nel mondo; è specializzata in prodotti biologici, vegetariani e vegani. Per Natale propone un dolce delle feste che richiama il panettone nella forma e anche nella ricetta, presentandolo in tre gusti: classico, con frutti rossi o con gocce di cioccolato. Inoltre, è possibile trovare il dolce in due formati: quello da 500 g e quello da 300 g.

**Dove lo compro?** Si trova facilmente sul loro shop online - molto efficiente - ma anche su Amazon, oppure presso alcuni rivenditori biologici sul territorio italiano (come NaturaSì), ma la cosa più semplice (e per andare sul sicuro) è comprarlo online da loro.

**Prezzo: 14,34 € per il dolce da 500 g,  
7,64 € per quello da 300 g**



## **Dolce Natale al farro con uvetta** (La Finestra sul Cielo)

La Finestra sul Cielo opera nel mercato alimentare

biologico dal 1978, distribuendo prodotti alimentari in tutta Italia e all'estero, con particolare attenzione a quelli per intolleranze alimentari, cucina macrobiotica e alimentazione vegana. Per Natale hanno in catalogo un solo dolce che richiama il panettone, ma con una ricetta a base di farro e uvetta. Questo prodotto non contiene saccarosio (è dolcificato con lo sciroppo di riso) e non contiene olio di palma.

**Dove lo compro?** Anche in questo caso la cosa migliore è l'acquisto online da e-commerce terzi, come Sorgentenatura, anche perché questa azienda non ha un negozio online proprio. Spesso i prodotti La Finestra sul Cielo sono distribuiti anche in negozi fisici, la cosa più comoda è individuarli attraverso il loro sito con lo store locator.

**Prezzo: 14,85 € per il dolce da 500 g**

*\* Questo articolo non è un publiredazionale. Le segnalazioni che trovate sono frutto delle ricerche della nostra redazione o dei nostri acquisti (e test) personali*





*Un momento di una delle "immersive dinners" all'hotel JW Marriott di Singapore in cui è stata servita la carne coltivata prodotta da GOOD Meat - Foto © Eat Just*

The image features a large, curved view of Earth from space, showing white clouds and blue oceans. In the foreground, the dark silhouettes of two people are visible, looking out towards the planet. The overall mood is contemplative and global.

# Notizie

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



Regali

## ***L'elfo di Natale colpisce ancora***

di *Francesca Isola*

***Quest'anno si cambia. Vogliamo un Natale zero waste, ma davvero zero. L'elfo di Babbo Natale è arcistuvo di trasportare sulla slitta shampoo solidi, spazzolini in bambù e borracce. Per ridurre davvero le emissioni e gli sprechi aveva pensato di non fare regali (così non si inquina di sicuro). È anche vero che un Natale senza regali può essere triste e fa rimpiangere persino lo spazzolino in bambù... Forse la soluzione c'è e fa rima con second-hand, con il vecchio motto "regala esperienze" e con qualche chicca con cui stupire anche chi ha già tutto.***

***Che elfo siete? Scegliete la personalità che più vi si addice (o più si addice ai vostri cari) e... voilà: scoprirete il regalo che fa per voi!***

---

A close-up photograph of several skewers of roasted meat, likely pork or chicken, served on a white plate. The meat is golden-brown and glistening, garnished with fresh green herbs. The skewers are arranged in a cluster, with one skewer in the foreground showing a wooden stick. The background is a plain white surface.

*Regressi*

***Carne coltivata:  
lo spauracchio che  
agita (solo) l'Italia***

*di Federica Giordani / foto di © Eat Just*

## ***La campagna di comunicazione avviata da Coldiretti per bloccare la possibilità che in Italia arrivi la carne coltivata non solo è piena di informazioni sbagliate, ma in più racconta di un Paese che non riesce a svincolarsi dalla paura del cambiamento e dagli interessi particolari, soprattutto in ambito alimentare***

---

In Italia Coldiretti rappresenta circa un milione e mezzo di agricoltori, imprenditori e allevatori. Da sempre questa associazione, nata nel 1944, allerta i suoi associati a combattere a colpi di firme qualsiasi tentativo di portare soluzioni alimentari alternative che non siano allevare gli animali e coltivare i campi come si è sempre fatto ossia, come sostengono loro, in modo «naturale». L'ultima fanfara è suonata per la battaglia contro la carne creata in laboratorio, con una raccolta firme che ha raggiunto solamente 200mila firme. Ma perché tutto questo vociare sconnesso attorno al tema della carne coltivata proprio ora? Semplice: gli Stati Uniti si stanno muovendo velocemente in quel senso e l'Europa potrebbe essere la prossima a veder affacciarsi alcune richieste di valutazione di prodotti di carne creata grazie alla coltura di cellule, ma senza uccidere nessun animale.

### **COSA È SUCCESSO NEGLI USA**

Nel 2018, Sonny Perdue, ex Segretario dell'Agricoltura americana dichiarò: «Gli allevatori americani nutrono il mondo ma le tecnologie avanzano e dobbiamo prenderne atto garantendo controlli e regole sui nuovi metodi di produzione». Furono dichiarazioni fatte in merito alla collaborazione fra USDA (il Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti d'America) e FDA (la Food and Drug Administration) sul tema dei controlli - e della necessaria regolamentazione - su coltivazione e vendita della carne in vitro. Lo scorso 16 novembre 2022 proprio la FDA ha **comunicato** di «aver completato la prima consultazione pre-commercializzazione di un alimento a uso umano ottenuto da cellule animali coltivate. L'Agenzia ha valutato le informazioni presentate da UPSIDE Foods come parte di una consultazione pre-commercializzazione

per il loro cibo a base di cellule di pollo coltivate e non ha ulteriori domande in questo momento sulla conclusione sulla sicurezza dell'azienda». Questo non significa che negli Stati Uniti si mangerà carne di pollo coltivata di qui a breve, bensì che è stata avviata una lunga procedura di controllo su questo tipo di alimento, alla quale, come spiega la stessa FDA, seguiranno i controlli alle sedi di produzione della carne in vitro, nonché «una concessione di ispezione da parte dell'USDA-Food Safety and Inspection Service (FSIS) per le porzioni di raccolta e post-raccolta e il prodotto stesso richiederà una certificazione USDA». Insomma, la strada è ancora molto lunga ma i segnali politici da parte di una delle Nazioni in cui, non solo si produce ma si consuma più carne in assoluto, sono di inevitabile apertura. Alla comparsa di questa notizia, decisamente importante, Coldiretti ha preventivamente alzato gli scudi stellari al fine di proteggere l'astronave Italia da inesistenti attacchi alieni, raccogliendo immediatamente il sostegno dell'attuale Governo.

### **LE MISTIFICAZIONI DI COLDIRETTI SULLA CARNE IN VITRO**

La risposta di Coldiretti alla notizia americana è stata riassunta in una **volantino** pubblicato sul loro sito. In breve, secondo Coldiretti, la carne in vitro «non salva gli animali perché viene fabbricata sfruttando i feti delle mucche, non salva l'ambiente perché consuma più acqua ed energia di molti allevamenti tradizionali, non aiuta la salute perché non c'è garanzia che i prodotti chimici usati siano sicuri per il consumo alimentare, non è accessibile a tutti poiché per farla serve un bioreattore, non è neppure carne ma un prodotto sintetico e ingegnerizzato». In più, questa carne sarebbe coltivata partendo

---

***Coldiretti ha alzato gli scudi al fine di proteggere l'astronave Italia da inesistenti attacchi alieni***

---



Psicologia

## La “spinta” di cui abbiamo bisogno

di Silvia De Bernardin

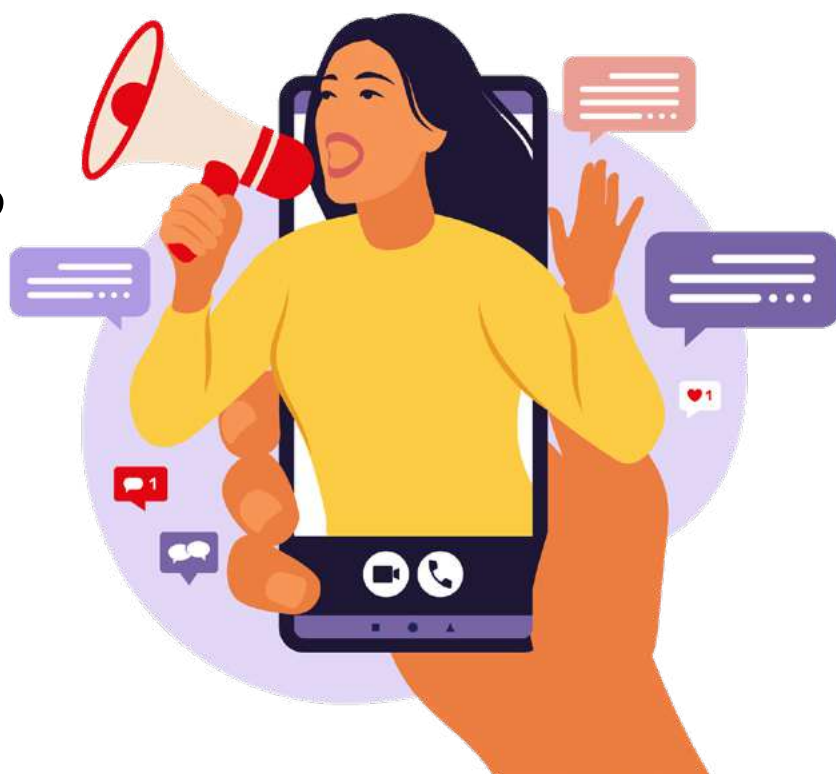
***E se avessimo tutti bisogno di una “spinta” per fare la scelta giusta? Che si tratti di politica, alimentazione, clima o soldi, ciò che decidiamo non dipende mai totalmente da noi. Il contesto ci condiziona e, se ben strutturato, può spingerci a fare il nostro bene, anche più di quanto faremmo da soli. È la teoria del “nudge”, che si basa su un’idea di partenza: per introdurre pratiche di buona cittadinanza occorre imparare a usare a fin di bene l’irrazionalità umana***

Immaginate di essere la persona che, per lavoro, si occupa di organizzare la disposizione degli alimenti in una mensa e di interrogarvi, a un certo punto, su quale sia l’assetto migliore per presentarli. E di scoprire, facendo un po’ di esperimenti, che il modo in cui decidete di disporre i cibi può influenzare le scelte alimentari di chi frequenta la mensa a favore di un’alimentazione più o meno sana. Come vi farebbe sentire questo “potere”? E, soprattutto, trovereste giusto e fino a che punto corretto utilizzarlo?

L’esempio non è nostro, ma riprende l’aneddoto di apertura del celebre libro *La spinta gentile. La nuova strategia per migliorare le nostre decisioni su denaro, salute e felicità* dell’economista Richard H. Thaler e del giurista Cass R. Sunstein. Pubblicato per la prima volta nel 2008, è alla base della “teoria del nudge” e del “paternalismo libertario”, che dall’economia comportamentale hanno poi trovato applicazione

# Chi ci spiega la **CRISI** climatica?

di Marta Abbà



**Ascolto e coerenza, umiltà e passione. Un impegno sempre più complesso ma necessario, quello degli “influencer scientifici”. Schierati al fianco degli scienziati, ne supportano e ne condividono gli sforzi nel comunicare la crisi climatica. Con i social si attira, ma poi serve approfondire, creare una community, distribuire anticorpi contro un negazionismo che induce diffidenza. Correndo un rischio: quello di indebolire le già incerte politiche proposte a livello nazionale e internazionale**

«Comunicare il cambiamento climatico è complesso quasi quanto il fenomeno del cambiamento climatico stesso». Per chi ha almeno un'idea delle variabili in gioco, e dell'estrema imprevedibilità con cui oggi i climatologi hanno a che fare, questa metafora della divulgatrice Serena Giacomini risulta estremamente efficace.

Per gli altri, in questo articolo parleremo con gli scienziati impegnati con successo nella divulgazione scientifica. Dalle loro voci intrecciate, a tratti all'unisono, a tratti soliste, emerge un quadro incoraggiante. Non mancano ostacoli e sfide, ma la buona notizia è che “l'utente” gioca un ruolo fondamentale come ultimo e definitivo responsabile della scelta di chi ascoltare. O, meglio, di chi essere follower.

## **SOCIAL ESCA PER ATTIRARE, POI SERVE APPROFONDIRE**

I canali social sono entrati a gamba tesa nelle strategie di comunicazione scientifica, come anche di quella politica, prendendo il posto da protagonisti. Ma lo meritano davvero? «Non è pensabile oggi avviare un progetto di qualsiasi tipo senza una minima presenza sui social. Sono un ottimo mezzo per intercettare persone interessate, ma non sono l'unico modo di fare divulgazione, meglio usare tanti diversi media», spiega Willy Guasti (@zoosparkle). Secondo Serena Giacomini sono «un mezzo immediato e veloce per incuriosire, poi però serve approfondire con altro: podcast, libri, programmi TV, doc o incontri».

Instagram e Tiktok, seguiti da Youtube, sono i canali primari, secondo Stefano Bertacchi (@



*Prospettive*

## ***Non sappiamo più che cos'è una "casa"***

di *Benedetta Rutigliano* | foto di *Bianca Rizzi*

***Nel suo recente libro sull'abitare, l'antropologo Andrea Staid ci ha ricordato che il concetto di casa è molto relativo, e che può arricchirsi di significati e azioni che possono far vivere meglio noi stessi, la comunità e il pianeta. Qui l'intervista allo studioso che ha unito teoria e pratica, anche nella sua vita***

---

«Siamo così immersi nella cultura della casa come prodotto, come merce da acquistare, visionabile anche da app dedicate, che neanche più ci accorgiamo di quanto questo spazio, che certamente per ciascuno ha significati e valori profondi, possa essere re-immaginato e acquisire valori aggiunti, radicandoci maggiormente al territorio e alla comunità, permettendoci di vivere, non solo di abitare (nel senso ristretto di mangiare e dormire in un luogo), in maniera più sostenibile per la vita, umana e non.

A stimolare le nostre riflessioni l'antropologo Andrea Staid (1982, Milano), docente di





Geografie interiori

## ***Orientamento naturale: una via alla scoperta di sé stessi***

di *Elena Benearrivato*

***Quanti di noi troverebbero la strada giusta senza GPS, smartphone e orologio al polso? Ne abbiamo parlato con Franco Michieli, geografo, esploratore naturale e garante internazionale di Mountain Wilderness che nel suo ultimo libro ha raccontato esperienze di viaggio e consigli pratici per imparare ad orientarsi interpretando la natura***

La prima esperienza di orientamento naturale, Michieli racconta di averla vissuta a soli diciannove anni. Appena conclusi gli esami di

maturità e spinto da un desiderio di avventura decise di attraversare tutte le Alpi a piedi, limitando il più possibile i mezzi tecnologici, senza tenda e fornello, dormendo all'aperto per cercare un contatto intenso e duraturo con la natura. Negli anni successivi arrivò anche il momento di dire addio a strumenti classici di orientamento come le mappe, la bussola, un classico orologio.

Se è vero che conoscere le basi dell'orientamento naturale può tornare utile ad escursionisti di qualsiasi livello, così come riuscire a considerare normale una situazione di spaesamento e risolverla grazie alla corretta interpretazione dell'ambiente circostante, le motivazioni che stimolano a recuperare il «senso dell'orientamento» sono però molto più profonde e riguardando anche gli spazi interiori, relazionali della nostra quotidianità. Infatti, saper distinguere e

# Oroscoporrige a cura di Luna Dinotte

Un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle



## ARIETE

La fine di questo 2022 è alle porte e tu sei in attesa del nuovo, lo so. Tenace e meticoloso, il tuo segno e le stelle culinarie del 2023 mi dicono già che sarà davvero un anno splendido. Serve solo un brindisi, come solo tu sai fare, per congedare il vecchio e dare il via al nuovo: con la cioccolata calda!



## TORO

Una matita classica contiene abbastanza grafite da tracciare una linea lunga 55 Km: in questo ultimo oroscopo dell'anno ti auguro di poter tracciare nuovi percorsi senza fermarti, proprio come questo strumento così semplice - come il tuo cuore - eppure così geniale - come te! Ricetta del mese: involcini della fortuna.



## GEMELLI

Uno studio statistico e psicologico ha scoperto che, davanti a una decisione fra due elementi, il modo migliore per capire cosa si desidera fare davvero è tirare una monetina. Mentre aspettiamo l'esito, quello che speriamo di vedere sulla faccia della moneta è la nostra decisione. Facile no? Ricetta: monete di cioccolato.



## CANCRO

Vorrei concludere l'anno passato insieme con un nome tutelare da suggerirti: l'attore Christopher Walken. In un'intervista di qualche anno fa, spiegò che prima di fare l'attore fece il domatore di leoni. Questo per dirti che nessun percorso è segnato e che tutto è in divenire, sempre. Ricetta totem: lasagnette di buon auspicio.



## LEONE

Per il nuovo anno, che sarà pieno di nuove avventure e di incontri speciali per te, ho anche deciso di istituire un nuovo club: quello degli osannatori del cibo fritto. Sarà piuttosto esclusivo, ma conto di tenerti un posto riservato: ci sarai? Ricetta totem del mese: involcini del club.



## VERGINE

Leggendo un articolo scientifico ho scoperto che la fame è un impulso irrazionale che viene categorizzato insieme a quello che ci spinge a innamorarci. Quindi, nulla di strano se a Natale avrai gli occhi a cuore davanti al menu di Natale: la scienza è dalla nostra parte! Ricetta totem del mese: tronchetto di Natale vegan.



## BILANCIA

Piovono lenticchie per un augurio di buon anno! Sapevi che il legame fra il legume e la ricchezza deriva da un'usanza dell'antica Roma? I romani festeggiavano il Capodanno il 1° di marzo, si regalava una borsa piccina, la scarsella, piena di lenticchie, con l'augurio che divenissero monete. Ricetta totem: polpettone di zio Paperone.



## SCORPIONE

Sarà un Natale pieno di cose belle, le mie stelle culinarie mi hanno avvisata per tempo dandomi un messaggio speciale per te (ma non diciamolo agli altri segni!): per te sarà un nuovo anno pieno di coccole dolci come i muffin, di buone notizie ripiene come involtini e incontri nuovi e speciali come una fetta di ciambellone appena svegli!



## SAGITTARIO

Senti odore di pandoro sul calorifero e pop corn ovunque tu vada? È normale, ariete mio, si chiama "sindrome olfattiva del finalmente un po' di cozy mood per tutti": mancava e ora è tempo di farne una scorpacciata durante le feste! Ricetta totem del mese: biscotti di Natale.



## CAPRICORNO

Come conciliare questa voglia di non fare niente con quella voce che dice: «Non vorrai lasciare a metà proprio quel progetto, vero?». È ora di smettere di lasciar fermentare la soia che è in te e agire. Per il nuovo anno sii meno tempere e più edamame. Ricetta totem del mese: aperitivo di buona lena.



## ACQUARIO

«La necessità aguzza l'ingegno», non si dice così? Questo nuovo anno che arriva per te sarà quello delle nuove trovate. Ispirati a chi costruì la Grande Muraglia Cinese: usò mattoni tenuti insieme da una malta realizzata con riso appiccicoso e sabbia... per dire. Ricetta totem del mese: riso cantonese vegan



## PESCI

Baudelaire ti accompagna in questo mese di confine: «Il genio non è altro che l'infanzia ritrovata a volontà»: gioca, "spaciuga", inventati una ricetta tutta tua (e non solo in cucina...). Ricetta totem del mese: meringhe geniali.

# Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



**Speciale  
menu di  
Natale**

**LA PUOI ACQUISTARE QUI**

*20 ricette inedite fotografate e testate,  
tante rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle,  
nutraceutica, approfondimenti con la nutrizionista), inchieste  
e interviste originali che non troverete sul sito.  
Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare,  
mangiare e rimanere informato in modo consapevole.*

*Puoi abbonarti o regalare l'abbonamento!*

