

## Stagioni 200 Ricette Facili E Veloci Ediz Illustrata

Australia's bestselling cookbook author and most trusted home cook, Donna Hay, returns with a beautiful new cookbook that you'll want to use every night of the week. There are endless arguments out there for bringing more vegetables to your table - your own wellbeing, your budget, our environment, the list goes on. Whatever your personal reason, there's one that I think is universal - FLAVOUR. Gone are the days where a sad salad or soft steamed carrots were our only options. These recipes use vegetables in a whole new way, adding so much life to your weekly routine. Who knew broccoli (in my mind the superfood of all vegetables) could make such a delicious pizza base, flat-bread or tart shell? Often for lunch, or even a snack, I'll bake my super-green falafels in the oven and my studio team love them. As for my boys? Their current weeknight request is my crunchy raw pad thai - so yum. Inside *Week Light*, you'll find all these ideas and so much more. It's essentially my week in food, in a book - super-quick, family-friendly, fuss-free meals made REAL. Vegetables are at the forefront of nearly every recipe, with a few meat options thrown in, and there are lots of my all-time classics re-worked to include more goodness. This book is about using food to refuel and re-energise, while nurturing ourselves with flavour. Happy cooking!

Cos'è lo slow living? Cosa vuol dire davvero fermarci per assaporare i piaceri della vita? Una tazza calda di the fumante, perdersi nell'abbraccio di chi amiamo, ascoltare il rumore della pioggia... noi abbiamo deciso di partire, mettendo dentro a un van dell'83 tutto ciò che conta: la nostra famiglia fatta di anime umane e di quadrupedi, il cibo che amiamo, i libri che leggiamo, la macchina fotografica, le nostre pentole e maglioni caldi, alla ricerca di ciò che vuol dire per noi la felicità. Abbiamo percorso tutta l'Europa, da Milano fino oltre Capo Nord, alla ricerca di Santa Claus e del nostro personale Natale tutti i giorni. Abbiamo accolto nuovi amici lungo la strada, bevuto il vento freddo del nord e assaporato il verde intenso dei fiordi norvegesi. Ci siamo ubriacati di tramonti sulle spiagge del Portogallo, ballato al rumore delle pizze appena sfornate della costiera amalfitana, divorando poi nuove albe perfette come tuorli d'uovo sul litorale sardo.

Cosa trovo nel numero di Aprile? **RICETTE**: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto **SPECIALE PASQUA**: il menu inedito per portare in tavola antipasto, primo, secondo e dolce senza crudeltà! **CHEEK TO CHEEK**: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese: come organizzare al meglio il meal prep? **INCHIESTE**: che cosa sono le abitudini e come influenzano il nostro modo di scegliere cosa mangiare? Insieme al premio Pulitzer Charles Duhigg, alla dottoressa Benedetta Raspini e allo psicologo Luca Mazzucchelli, indaghiamo i meccanismi della mente per non diventarne schiavi. **STORIA**: forse il nome di Rachel Carson non vi dice molto, eppure questa ricercatrice e biologa, negli anni Sessanta con il suo libro *Primavera Silenziosa*, scoprì i danni del DDT sugli esseri viventi e sull'ambiente, e diede vita al movimento ecologista a livello mondiale. **ANIMALI**: che cosa è successo agli animali che chiamiamo "da allevamento"? In quale modo li abbiamo trasformati rendendoli animali incapaci di vivere in natura? Insieme al veterinario Enrico Moriconi e all'etologo Francesco De Giorgio parliamo di responsabilità umana e di selezione artificiale.

**ATTUALITÀ:** il nuovo libro di Bill Gates ripercorre in un'ampia panoramica la situazione tecnologica e l'avanzamento della ricerca sui temi legati alla crisi climatica. Quali sono le strategie da mettere in atto subito e quali le prospettive per il futuro? **LIBRI:** quasi sicuramente avrete visto Jurassic Park, ma quanti di voi sanno che il libro di Michael Crichton dal quale Steven Spielberg trasse il suo campione d'incassi, è un manifesto ecologista contro la ferocia dell'uomo contro la natura? **NUTRIZIONE:** con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto degli asparagi. e in più... La rubrica **ZERO WASTE:** come possiamo fare davvero fare una raccolta differenziata in modo corretto? E quali sono i punti critici a cui fare attenzione? Lo scopriamo questo mese insieme. Il meglio delle **NOTIZIE** dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione. Tanti **SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI** per le ricette redatti dalla dottoressa Benedetta Raspini, biologa e nutrizionista. La rubrica **L'ORTICELLO** a cura di Giovanna Lattanzi di Ortostrabilia, che ci guida a diventare ottimi pollici verdi: questo mese parliamo della pianta del frutto della passione! La rubrica **STO UNA CREMA** a cura della dottoressa Lorenza Franciosi, consulente nutrizionale che ogni mese ci porta a scoprire un falso mito sul rapporto fra forma fisica e alimentazione vegan: questo mese parliamo del ruolo delle proteine e di come gestirle nell'alimentazione sportiva (e non solo) 100% vegetale. E poi, dulcis in fundo, il nostro OroscoPorridge! Un cucchiaino di humor condito con un pizzico di stelle.

First published in 1891, Pellegrino Artusi's *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* has come to be recognized as the most significant Italian cookbook of modern times. It was reprinted thirteen times and had sold more than 52,000 copies in the years before Artusi's death in 1910, with the number of recipes growing from 475 to 790. And while this figure has not changed, the book has consistently remained in print. Although Artusi was himself of the upper classes and it was doubtful he had ever touched a kitchen utensil or lit a fire under a pot, he wrote the book not for professional chefs, as was the nineteenth-century custom, but for middle-class family cooks: housewives and their domestic helpers. His tone is that of a friendly advisor – humorous and nonchalant. He indulges in witty anecdotes about many of the recipes, describing his experiences and the historical relevance of particular dishes. Artusi's masterpiece is not merely a popular cookbook; it is a landmark work in Italian culture. This English edition (first published by Marsilio Publishers in 1997) features a delightful introduction by Luigi Ballerini that traces the fascinating history of the book and explains its importance in the context of Italian history and politics. The illustrations are by the noted Italian artist Giuliano Della Casa.

Una super novità! Arriva la rivista in formato digitale del magazine online di cucina e cultura 100% vegetale più letto in Italia: ogni mese 20 nuove ricette vegan facili e con ingredienti che troverete facilmente al supermercato, la spesa di stagione, contenuti completamente inediti e che non troverete su [vegolosi.it](http://vegolosi.it)! Interviste, approfondimenti, consigli di lettura, zero waste e tanto altro! In questo numero di maggio 2020: 20 ricette inedite con gli ingredienti di maggio Intervista all'etologo Roberto Marchesini: "Mai più come prima: ora dobbiamo tornare a dialogare con la natura". I miti da sfatare del vegan (ops! si può dire questa parola?) Cultura e notizie del mese: animali, ambiente e alimentazione. [Vegolosi.it](http://Vegolosi.it) per una cultura del cibo inclusiva e non esclusiva, tutti i mesi sui principali store online e in abbonamento.

Tantissime combinazioni di frutta e verdura per creare mix irresistibili e sempre diversi. I succhi e gli estratti offrono la possibilità di assumere facilmente grandi quantità di frutta e soprattutto di verdura crude, preservando tutte le proprietà salutari di questi alimenti. I vantaggi sono enormi, perché senza cottura vitamine ed enzimi rimangono inalterati e sono immediatamente disponibili all'organismo, che li assimila molto velocemente e senza sforzo. È sufficiente una centrifuga o, meglio ancora, un estrattore, e pochi ingredienti semplici e naturali per fare una scorta di principi nutritivi che richiederebbero una dieta molto più complessa. Gusto e leggerezza si combinano alla perfezione in bevande che sono facilmente inseribili nell'alimentazione quotidiana, variando secondo le stagioni e la disponibilità degli ingredienti migliori.

Stagioni200 ricette facili e velociLa cucina dell'ayurveda. Nutrire il corpo e l'anima. Oltre 200 ricette nutrienti, sane e facili da preparareTecniche NuoveBye Bye Voglia di dolceLa colazione naturale in equilibrio, che annulla la voglia di dolce e la fame nervosaEIFIS Editore

Diventare vegani significa abbracciare una filosofia di vita più rispettosa dell'ambiente e di noi stessi, ma anche divertirsi a "giocare" in cucina tra nuovi sapori e colori, senza dimenticare l'aspetto salutistico. È stato infatti dimostrato che l'alimentazione vegana contribuisce alla prevenzione di malattie quali diabete, ipertensione, problemi cardiaci e tumori. Il veganismo sta infatti conoscendo una popolarità sempre crescente, grazie alla sua filosofia che propone un approccio consapevole al cibo, ma anche alle sue ricette sane, deliziose e ricche di fantasia. Luisa Tomasetig ti propone di sperimentare fin da subito un ritrovato benessere in cucina, attraverso piatti gustosi, sani e nel contempo etici, perché privi di ingredienti di origine animale. Ispirato a un'alimentazione equilibrata, nutriente e rivitalizzante, Gioia vegan raccoglie le migliori ricette che spaziano tra la cucina tradizionale italiana e i profumi esotici, senza trascurare i piatti veloci.

Vincitore del premio "Best Hotel Award" rilasciato dalla British Vegetarian Society, il Country House Montali è stata recentemente proclamata in America come una delle dieci migliori destinazioni al mondo. In Italia è diventata il primo hotel/ristorante gourmet vegetariano e una meta di vacanze. Il cibo alla Country House Montali è fantastico, sfata i miti e i pregiudizi che si creano sulla cucina vegetariana e dimostra invece che si possono raggiungere alti livelli di eccellenza tecnica! Questo volume rappresenta la raccolta delle loro ricette migliori, sviluppate in 25 anni di lavoro professionale. Il loro sogno è sempre stato quello di dare alla cucina vegetariana un'interpretazione più raffinata, nonostante le difficoltà e i costi di tempo e denaro che ci sarebbero voluti per raggiungerlo. Il libro raccoglie anche molte storie divertenti su com'è la vita di un albergatore! Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con

esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Maggio? **RICETTE**: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto **SPECIALE**: il menu delle nutrizioniste! Un team di professioniste dell'alimentazione ci regala una ricetta a testa per un menu, dalla colazione al secondo piatto, per stare bene e sentirsi in forma. **CHEEK TO CHEEK**: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese: abbinare spezie ed erbe in cucina! **INCHIESTE**: lo spreco alimentare è uno dei grandi motori del collasso climatico. Nel 2019 sono stati 931 milioni le tonnellate di alimenti gettati nel cestino, senza essere consumati, il 17% del totale disponibile a livello globale. Nella nostra inchiesta scopriamo perché questo accade e come fare, ogni giorno, per evitarlo. **ATTUALITÀ**: che cos'è il bodyshaming e che cosa significa comprendere la diversità senza giudicarla e renderla uno stigma? Una lunga chiacchierata con Chiara Meloni (a.k.a. Chiaralascura), attivista e autrice del libro Belle di faccia insieme alla collega e amica Mara Mibelli, fra stereotipi, cultura del corpo, antispecismo e miti da abbattere. **ANTROPOLOGIA**: che cosa abbiamo dimenticato della nostro rapporto con quello che siamo? Perché immaginiamo la "Natura" come qualcosa di altro da noi, di decorativo, "da salvare" come se non dovessimo, in realtà, salvare noi stessi? Intervista al professore di Antropologia, Mauro Van Aken, sul suo saggio *Campati per aria*. **ANIMALI**: immense, maestose, docili, spettacolari, le balene sono un mondo che, in realtà, non conosciamo, animali fondamentali per la biodiversità marina ma anche per combattere il cambiamento climatico. **NATURA**: l'Italia è, in Europa, una delle nazioni con il patrimonio boschivo e forestale più ampio e in espansione, eppure "lasciare che le foreste aumentino" non è la soluzione più semplice per l'ambiente: ne serve un'attenta gestione. Scopriamo insieme le foreste vetuste italiane e come dovrebbero essere tutelate. **LIBRI**: immersi nella "crescita" senza controllo? Anche se sembra, così non è. Secondo Danny Dorling, geografo sociale e studioso, quello che sta accadendo è esattamente il contrario: stiamo rallentando e questo potrebbe essere davvero un bene. Parliamo insieme del suo nuovo libro *Rallentare*. La fine della grande accelerazione e perché è un bene. **NUTRIZIONE**: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sulle fragole.

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola. Cosa trovo nel numero di Giugno? **RICETTE**: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto **CHEEK TO CHEEK**: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese: il ruolo dello zucchero in pasticceria e come gestire la sua sostituzione.

**INCHIESTE:** quante volte leggiamo “naturale” sulle confezioni del cibo che compriamo e quante volte ci dicono “scegli solo prodotti naturali”? Eppure non sappiamo esattamente che cosa significhi e quali sono le norme che regolano questa dicitura. Di quali ci possiamo fidare davvero? Lo scopriamo in questa nuova inchiesta.

**ATTUALITÀ:** le api e gli insetti impollinatori determinano l'80% della sopravvivenza delle specie di vegetali dei quali ci nutriamo, eppure stanno scomparendo a milioni a causa delle nostre attività antropiche. In questo articolo facciamo il punto sulla situazione attuale e che cosa possiamo fare anche praticamente per aiutare questi insetti a sopravvivere.

**SALUTE:** camminare, il toccasana alla portata di tutti. In questo articolo scopriremo tutti gli aspetti di un gesto che ci è familiare ma dei cui benefici, per mente, corpo e spirito, conosciamo pochissimo, anche grazie a filosofi ed esperti del cammino.

**ANIMALI:** nella regione dell'Assam in India, la lotta fra elefanti e uomo durava da anni. Una coppia di attivisti è riuscita con un sistema semplicissimo a mostrare la via per una convivenza meravigliosa che mostra un paradigma dal quale imparare.

**NATURA:** avete paura delle piante? No? Beh, dopo aver letto questo articolo dedicato al mondo dei veleni vegetali e della loro influenza sulla storia della nostra cultura, forse ci farete un pensiero in più.

**CULTURA:** Don De Lillo, Beckett, Pennac e non solo, ci faranno da guida nel mondo dei rifiuti in letteratura fra rimosso sociale, metafora del vuoto esistenziale e nuove prospettive da scoprire. L'immondizia non è mai stata così straordinariamente ricca di ispirazione.

**NUTRIZIONE:** con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sui fagioli cannellini. e in più... La rubrica **ZERO WASTE** Il meglio delle **NOTIZIE** dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione. Tanti

**SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI** per le ricette redatti dalla dottoressa Benedetta Raspini, biologa e nutrizionista. La rubrica **L'ORTICELLO** a cura di Giovanna Lattanzi di Ortostrabilia La rubrica **STO UNA CREMA** a cura della dottoressa Lorenza Franciosi, consulente nutrizionale che ogni mese ci porta a scoprire un falso mito sul rapporto fra

forma fisica e alimentazione vegan: questo mese parliamo dei micronutrienti e di come sia facile assumerli attraverso un'alimentazione 100% vegetale. E poi, dulcis in fundo, il nostro **Oroscoporrige!** Un cucchiaino di humor condito con un pizzico di stelle.

Questo libro è il fondamento principale del primo e più veloce passo per diventare un Barman professionista. Colui o colei che nei prossimi 7 giorni si impegna a leggere accuratamente, a rileggere, ad osservare attentamente i video preposti e a mettere in pratica tutti i consigli, esercitazioni e tecniche descritte in questo prezioso manuale, sarà in grado di essere annoverato nell'esercito dei Barman professionali a tutti gli effetti.

Sì, i datori di lavoro odierni non sempre vogliono vedere carte, documenti, raccomandazioni e Curriculum per assumere un dipendente, ma fatti veri e pratici. Questa velocità e precisione di lavoro ti è resa possibile non solo tramite il tipo di esercitazione ergonomica consigliata da noi, ma anche dal sistema rapido di come abbiamo descritto e illustrato la preparazione di tutti i 410 cocktail ufficialmente esistenti.

**Vegolosi MAG** è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati

online. Cosa trovo nel numero di Settembre? **RICETTE**: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto **CHEEK TO CHEEK**: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di come sostituire le farine nelle varie preparazioni con vere chicche pratiche e molto utili. **INTERVISTE**: da anni Carolyn Steel si occupa delle relazione fra luoghi e cibo e nel suo ultimo libro “Sitopia” racconta come sia necessaria una profonda riflessione sul modo in cui ciò che mangiamo ha modificato i nostri stili di vita. Una chiacchierata magnifica e ricca di spunti di riflessione. **ANIMALI**: possiamo parlare di “altruismo” quando ci riferiamo ai comportamenti di altre specie diverse dall’uomo? Un tema trattato da biologi, scienziati e filosofi, scopriremo a che punto è la ricerca su un tema decisamente interessante. **ECOLOGIA**: forse il suo nome non vi dirà molto perché nel nostro paese non è conosciuto, eppure Arne Næss è stato uno dei filosofi e pensatori più influenti del Novecento ed è a lui che dobbiamo il concetto di Ecologia Profonda, un’idea che potrebbe cambiare le vostre percezioni su questo tema. **LIBRI**: scomparso troppo presto lasciando un vuoto incolmabile nella storia della letteratura mondiale, Luis Sepúlveda non è stato solo uno dei più grandi narratori contemporanei, ma anche un attivista per l’ambiente e lo scopriremo in uno dei suoi romanzi migliori (nonché il primo) “Il vecchio che leggeva romanzi d’amore”. Pronti a conoscere il tigrillo? **BENESSERE**: la similitudine della mente come computer ci ha davvero ingannati, la nostra mente, sostengono tanti filosofi e pensatori, è un giardino. Fra riflessioni di esperti e consigli pratici scopriremo come costruire la nostra giungla di piante d’appartamento anche se siamo negati, ci aiuteranno due esperti veri: Alice Dal Grosso, nota online come “I giardini di Ellis” e Sebastiano Guarisco dei vivai Le Georgiche. **ATTUALITÀ**: dopo uno dei saggi più rappresentativi e importanti legati al tema del cibo e della sua assenza, “Fame”, il giornalista argentino Martín Caparrós torna con “La fine dell’era del fuoco. Cronache di un presente troppo caldo”: mentre l’Italia bruciava per gli incendi e tutti rimanevamo chiusi in casa per Lucifero, le riflessioni di questo volume ci portano a valutare una situazione d’insieme che sembra sfuggirci sempre di più. **NUTRIZIONE**: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sul miglio! Una pasta madre semplice da usare e da conservare e assolutamente naturale, rinfrescata con farine integrali bio. Non solo ricette salate per realizzare pane, pizze, focacce, ma anche moltissime preparazioni dolci.

Compiendo una sorta di pellegrinaggio gastronomico, l’autrice entra nei più famosi luoghi di pace e spiritualità usando la porta della cucina e propone ricette originali che suore, monaci e frati cucinieri le hanno voluto regalare. Attraverso i piatti proposti, il libro fa scoprire un mondo ancora oggi carico di fascino, quello della vita in monastero, in un percorso che è – insieme – gastronomico, culturale ed esistenziale. • Un grande repertorio di ricette attinte alla sapienza culinaria di monasteri e conventi: la storia, le curiosità e gli antichi segreti, insieme a dosi, fasi di preparazione, tempi di cottura e realizzazione. • Un “pellegrinaggio gastronomico” ricco di consigli per la cura e il mantenimento della salute attraverso una cucina semplice, economica e rispettosa dell’ambiente. • Il ricettario è diviso per portate, secondo la disponibilità stagionale degli ingredienti: primi, carne, pesce, formaggi, uova, verdure, pane, dolci, vini e liquori. Con tanti aneddoti legati a ogni pietanza.

From Australia's bestselling and most trusted cook comes a stunning new book featuring super-fresh, super-fast recipes to help you feel nourished and energised ... and ready to savour life. 'One of the questions I get asked most frequently is if I still cook at home. The answer is yes. Absolutely. As often as possible.' There are days when it feels as though there's barely time to eat dinner, let alone prepare it. Donna knows on days like these, we all need a little Everyday Fresh in our lives. We all want to create delicious meals packed with flavour and everything that's good for us, with a minimum of fuss. And that's exactly what Donna Hay delivers. 'Simple made special' is the foundation of almost every recipe Donna has ever written. She's all about the classics, but also about a flexible, fresher approach to eating. She's constantly on the lookout for ways to make something easier, healthier, quicker or a little more on-trend - and she also loves a cheat, a quick-fix or anything that can be made in one bowl, that still tastes great. 'If I can create a dish that makes someone feel better because it's mouth-wateringly delicious, packed with nourishing vegetables, or helps them bring a little more balance to their life - that's success!'

Una zuppa al giorno toglie i chili di torno! Hai provato un'infinità di diete inutili, troppo dure, che ti lasciavano un senso di fame e di insoddisfazione e, peggio ancora, i chili di troppo? È ora di cambiare! Lo sapevi che, inserendo una gustosa zuppa al giorno all'interno di pasti equilibrati, perdere peso in tutta salute e senza frustrazioni è facilissimo? Deliziose, ricche di fibre che danno senso di sazietà, ottime d'inverno ma anche d'estate, ecco 100 originali ricette tutte vegetariane, povere di grassi e calorie, ma piene di gusto e leggerezza. Qual è il loro segreto? Alcune delle verdure usate hanno la capacità di ridurre l'accumulo di grassi nell'organismo. Altre li intrappolano e li eliminano in maniera del tutto naturale. Un programma in 15 giorni, con fase di "attacco" e "stabilizzazione" Tutte le verdure da privilegiare per perdere peso (con l'indicazione dalla loro densità calorica) 100 ricette creative che piaceranno non solo a chi deve perdere peso, ma anche a tutta la famiglia

È arrivato il nuovo numero di Vegolosi MAG, Mangiare, Approfondire, Gustare, il mensile digitale di cucina e cultura 100% vegetale per chi si vuole bene, ama gli animali e il pianeta. Anche questo mese più di 20 ricette magnifiche e un goloso speciale gelato senza gelatiera! In più in questo numero di Giugno 2020: Intervista esclusiva al dott. Neal Barnard, uno dei più importanti esperti del mondo di alimentazione vegetale Una guida completa e dettagliatissima ai germogli: come coltivarli in casa in modo perfetto per consumarli oppure come renderli piccole piante ornamentali. Jonathan Safran Foer e il "problema della carne" La rubrica Zero Waste: una guida pratica alla valorizzazione degli scarti in cucina Il meglio delle notizie dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione

Analyses by author, title and key word of books published in Italy.

Hai mai pensato che una colazione ti potesse cambiare la vita? Iniziare la giornata con la colazione naturale in equilibrio è la chiave del benessere. Cambiando gli ingredienti della tua colazione potrai migliorare il tuo peso forma, sentirti più sgonfio e svolgere tutti i compiti quotidiani e magari anche allenarti in modo più efficace. I primi passi del mattino pongono le basi per una vita e una salute migliore e, senza dubbio, sarà l'inizio di tanti altri cambiamenti positivi per la tua vita. Questo libro ti insegnerà ad iniziare ogni nuova giornata con energia e vitalità, offrendoti ricette naturali che rivoluzioneranno tutto quello che sai sul cibo e cambieranno per sempre il modo in cui ti senti ogni giorno. Colazioni super deliziose, veloci e semplici da preparare in casa, adatte anche per chi al mattino è sempre di fretta.

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati

online. Vegolosi MAG è un prodotto editoriale originale di Vegolosi.it, il sito di cucina e cultura 100% vegetale più letto d'Italia, nato nel 2013 e segnalato da Audiweb fra i primi 100 siti d'informazione in Italia. Cosa trovo nel numero di Luglio/Agosto? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di come conservare al meglio il cibo, con delle vere chicche pratiche e molto utili. INCHIESTE: belli, splendenti, più o meno cari, i gioielli nascondono un lato oscuro che ha a che vedere con i costi ambientali e di vite umane dovuti all'estrazione delle materie prime. Dai diamanti, all'oro, la nostra inchiesta racconta che non è oro quello che luccica ma che i gioielli etici esistono. ATTUALITÀ: la bicicletta non è solo un mezzo di trasporto, anzi, sembra tutto meno che questo, è il primo passo di una rivoluzione. Il sociologo Le Breton nel suo ultimo libro "A ruota libera: antropologia sentimentale della bicicletta" ci conduce in un viaggio splendido, pieno di riflessioni fondamentali. INTERVISTE: davvero la nostra specie è il nuovo asteroide che determinerà la sua stessa estinzione? E che cosa hanno sbagliato gli scienziati in questo anno e mezzo, parlando con il grande pubblico, e ancora: ci salveremo? Una chiacchierata su più fronti con il professor Telmo Pievani, filosofo, ricercatore ed evoluzionista autore di centinaia di pubblicazioni. LIBRI: la fermentazione, pratica antica che modifica il cibo rendendolo – a volte – migliore, è in realtà una grande metafora della vita e dei processi antropologici e sociali che stiamo vivendo. Il massimo esperto di fermentazione al mondo, Sandor Ellix Katz torna con un libro particolare e ricchissimo di spunti di riflessione. VIAGGI: vi portiamo a zonzo per l'Italia alla scoperta delle librerie più strane, ecologiche e curiose! Da quelle improntate al riciclo, passando per quelle incastonate in luoghi eccezionali, fino ai mercatini dell'usato più importanti. Un viaggio speciale e tanti spunti per un tour per il cuore e la mente. CULTURA: forse non avete mai letto un libro appartenente al genere "Solarpunk": vi spieghiamo insieme agli esperti e fondatori che cos'è, come mai sta avendo successo, e da che libro partire, fra antispecismo e una visione costruttiva e possibilista per il futuro. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sul riso! Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Marzo? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto INCHIESTE: sapete cosa state indossando? E se i vestiti fossero un enorme veicolo di inquinamento? Scopriamo insieme il lato nero della fast fashion e chi sono gli imprenditori e i creativi che provano a cambiare le regole. CIBO E SALUTE: cibi ultra-processati, additivi e ausiliari tecnologici: a cosa dobbiamo fare attenzione? INTERVISTE: il progetto di Geraldine Starke libera gli animali dallo sfruttamento e gli allevatori da un lavoro che non vogliono più fare. Refarm'd converte gli allevamento intensivi in produzioni agricole che fungono anche da santuario per gli animali. Ci ha



raccontato la sua storia. **ATTUALITÀ:** in Italia esiste un laboratorio universitario che sta lavorando alla carne in vitro, è il primo nel suo genere e punta ad eliminare qualsiasi tipo di sfruttamento animale anche nei processi più complessi. Abbiamo incontrato il professor Biressi e il professor Conti per farci raccontare che cosa stanno studiando. **LIBRI:** Michael Greger è il più famoso dottore del mondo esperto in nutrizione 100% vegetale, il suo sito nutritionfacts.org è fra i più letti e seguiti. Nel suo libro Contro le diete offre una analisi di un'accuratezza mai vista prima su che cosa significhi davvero "mettersi a dieta" ( e no, non dovrete rinunciare a nulla). **APPROFONDIMENTI:** gli alberi sono protagonisti della storia dell'umanità e non solo, senza di essi la nostra vita sul pianeta non sarebbe possibile. Fra l'ipotesi di garantirgli dei diritti, letteratura, scienza, poesia ed arte, ecco cosa non sappiamo di questi straordinari abitanti del pianeta. **NUTRIZIONE:** con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto del lievito alimentare.

[Copyright: 2f85ed1540e906f990e778e7b99da915](https://www.2f85ed1540e906f990e778e7b99da915)