

# vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.52  
GENNAIO 2025

Anno nuovo,  
nuovamente...  
slurp!

## SCIENZA

*La meditazione è qualcosa di molto più concreto di quanto pensiate. Ce lo spiega una neuroscienziata nel suo libro*

## NATURA

*Le origini del linguaggio umano rimangono un mistero ma sappiamo già che danni ha fatto la parola alla natura*

## SOCIETÀ

*Magnificamente...brutta. Un'artista e modella indaga il tema della bruttezza (stupefacente) in un progetto che è diventato un libro*



# *Vegolosi MAG* *gennaio 2025*

*La rivista digitale di Vegolosi.it*

**LA PUOI ACQUISTARE QUI**

*Puoi abbonarti  
o regalare l'abbonamento!*

# GRAZIE DI CUORE A TUTTI I NOSTRI ABBONATI SUPERFAN



che, insieme agli abbonati, a chi partecipa ai nostri corsi di cucina e a chi ha fatto una donazione, permette che questa rivista venga pubblicata ogni mese e che Vegolosi.it sia online gratuitamente per tutti! Come si fa ad avere il proprio nome pubblicato in questa pagina? Abbonandoti a Vegolosi MAG come SuperFan.

*Carolina Panighel*

*Daniela Penitenti*

*Elisa Zonato*

*Elisa Giacomello*

*Ilaria Casciere*

*Martina Dallatana*

*Sabina Manuppelli*

*Lara Mondoni*

*Alberto Rossi*

*Isabella Gasparrini*

*Marco Bossi*

*Arcisio Martelli*

*Claudia Vernizzi*

*Daniela Stranieri*

*Francesca R. Valente*

*Simone Salotti*

*Ivana Pignato*

*Claudia Menozzi*

*Roberta Merope Lugli*

*Serena Simi*

*Antonella Di Giorgio*

*Barbara Brizio*

*Elena Cattaneo*

*Stella Doglio*

*Mikku Knudsen*

*Daniela Orefice*

*Marilena Podavini*

*Elena Berti*

*Miriam Iacurto*

*Carola Gaspari*

*Anna Perina*

*Monica Fanicchia*

*Isabella De Pari*

*Chiara Di Natale*

*Anna Garofalo*

*Silvia Malizia*

*Monica Vitale*

*Margherita Borgogno*

*Petra Frisan*

*Krisztina Palla*

*Silvia Zelger*

*Séverine Vitali*

*Luisa Volpicelli*





**Novità**

# Vegolosi MAG: Abbonamenti 2025

**Abbonati o rinnova**



# Sommario

**“SEITAN, IMPARA  
A CUCINARLO  
DAVVERO”**  
Prossimo corso  
con chef Sonia



Per informazioni clicca sull'immagine o  
scrivici su Whatsapp al [+39 345 441 5412](tel:+393454415412)  
o via mail a [scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)



**Antipasti 12**



**Primi piatti 22**



Nuova  
rubrica!

La spesa con la doc:  
Verdure invernali  
per stare meglio **56**



**Secondi e  
contorni 30**



**Dolci 36**

**58** Super!  
Prodotti vegan  
ogni mese



- 7 EDITORIALE
- 9 LA SPESA DI STAGIONE  
L'abbinamento del mese
- 10 RICETTARIO: 20 RICETTE
- 52 RICETTE DAL MONDO
- 54 A SCUOLA DI TÈ A cura della  
Tea Sommelier Chiara Zublena
- 56 LA SPESA CON LA DOC A cura della  
dott.ssa Venco
- 58 SUPER!
- 60 GENNAIO, IN FORMA GRAZIE  
AI VEGETALI A cura della  
dott.ssa Carbone
- 64 LINGUAGGIO UMANO:  
LONTANI E VICINI  
AGLI ANIMALI
- 70 DOPAMINA: LA CHIMICA DEI  
DESIDERI CHE PLASMA IL TUO  
FUTURO
- 76 MAGNIFICAMENTE BRUTTA
- 82 LA MEDITAZIONE VISTA  
DA UNA NEUROSCIENZIATA
- 85 STRATEGIE TERRA A TERRA,  
PER RIABBRACCIARE  
LA TERRA
- 88 PERDERE LA NATURA  
SIGNIFICA PERDERE NOI  
STESSI
- 92 TUTTO IL MONDO INTORNO
- 94 BUONE... NUOVE!
- 95 BRICIOLE
- 96 LIBRI DIVORABILI
- 98 LABORATORIO CREATIVO
- 101 YOGA PER ME  
A cura di Paola Farina
- 102 QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 104 INDIGESTIONI LIBRI  
DIVORABILI

**60** *In cucina con la nutrizionista: gennaio, in forma grazie ai vegetali*



Con un piano alimentare!

**54**  
*A scuola di tè: come preparare la tazza perfetta*



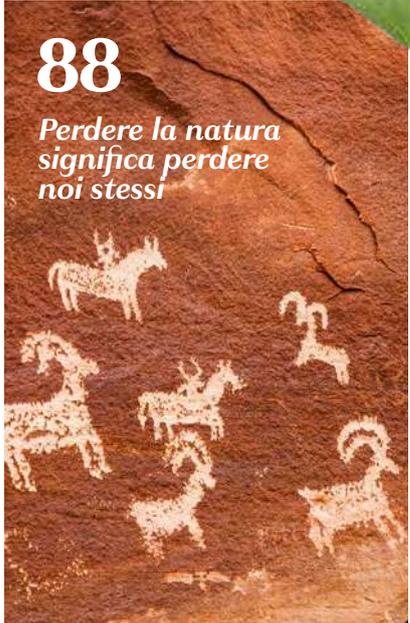
**64**  
*Linguaggio umano: lontani e vicini agli animali*



**82**  
*La meditazione vista da una neuroscienziata*



**88**  
*Perdere la natura significa perdere noi stessi*



**98** *Laboratorio creativo: anno nuovo, casa nuova, oggetti... riciclati!*



**104**  
*La parola del mese è: Depressione*



**94**  
*Buone... nuove!*

Nuova rubrica!

**102**  
*Quiz: la prova del tofu*



SOPRAVVIVEREI  
ALLA SCOMPARSA DI TUTTE  
LE CATTEDRALI  
MA NON A QUELLA  
DEL BOSCO  
CHE VEDO DALLA  
MIA FINESTRA

*Ermanno Olmi —  
regista italiano, 1931 - 2018*

**Vegolosi MAG**

**n. 52 — gennaio 2025**

*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*

Claudia Bellante - *redattrice*

Elena Benearrivate - *redattrice*

Dott.ssa Rosa Carbone - *biologa  
nutrizionista*

Paola Farina - *insegnante yoga*

Serena Fogli - *redattrice*

Daniela Giordani - *redattrice*

Dott.ssa Elena Venco - *medico  
di medicina generale*

Chiara Zublena - *tea sommelier*

**Fotografie e illustrazioni:**

Vegolosi.it, Adobe Stock,

Depositphotos, 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)

**Whatsapp**

**Telegram**

**Dove acquistare gli altri numeri:**

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

**Abbonamenti 2025:**

[li trovi SOLO qui](#)

# Pitagora e il bue

di **Federica Giordani**

Dopo aver superato un esame fisiognomico per capire se sei incline alla violenza o meno, Pitagora, per dare il suo consenso al tuo ingresso nella scuola dei pitagorici, ti avrebbe sottoposto a ben tre anni di prove e per cinque avresti dovuto praticare il silenzio. Sosteneva anche di essere l'unico a poter ascoltare la musica prodotta dai pianeti e di poter influenzare il comportamento degli animali con i quali diceva di parlare. Fu l'inventore della parola "filosofo" ("amante della sapienza") per distinguersi dagli dèi, unici veri sapienti. Non lasciò testimonianze scritte delle sue teorie (come Socrate) e una delle regole principali della sua scuola fu di mantenere l'assoluto riserbo sulle conoscenze che qui venivano condivise. Diede accesso libero alle donne alla sua scuola. La moglie, Teano, su matematica e filosofa. Un primissimo modello di inclusione intellettuale.

Odiava le fave: erano bandite in qualsiasi modo, forse per motivi religiosi ma forse per i loro effetti "dirompenti" sull'organismo. I suoi discepoli lo chiamavano "Il Divino" perché pare potesse prevedere terremoti assaggiando l'acqua dai pozzi. Un personaggio decisamente particolare, quasi certamente vegetariano, fra i primi.

I pitagorici escludevano il consumo di carne perché uccidere un animale poteva avere numerose implicazioni negative, comprese quelle di disturbare l'ordine delle cose naturali - interconnesse fra loro - disturbare un'anima reincarnata, e portare violenza nel mondo. Una vicenda riportata nei secoli racconta che per festeggiare la scoperta del suo famoso teorema realizzò con farina e acqua una forma di bue per sacrificare qualcosa agli dèi, evitando così di inimicarseli (una sorta di primo seitan, potremmo dire).

La sua scuola fu perseguitata: troppo diversa, troppo pericolose le idee contro la tirannia, contro quello che si credeva l'ordine costituito. Pitagora morì proprio durante uno degli attacchi alla sua scuola.

Credo che un buon proposito per il 2025 potrebbe essere portare nella nostra vita un po' più di Pitagora, perché divergere, inventare e farsi domande, in molti casi, può essere una strada verso grandi cose, anche per chi verrà dopo di noi.



**CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE**

# Seitan: impara a cucinarlo davvero

**INFO E ISCRIZIONI QUI**



# Come Ginger & Bread

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

**Bietole & tofu affumicato!**



Prova l'abbinamento in questa ricetta che trovi su Vegolosi.it!

**Frittata senza uova alle bietole**

## La spesa di stagione

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

### Verdura

Bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, radicchio, rape, ravanelli, scalogno, sedano, sedano

rapa, spinaci, topinambur, valerianella, zucche

### Frutta

Arance, bergamotto, cachi, castagne, clementine, kiwi, limoni, mandarini, melagrana, mele, melone d'inverno, pere, pompelmi, uva



## LA SPEZIA MISTERIOSA

### **Cassia (o cannella cinese)**

È considerata la sorella più popolare della cannella (detta di Ceylon), tanto da coprire oggi metà della sua offerta mondiale. Il suo aroma è, però, più intenso, anche se meno agrumato: della Cassia, detta anche Cannella cinese, si possono usare sia i boccioli sia in stecche di corteccia. I primi, macinati, vengono usati nella preparazione di biscotti e dolcetti speziati, come i cinnamon rolls americani. La seconda è perfetta per insaporire legumi e cereali e per la preparazione del curry: è una delle spezie che compongono la miscela delle "5 spezie cinesi". L'abbinamento speziato perfetto? Con lo zenzero, che aggiunge una nota dolce e agrumata. Si trova in commercio con la dicitura "Cannella Cassia".

# Le ricette di gennaio

- 12 *Bagels facili allo yogurt di soia*
- 14 *Bruschette con crema di zucca allo zola veg*
- 16 *Cavolfiore alla marocchina*
- 18 *Champignon al forno ripieni*
- 20 *Insalata croccante di cavolini di Bruxelles*
- 22 *Tapenade di olive e fichi secchi*
- 24 *Orzo risottato invernale*
- 26 *Pasta con le verdure e crema di anacardi*
- 28 *Zuppa corroborante*
- 30 *Tagliatelle con cavolo cappuccio al miso*
- 32 *Zuppa di gnocchi*
- 34 *Cicoria saltata con borlotti e olive*
- 36 *Saag chana (curry di ceci in verde)*
- 38 *Haggis vegan*
- 40 *Polpette di verdure al vapore*
- 42 *Ananas bread al lime*
- 44 *Crostata amalfitana*
- 46 *Dorayaki vegan*
- 48 *Pumpkin pie cookies*
- 50 *Tortine di agrumi veloci*





# Insalata croccante di cavolini di Bruxelles

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

350 g di cavolini di Bruxelles  
250 g di ceci cotti  
1 spicchio di aglio  
1 cucchiaino di za'atar  
Sale e pepe

## PER LA CREMA DI TAHINA

1 cucchiaino di tahina  
Succo di ½ limone  
½ cucchiaino di senape  
1 cucchiaino di capperi  
Acqua

## STRUMENTI

Tritatutto  
Placca da forno  
Tappetino da forno in silicone



Iniziate scolando i ceci dalla loro acqua di conservazione o di cottura e asciugateli bene con un panno pulito. Trasferiteli in un tritatutto e frullateli a intermittenza giusto qualche secondo per sminuzzarli, senza però renderli una purea. Trasferite i ceci in una ciotola e conditeli con sale, pepe, un giro di olio e lo za'atar. Rovesciate i ceci conditi su una placca da forno foderata con un tappetino in silicone e cuoceteli in forno ventilato preriscaldato a 180°C per 15 minuti, mescolandoli a metà cottura per assicurarvi che dorino in maniera uniforme.

## Saltiamo i cavolini di Bruxelles

Eliminate la base ed eventuali foglie esterne rovinare dei cavolini di Bruxelles, sciacquateli bene, poi tagliateli prima a metà e poi a fettine sottili. Soffriggete lo spicchio di aglio in una padella antiaderente con un goccio di olio, poi unite i cavolini, regolate di sale e pepe e cuocete a fiamma medio-alta per 10-15 minuti, fino a che saranno belli dorati e morbidi, avendo cura di mescolarli spesso per evitare che brucino.

## Prepariamo il dressing

In una ciotola mescolate la tahina con il succo di limone e i capperi tritati molto finemente, allungate il tutto con una tazzina di acqua e amalgamate bene fino a formare una crema perfettamente omogenea e non troppo densa.

## Serviamo

Servite i cavolini di Bruxelles ben caldi, completando ciascuna porzione con il crumble di ceci e la crema di tahina come condimento.

## Conservazione

Vi consigliamo di conservare separatamente le componenti di questa insalata e di assemblarla solo al momento del consumo. Potete tenere tutto in frigorifero per 3 giorni in contenitori separati.

## Consiglio vegoloso

Lo za'atar è un mix di spezie mediorientale che potete realizzare facilmente in casa mescolando timo, origano, semi di sesamo, semi di coriandolo, semi di cumino, sumac in parti uguali, più un pizzico di sale.







# Come preparare la tazza perfetta



Ogni mese Chiara Zublena, Tea Sommelier certificata, ci accompagna nel mondo della bevanda più famosa e bevuta del mondo (seconda solo all'acqua). Chiara studia il tè in modo professionale dal 2013 e lo racconta su Instagram come [@degustatea](#). Consulente e insegnante, è anche consigliera per l'Italian Tea Society e fa parte della redazione di *Fogli di tè*, rivista dedicata al mondo di questa bevanda

Tutti noi abbiamo preparato un tè, eppure, pensiamoci bene: si trattava di una buona tazza di tè? Per gustare una tazza di tè soddisfacente la scelta delle foglie da infondere è fondamentale, ma non basta. La preparazione ha un impatto essenziale. Quali sono gli elementi in gioco? Acqua, temperatura, tempo e proporzione acqua/foglie.

## L'importanza dell'acqua

Quale acqua scegliamo per il nostro tè? Non tutte le acque sono uguali: ad esempio, l'acqua che esce dal nostro rubinetto può avere cloro, calcare o altri minerali che non permettono al nostro tè di sviluppare adeguatamente la parte aromatica. Una buona scelta è utilizzare una brocca filtrante o un'acqua minerale in bottiglia che abbia un residuo fisso basso e un profilo minerale abbastanza bilanciato. Poi se abitiamo in montagna accanto a una fonte purissima... siamo super fortunati!

## La temperatura migliore

Ora che abbiamo scelto l'acqua, la mettiamo a scaldare. Ricordiamoci, però, che non tutti i tè possono essere infusi con l'acqua vicino a bollitura. Ad esempio, i tè verdi, se esposti a temperature troppo alte, potrebbero diventare astringenti o amarognoli. Ogni tè, in base alle sue foglie e alla loro lavorazione, ma anche in base ai nostri gusti – c'è chi ama sapori più forti, netti e marcati e chi preferisce sapori delicati ed eterei – ha una temperatura ottimale di infusione.

## Contare il tempo

Ora che abbiamo l'acqua giusta alla giusta temperatura, non andiamo a farci un giro dimenticando lì a mollo le nostre foglioline! Come per la temperatura, ogni foglia necessita di un tempo adeguato, anche qui i gusti personali influenzano un po' i tempi, ma se teniamo presente la tabella che trovate in questa pagina, saremo sempre sulla buona strada.

Tipo di tè	Temp. dell'acqua	Tempi di infusione
Tè bianchi	70°-85°C	4-6 min
Tè gialli	75°-80°C	3-4 min
Tè verdi	60°-80°C	2-3 min
Tè neri	85°-95°C	2-4 min
Tè oolong	80°-95°C	4-5 min
Tè scuri	95°-98°C	2-3 min

## Le proporzioni perfette

Infine, non bisogna dimenticare la proporzione tra l'acqua e la quantità di tè, così da ottenere una tazza bilanciata, non troppo leggera e insipida, né troppo forte con tendenza all'amaro. Buona norma è utilizzare 1-1,5 g di foglie per 100 ml di acqua. Una bilancina di precisione può essere la soluzione perfetta, altrimenti possiamo provare a dividere la nostra confezione di tè, di cui conosciamo la grammatura, in parti uguali.

Ora che abbiamo considerato tutti gli elementi, possiamo finalmente gustarci la nostra infusione perfetta. Buon tè a tutti!



# *Notizie*

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



***Hilda è una vitella nata in Scozia grazie alla selezione genetica - non modificazioni genetiche - affinché la sua fermentazione enterica produca meno metano. Il progetto mira a diminuire l'impatto ambientale degli allevamenti, responsabili di una significativa quota di gas serra (12% su totale mondiale).***

[Leggi l'articolo su vegolosi.it](http://vegolosi.it)

Scienza

# *Linguaggio umano: lontani e vicini agli animali*

di *Silvia De Bernardin*



*Come si è originato il linguaggio umano? In cosa differisce da quello animale? E perché, dopo averci reso la specie dominante su questo Pianeta, rischia di essere anche causa della nostra autodistruzione?*

---

A pair of hands is shown from the bottom, holding a large, textured pink smiley face emoji. The emoji has two simple, curved black eyes and a wide, open-mouthed smile. The background is a solid, light pink color. The hands are positioned on either side of the emoji, with fingers slightly curled around it.

Consapevol-mente

## ***Dopamina: la chimica dei desideri che plasma il tuo futuro***

*di Elena Benarrivato*

***Ogni giorno siamo guidati da impulsi e stimoli esterni  
che influenzano le nostre scelte, anche alimentari.  
Ma cosa accadrebbe se potessimo fermarci e riprendere il controllo?  
Scopriamo come farlo attraverso gli studi di due esperti, in un  
viaggio che può trasformare il nostro corpo e il nostro destino***

---



Contrasti

## ***Magnificamente brutta***

di ***Claudia Bellante***

***L'artista afghano-tedesca Moshtari Halil con il suo libro ci guida in un viaggio personale attraverso la bruttezza vista e vissuta su di sé ma anche su tutti quei corpi rifiutati, emarginati e umiliati dei quali ha bisogno la nostra società per continuare a vivere, nell'inganno di una bellezza raggiungibile, unica ed eterna***

---

Quando mia figlia Tina era piccola, era letteralmente una palla. Mia mamma sostiene che fosse per il latte artificiale che beveva senza sosta, ma io vi assicuro che nessun altro poppante che incrociavo per strada, al consultorio o all'asilo nido aveva le sue forme rotonde. Io l'adoravo, ovviamente, ma una parte del mio cervello

già escogitava un piano d'uscita nel caso quei rotolini non fossero mai rientrati. Ci saremmo trasferiti in Bolivia. Avevo viaggiato e lavorato abbastanza nel Paese per sapere che lì nessuno avrebbe trovato strano o addirittura brutto l'aspetto della mia bambina. Nessuno l'avrebbe presa in giro, perché lì il canone di bellezza è un



Neuroscienze

## ***La meditazione vista da una neuroscienziata***

di Daniela Giordani

***La parola “meditazione” fa pensare a qualcosa di misterioso e mistico, agli antipodi della scienza, che si basa su dati, ipotesi, studi: eppure, sempre più scienziati (o meglio, neuroscienziati) si stanno interessando a queste pratiche millenarie che adesso si possono anche studiare all’università***

Scienza e meditazione, all’apparenza, sembrano avere ben poco in comune. Eppure, un Premio Nobel per la Medicina, la biologa Elizabeth Blackburn, si è interessata all’impatto della meditazione sull’invecchiamento arrivando a dimostrare nel 2011 che questa pratica può essere legata all’allungamento dei telomeri, ossia le regioni più esterne dei cromosomi, che hanno la funzione di proteggerli dall’usura e dalla fusione con altri cromosomi vicini. È una buona notizia perché, più i telomeri sono corti, più si invecchia velocemente. Inoltre, alcune università, anche in Italia, offrono percorsi di master sulla meditazione e sulle neuroscienze. Insomma, poche



Ambiente

## **Strategie terra a terra, per riabbracciare la Terra**

di Marta Abbà

***Il nostro Paese “perde” suolo libero e, chi lo abita, perde il contatto con la natura e la variegata biodiversità da esso custodita e nutrita. Esistono tante attività, iniziative e idee dedicate, quando scattano le emergenze diventano di moda, ma applicate in modo estemporaneo non riescono ad avere un reale impatto. Con l’esperto Paolo Pileri, scopriamo invece scoprire come strategie ampie e collettive possano innescare un autentico cambio di direzione nella gestione del suolo. Quello di cui abbiamo tutti bisogno, a volte a nostra insaputa***

---



Natura

## ***Perdere la natura significa perdere noi stessi***

di *Serena Fogli*

***L'essere umano si sente talmente al di sopra della natura che ha dimenticato di farne parte. Ci siamo allontanati così tanto dalle nostre radici che non riusciamo più a renderci conto di quanto il mondo naturale sia fondamentale per la nostra stessa sopravvivenza. Un report dettagliato ci spiega la realtà***

Nel romanzo autobiografico *La mia famiglia e altri animali* George Durrell racconta del periodo trascorso durante la sua infanzia a Corfù tra il 1935 e il 1939. La narrazione si alterna a descrizioni minuziose degli abitanti più numerosi dell'isola: gli animali. In quegli anni era sufficiente alzare un sasso per scoprire un microcosmo di insetti, o tuffarsi in mare per ritrovarsi circondati da pesci di ogni grandezza e colore. Che ne è stato di quella incredibile varietà di vita? In poco meno di cento anni la situazione è decisamente cambiata: i mari, oggi, si sono svuotati e gli animali terrestri non se la passano molto meglio.

# Buone... nuove!

*Le notizie per ritrovare fiducia in un mondo più giusto e in un futuro migliore*

## News

### **Abbiamo un nuovo diritto, quello alla riparazione**

La sua approvazione è passata un po' in sordina, ma si tratta di un provvedimento importante: è la nuova Direttiva europea che promuove il "diritto alla riparazione". Il provvedimento obbliga chi produce prodotti al consumo a fornire servizi di riparazione tempestivi e a buon prezzo e a informare i consumatori sul loro diritto alla riparazione. Le merci in garanzia legale beneficeranno di un'ulteriore estensione di un anno.

## Prodotti

### **I dolci vegan della Banda Biscotti**



Ci sono anche i baci di dama, i cookies al cioccolato e i *barabitt* all'olio e cacao vegan nel catalogo di **Banda Biscotti**, il laboratorio di pasticceria artigianale della Scuola dell'Amministrazione Penitenziaria di Verbania. Nato nel 2007, si è ingrandito sempre di più fino ad arrivare a produrre oggi oltre 200 kg di biscotti per turno di lavoro, utilizzando materie prime di origine biologica e da filiere equosolidali e realizzando anche i dolcetti vegani. I pasticceri sono i detenuti del carcere che, grazie alla pasticceria, trovano un'occasione di reinserimento lavorativo e sociale.

## Scoperte

### **Se i ghiacciai si ritirano, ma il risultato è stupefacente**

La "colpa" è della crisi climatica, che ha sciolto i ghiacciai che lo hanno preservato e "nascosto" per milioni di anni, ma la scoperta è stupefacente: un intero ecosistema fossilizzato, rinvenuto nei mesi scorsi, a 3mila metri di altitudine, in Valtellina, proprio grazie al ritiro del ghiacciaio. Scoperto per caso da un'escursionista, il sito contiene orme di anfibi e rettili, piante, semi, impronte di pelle e persino gocce di pioggia che risalirebbero a 280mila anni fa, ancor prima del passaggio sulla Terra dei dinosauri.

## Battaglie

### **Paul Watson è libero**



È durata cinque mesi la reclusione in Groenlandia di Paul Watson, il fondatore dell'associazione animalista Sea Shepard, liberato pochi giorni prima di Natale. Watson era stato arrestato lo scorso luglio per un'accusa di sabotaggio a una baleniera giapponese che risaliva al 2010: rischiava l'extradizione e una condanna a 15 anni.

## **ANIMALI STRAMBI**

### ***Theloderma corticale***

Vi presentiamo la rana-muschio vietnamita. Il suo nome da animale serio è *Theloderma corticale* e vive nelle foreste tropicali del Sud-Est asiatico. Ha una pelle rugosa e coriacea che le permette di mimetizzarsi perfettamente tra muschi e licheni per nascondersi dai suoi predatori naturali. È di piccole dimensioni (circa 6 cm) e non è velenosa, ma noi umani lo siamo per lei dato che a causa della perdita sempre maggiore di habitat pluviali è sempre più minacciata.



## Diritti animali

### **Corse coi levrieri: la Nuova Zelanda dice stop**

La Nuova Zelanda ha deciso di bandire la corsa dei levrieri, a partire dal prossimo anno. Sono state approvate anche regole per vietare che gli animali vengano soppressi e siano invece adottati, anche a livello internazionale. La Nuova Zelanda è uno dei pochi

Paesi nei quali (ancora per poco) la corsa dei levrieri è legale insieme ad Australia, Irlanda, Stati Uniti e Regno Unito.



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

# Anno nuovo, casa nuova, oggetti... riciclati!

Ogni mese nel laboratorio della redazione di Vegolosi MAG scopriamo tante idee originali e praticabili per dare nuova vita a oggetti che non usiamo più per il loro scopo iniziale. Perché creare cose nuove con le nostre mani libera la mente, dà gioia e ci solleva dal consumismo sfrenato

Regolarmente ogni anno attraversiamo almeno una o due fasi da rivoluzionari degli arredi di casa: non neghiamo, capita a tutti. Quello che ci sta attorno non ci convince più, la nostra mente ha bisogno di qualcosa di nuovo anzi, è meglio dire, di diverso. Il luogo nel quale viviamo ci rappresenta e spesso molte emozioni - positive o negative - si rispecchiano in ciò che abbiamo attorno. Il riciclo creativo può essere un'ottima strada per dare sfogo a questa voglia di cambiamento, senza dover mandare in discarica oggetti o materiali (almeno non sempre). Ecco un po' di idee originali che abbiamo provato anche noi!

## VECCHIE LUCI DI NATALE...

### GHIRLANDA DECORATIVA

Dato che Natale è appena passato, recuperate una fila di lucine e, invece di riportarla nello scatolone in cantina, utilizzatela per creare una ghirlanda di luci. Come fare? Potete creare dei piccoli origami a palloncino ([qui il tutorial molto facile](#)) con della carta presa da vecchi libri che avreste buttato, oppure con carta da regalo colorata. Bastano poche mosse e un po' di



pazienza per creare tanti palloncini/ paralume di carta da infilare sulle lucine che, essendo a led, non rischieranno mai di scaldarsi troppo. Al posto degli origami vanno benissimo anche dei vasetti di yogurt, da decorare

sempre con carta colorata all'esterno, fili di lana sintetica, oppure piccole tazzine di carta per il caffè, magari recuperate in ufficio dopo averle lavate per bene e asciugate. Anche queste ultime potranno essere decorate come preferite.

[Tutorial video](#)

## DELLE L DI FERRO...

### LIBRERIA INVISIBILE

Se avete a disposizione delle L di ferro lunghe almeno 7-8 cm e qualche vecchio libro (meglio se con la copertina rigida) che non leggete più da "sacrificare" alla causa del riciclo, ecco che avete già fra le mani il materiale principale per creare uno scaffale invisibile, molto bello per decorare un angolo del salotto o lo spazio accanto alla testiera del letto. Non dovrete fare altro che posizionare sul muro la L con delle viti belle lunghe (anche loro meglio se minimo da 5-6 cm) e poi posizionare la parte sporgente della L fra l'ultima pagina del libro e la sua copertina rigida, incollando la cover in modo che non penzoli. Per sicurezza potete anche usare

due L di ferro una accanto all'altra, magari distanziate fra loro di qualche centimetro. Una volta che la base dello scaffale invisibile, ossia il libro-mensola, sarà ben incollato, potrete posizionare gli altri libri (senza esagerare nel peso, sia chiaro). L'effetto è bellissimo, leggero e dà un aspetto molto di "design" alle pareti. Potete poi giocare a creare effetti visivi carini con più librerie invisibili affiancate fra loro. Potrebbe anche diventare uno splendido comodino da parete minimal.

[Tutorial video](#)



## SCATOLA DI CARTONE...

### PORTATUTTO PER IL BAGNO

Quella scatola di cartone che conteneva un regalo di Natale non l'avete buttata, lo sappiamo. "Magari ci faccio qualcosa", avete pensato: ecco, è il momento. Potete ricoprirla con della colla vinilica e avvolgerla con dello spago (più o meno spesso) e foderarla con della vecchia stoffa (vecchi asciugamani? Scampoli di lenzuola colorate?) oppure con della carta colorata. La decorazione esterna, sempre con la tecnica della colla, potete farla realizzando delle trecce lunghe di stoffa riciclata per un effetto allegro. Altra idea? Decorate





# *Vegolosi MAG* gennaio 2025

*La rivista digitale di Vegolosi.it*

**LA PUOI ACQUISTARE QUI**

*Puoi abbonarti  
o regalare l'abbonamento!*

