

Pasticceria Vegana

"Molto intrigante. Raccomando fortemente questo libro per tutti gli assidui lettori che apprezzano un giallo ben scritto, con alcune svolte e una trama intelligente. Non resterete delusi. Un modo eccellente per trascorrere un freddo fine settimana!" --Books and Movie Reviews, Roberto Mattos (parlando di *Assassinio in villa*) LA PASTICCERIA SULLA SPIAGGIA: UN PASTICCINO MOLTO PERICOLOSO è il libro numero 3# di una nuova affascinante e spassosa serie di 'cozy mystery', firmata dalla penna dell'autrice bestseller numero #1 Fiona Grace, il cui bestseller *Assassinio in villa* (Un giallo intimo e leggero di Lacey Doyle) ha quasi 200 recensioni a cinque stelle. Allison Sweet, 34 anni, chef in seconda a Los Angeles, è arrivata qui al limite, con le umiliazioni a opera dei clienti, le richieste esigenti del suo capo e una vita sentimentale andata a rotoli. Dopo uno scioccante incidente, si rende conto che è arrivato il momento di ricominciare da capo, seguendo il suo vecchio sogno di trasferirsi in una piccola cittadina e aprire un suo panificio. Un famoso critico culinario, dopo aver gettato fango addosso alla panetteria di Allison, finisce per morire. E tutti i sospetti ricadono su di lei. Con l'attività che va a rotoli, l'unica speranza di Allison è di risolvere il crimine e salvare il proprio nome. Ma non è così semplice: il critico morto ha fatto infuriare una lunga lista di persone, e chiunque tra loro potrebbe essere stato felice di ucciderlo. Riuscirà Allison – insieme al suo adorato cane – a risolvere per tempo questo caso apparentemente impossibile? Una esilarante serie di gialli intimi e leggeri, piena zeppa di svolte, sorprese, romanticismo, viaggi, cibo e un'inattesa avventura: la serie LA PASTICCERIA SULLA SPIAGGIA ti farà ridere e girare le pagine fino a notte fonda, mentre ti innamorerai di questo nuovo tenero personaggio, capace di catturare il tuo cuore.

Dai biscotti alle torte, dalle crostate ai pasticcini, dai dolci al cucchiaio ai gelati e ai cioccolatini: sono innumerevoli le leccornie che allietano le nostre colazioni, le nostre merende e i nostri dopocena. Certo, i dolci non sono indispensabili e non bisogna esagerare, ma perché privarsi di tanta bontà se si può anche mangiare qualcosa di sano? Per ridurre gli «effetti collaterali» basta infatti evitare i prodotti industriali, selezionare con cura le materie prime e seguire i migliori metodi di preparazione. Le autrici di questo piccolo manuale ci guidano, con amore e competenza, nel mondo della pasticceria vegana, svelandoci i trucchi e i segreti di quest'arte e proponendoci una ricca selezione di ricette golose, per tutti i gusti e per tutte le occasioni. Da leccarsi i baffi!

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.

Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare.

È possibile creare una pasticceria priva di prodotti e derivati di origine animale sana e gustosa? La risposta non può essere che Sì. Le torte, i biscotti, le creme con ingredienti vegan, quando sono realizzati con amore e con attenzione, possono stupire e sorprendere sia sul piano gustativo che su quello salutistico. Uova, latte, burro e miele sono, in pasticceria, degli ingredienti utilizzati di frequente tanto da rendere non di rado le ricette pesanti. In quest'opera viene presentata una pasticceria leggera e moderna fatta con farine integrali, oli vegetali spremuti a freddo e con zuccheri non raffinati. Ad esempio i Pan di Spagna sono preparati con l'olio extravergine di oliva o altri grassi vegetali, le creme sono realizzate con latte di frutta secca al naturale (nocciole e mandorle in particolare). Grande attenzione viene data agli zuccheri; non viene usato lo zucchero bianco e al suo posto sono utilizzati dolcificanti più naturali come lo zucchero di canna integrale, i malti di cereale, lo sciroppo di datteri. La pasticceria vegana, preparata con ingredienti naturali, non appesantisce la nostra struttura psico-fisica e fornisce un alimento equilibrato. Finire un pasto con un dolce leggero non spaventa più, e non genera sensi di colpa! La scelta del dessert diventa così un momento all'insegna della salute e del gusto.

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!

Il nostro obiettivo non deve essere tornare alla normalità, perché una normalità vera non c'è mai stata. Rimettere al centro il nostro rapporto con la natura della quale facciamo parte è il primo obiettivo da perseguire sia a livello personale che politico. Prima, però, è necessario capire quello che sta accadendo: la diffusione pandemica di un virus come il Covid-19 è profondamente collegata al nostro rapporto come specie umana con gli animali e con l'ambiente. Ecco perché la redazione giornalistica di Vegolosi.it ha realizzato questo instant eBook che verrà aggiornato con nuovi contenuti e interviste nel corso del tempo e nel quale abbiamo raccolto tutte le informazioni necessarie per comprendere come il nostro modo di alimentarci a livello globale sia il punto centrale del problema attuale. Un problema da affrontare e risolvere. Nel libro troverete interviste, interventi e valutazioni di decine di scienziati, filosofi, etologi ed esperti che hanno messo in chiaro la connessione fra le nostre scelte alimentari, lo sfruttamento animale e quello del pianeta. "La connessione" è un libro che chiarisce in modo lineare e coordinato questo legame, con l'obiettivo di cambiare il nostro approccio a quello che mangiamo e al nostro stile di vita.

Un raccolta di ricette dolci di tutti i tipi, dalle torte, ai biscotti, ai cupcake, ai dolci al cucchiaio, e fino ai dolci crudisti. Tutte le ricette sono vegane e senza glutine, facili da preparare... e soprattutto da mangiare!

Dal b&b vista Arno che costa quanto un ostello, agli imperdibili indirizzi per comprare il Chianti sfuso, al miglior lampredotto in città. Un vademecum urbano che racconta una Firenze bella, vivace, inaspettatamente accessibile.

"Una dieta sana come filosofia di vita" Simone Salvini presenta una raccolta di menù vegani "ad hoc" per ogni stagione. Non solo per gli amanti di questa cucina, ma anche per i veri buon gustai.

Nascita, cibo, sesso, morte: sono quattro esperienze fondamentali della vita umana, che la definiscono e la sintetizzano e che ognuno di noi deve affrontare. Ma la tecnologia sta spingendo sempre più in là le frontiere, i limiti stessi di queste esperienze, cambiandone il significato. Cosa succederebbe se potessimo avere figli senza gravidanze? Se potessimo avere rapporti sessuali soddisfacenti senza bisogno di altri esseri umani? Se potessimo mangiare cibo creato in laboratorio? Se potessimo morire quando vogliamo, in modo del tutto indolore? Jenny Kleeman ha scritto un reportage sul futuro (prossimo) di eros, cibo, morte e nascita: ha intervistato robot del sesso coscienti e senzienti, indistinguibili dagli esseri umani, ha assaggiato la carne allevata in provetta e ha partecipato a incontri riservatissimi dove si danno alle persone gli strumenti tecnici per morire quando desiderano, nel modo meno doloroso possibile. Ha visto cose, insomma, che noi umani non potremmo neppure immaginarci e ha intervistato i loro creatori, per capire quale sia il limite oltre il quale non potremo più definirci umani. Ammesso che ce ne sia uno.

Un volume con tante proposte di golosità senza uova, burro, latte... dedicato ai vegani, ma anche a chi vuole scoprire un modo sano e naturale di concedersi dolci e rimanere in forma. Spiegazioni chiare e dettagliate per ottenere sicuri risultati. Approfondimenti sui principali ingredienti: le farine, i lieviti, i liquidi, i grassi vegan, i dolcificanti, gli addensanti... Come sostituire burro e uova e ottenere un pan di Spagna soffice, una crema pasticceria aromatica, delle friabili meringhe! Più di 50 ricette gustose e facili da realizzare: dalle basi della pasticceria vegana a pasticcini con crema di mele, mousse di tofu e fragole, muffin con limone e semi di chia, grandi classici come il panettone vegan... Tanti consigli, box con i trucchi da rubare, curiosità e abbinamenti con meravigliosi tè per ogni dolce. Torte e crostate, Biscotti e pasticcini, Dolci al cucchiaio, Muffin, Senza glutine e Occasioni speciali: all'interno di ogni capitolo troverete la ricetta più amata dagli utenti online e il guizzo dello chef, una golosità che Cristiano Bonolo ha deciso di creare seguendo le sue sensazioni. vegolosi.it è il primo magazine online di cucina e cultura vegetariana e vegana. Diretto da Federica Giordani, ospita tantissime ricette realizzate dallo chef Cristiano Bonolo, lasciando spazio anche a notizie, video e libri. La redazione di Vegolosi.it organizza eventi, workshop, corsi di cucina e partecipa con laboratori e show cooking a varie manifestazioni sui temi veg. Con Gribaudo hanno già pubblicato, nel 2014, il loro primo libro, Vegolosi.

“Fiumi maestosi, città effervescenti dove le culture s'incontrano e si confrontano e un mondo rurale dal fascino cinematografico: la Serbia regala emozioni intense, che si tratti di un trekking o di una notte tra le luci di Belgrado” (Piero Pasini, autore). Lonely Planet vi porterà nel cuore della Serbia con esperienze straordinarie e itinerari indimenticabili. Sarà il vostro passaporto per i consigli aggiornati su cosa vedere e cosa fare: godetevi la vivacità di Belgrado da un estremo all'altro, dalle antichità ottomane ai grattacieli di Novi Beograd, dai ritmi lenti di un caffè turco servito in una kafana ai balli sfrenati sugli zatteroni fluviali fino al mattino, dalla visita ai musei alle nuotate nella Sava. Passeggiate tra le stradine e le case della fiabesca Subotica, a nord della Serbia, scoprite il mondo delle comunità rurali sui pendii delle Alpi Dinariche, prendete il trenino Sargan Eight all'interno del Parco Nazionale di Tara, con la Bosnia a due passi e le Alpi che fanno da cornice, vi sembrerà di poter comprendere i Balcani. In questa guida: esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d'autore: i luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio. Itinerari panoramici; il Danubio nel dettaglio; attività all'aperto; la cucina serba. Contiene: Belgrado, Vojvodina, Serbia occidentale e Šumadija, Serbia orientale e meridionale.

La guida completa per meringhe, dolci e ricette salate 100% vegetali con l'ingrediente più magico che ci sia Scopriamo insieme cos'è l'aquafaba, come si ottiene dai legumi secchi e come usarla in cucina: quale utilizzare? la proporzione per sostituire le uova trucchi per montarla al meglio conservazione Le 20 ricette vegane di questo ebook sono tra le migliori selezionate da Vegolosi.it, sia dolci sia salate: dalle meringhe alla maionese, dai pancake alle cheesecake ai nuggets e alla farifrittata. Queste pagine vi permetteranno di moltiplicare le vostre possibilità in cucina facendo a meno di qualsiasi prodotto di origine animale: c'è da scoprire un mondo incredibile e tutto nuovo!

Una raccolta delle 260 migliori ricette vegane invernali di Vegolosi.it: antipasti saporiti, primi piatti, zuppe e vellutate, nonché secondi piatti assolutamente gustosi e dolci senza uova e burro perfetti per riscaldarsi e coccolarsi nei mesi freddi dell'anno. Non mancano tante idee per le feste e il menu vegan di Natale con 30 ricette da portare in tavola! Tutte testate, fotografate e assaggiate personalmente dalla redazione del magazine di cucina vegana più autorevole e visitato d'Italia, le ricette contenute in questo ebook di più di 500 pagine sono semplici e pensate soprattutto per chi è curioso di scoprire la cucina 100% veg con ingredienti facilmente reperibili anche al supermercato: non importa che siate "carnivori", vegetariani o vegani, siete i benvenuti!

Romanzo collettivo a cura di Maria Sabina Coluccia e Lorian Lucciarini Dieci protagonisti, cinque storie ambientate sulla Sea Majestic, sentimenti positivi: questi gli ingredienti di una lettura antistress. Un esperimento di scrittura collettiva a favore della Fondazione Salesi di Ancona. Se ridere fa bene allora L'amore tantrico è un piatto vegano, ma in crociera no! può essere definito un buon antistress, fatto di parole, ma capace di evocare sentimenti positivi. Un titolo che è arrivato come un fulmine nella mente dell'ideatrice, Maria Sabina Coluccia, che ha coinvolto cinque coppie di autori per questo romanzo collettivo, a scopo benefico, curato insieme all'autrice Lorian Lucciarini. La Casa Editrice Le Mezzelane di Ancona lo ha poi concretizzato. Tantra, yoga, meditazione, veganesimo, sono davvero imprescindibili per arrivare alla felicità? Forse basta toccare la nostra essenza, l'emozione pura e cristallina dell'Amore, con ironia, per la salute del cuore e dell'anima. Per questo gli autori devolveranno gli incassi della vendita del romanzo collettivo in beneficenza, individuando nei piccoli pazienti dell'Ospedale pediatrico Salesi di Ancona i destinatari finali del progetto. Sperando di aver centrato l'obiettivo, vi auguriamo buona lettura. (Il Collettivo) La Fondazione dell'Ospedale Salesi Onlus è nata il 21 luglio 2004 ad Ancona, per opera dell'Azienda Ospedaliera-Universitaria Ospedali Riuniti Umberto I Lancisi Salesi, del Comune e della Provincia di Ancona e dell'Associazione per l'assistenza del bambino ospedalizzato. Direttore operativo è il dott. Carlo Rossi, a cui è affidata la gestione della Fondazione, il cui scopo è di migliorare la qualità del tempo trascorso dai bambini ricoverati in ospedale, e dalle loro famiglie. Per questo nel tempo sono stati attuati diversi progetti, come il Progetto ospedale senza dolore, la Ludoteca del riuso, Clown dottori in corsia, musicoterapia, pet therapy, arte-terapia, per la cura di adolescenti affetti da disturbi del comportamento alimentare, Orto in corsia e le Favole della buonanotte. Anche la robotica è entrata in corsia e i piccoli pazienti hanno ora un nuovo amico, Estrabot, il robotino che li accompagna nella preparazione alle analisi, sconfiggendo la paura. Cosa spinge un giovane di belle speranze, avviato alla carriera sportiva e che ha conseguito gli allori universitari, ad appassionarsi di cucina e alimentazione naturale per diventare poi uno dei più bravi e preparati chef di cucina vegetariana, vegana e ayurvedica? In questo libro Simone racconta per intero il suo cammino, dall'infanzia alla maturità, che lo ha portato con studio, pazienza e talento a diventare il grande cuoco che è oggi. Grande esperto di alimentazione naturale, soprattutto vegana e ayurvedica, Simone unisce nel suo lavoro abilità e conoscenza, curiosità intellettuale e studio approfondito delle culture orientali. E non ha paura di rimettersi continuamente in gioco per provare nuove strade. Tutto questo è raccontato in un libro dove le vicende personali sono strettamente legate alle scelte professionali, e dove incontri, passioni, emozioni e volontà concorrono a creare un percorso esemplare di impegno e costanza per arrivare all'obiettivo Perché anche il lavoro più bello e più appassionante presuppone sempre fatica, impegno, studio e sudore, e soprattutto cuore e cervello. A ogni capitolo, dedicato a un diverso periodo della sua vita, Simone unisce una ricetta, legata a quel particolare momento e al filo dei suoi ricordi. Chiudono il libro quattro menu stagionali, con cui Simone ci regala un ulteriore tocco di sapore e bontà.

Carlotta Perego è il volto di Cucina Botanica, un sito e un canale YouTube dedicati alla cucina vegana creativa, salutare e semplice da realizzare. Il suo canale, a oggi, conta oltre 250.000 utenti. L'autrice ha studiato nutrizione e cucina vegetale negli Stati Uniti, lavorando poi per una nota scuola di alimentazione vegetale americana. Fra queste pagine ci accompagna in un viaggio che inquadra con una nuova luce la cucina vegana, sfatando molti "falsi miti" e, soprattutto, offrendo idee e punti di vista innovativi, ma al tempo stesso semplici da mettere in pratica. Oltre alle originali ricette presenti nel libro, troviamo infatti consigli per chi voglia iniziare a capire meglio cosa significhino nutrizione e stile vegan, ma anche perfezionare la propria cucina, informazioni sul perché, oggi, può avere senso avvicinarsi a uno stile di vita più salutare e rispettoso per noi stessi e per gli altri, oppure sul perché i limiti (solo apparenti) di una dieta vegan siano in realtà grandi vantaggi, in quanto conducono a scoprire nuovi sapori e

abbinamenti. Il tutto sempre raccontato con scrupolosità, ma anche con grande apertura mentale e la voglia di mettere a proprio agio il lettore nella scoperta di un mondo nuovo, fatto di sapori e benessere.

Le ricette del Grande Cerchio è il libro di cucina vegetariana che mancava. Chi l'ha detto che vegetariano è triste e senza sapore? Qui troverete 200 piatti gustosi e colorati, studiati e preparati da un ristorante di culto milanese. La nuova cucina naturale è una gioia per occhi, palato e salute. A base di cereali integrali, legumi, frutta e verdura biologiche di stagione, mette d'accordo le esigenze nutrizionali con quelle della buona tavola e soddisfa tutti: chi segue rigorose scelte vegetariane e chi vegetariano non è.

I dottori di Maple Island 2/4 Coniugare famiglia e medicina non è sempre facile, soprattutto per un padre single alla ricerca del vero amore. Ricoverata in seguito a un incidente che ha stroncato la sua carriera, la ballerina Fleur Miller non vede l'ora di lasciare Maple Island. Ma l'arrivo dall'Inghilterra del tenebroso dottor Rick Fleming sembra aver toccato le sue corde più segrete. L'isola che un tempo lei chiamava casa adesso custodisce soltanto ricordi dolorosi. L'intensa connessione che si è instaurata con Rick ha il potere di cambiare le cose e di convincere Fleur del fatto che forse Maple Island potrebbe essere il luogo dove crescere una famiglia... la sua!

"Molto intrigante. Raccomando fortemente questo libro per tutti gli assidui lettori che apprezzano un giallo ben scritto, con alcune svolte e una trama intelligente. Non resterete delusi. Un modo eccellente per trascorrere un freddo fine settimana!" --Books and Movie Reviews, Roberto Mattos (parlando di Assassinio in villa) LA PASTICCERIA SULLA SPIAGGIA: UNA BRIOCHE DANESE LETALE è il libro #4 di una nuova affascinante e spassosa serie di 'cozy mystery', firmata dalla penna dell'autrice bestseller numero #1 Fiona Grace, il cui bestseller Assassinio in villa (Un giallo intimo e leggero di Lacey Doyle) ha quasi 200 recensioni a cinque stelle. La serie inizia con UN CUPCAKE ASSASSINO (Libro #1). Allison Sweet, 34, chef in seconda a Los Angeles, è arrivata al limite qui con le umiliazioni a opera dei clienti, le richieste esigenti del suo capo e una vita sentimentale andata a rotoli. Dopo uno scioccante incidente, si rende conto che è arrivato il momento di ricominciare da capo, seguendo il suo vecchio sogno di trasferirsi in una piccola cittadina e aprire un suo panificio. Un consigliere locale emana delle nuove leggi fiscali e impone nuove tasse su tutti gli esercizi lungo la via pedonale, rendendo la vita impossibile a tutti. In mezzo a tutto questo c'è anche il negozio in rapida espansione di Allison. Ma quando il consigliere viene trovato morto, Allison diventa la naturale sospettata. Nel panico, Allison si rende conto che se non risolverà rapidamente questo crimine, tutto ciò per cui ha lavorato sodo verrà spazzato via. Riuscirà Allison – con l'adorato cane al suo fianco – a risolvere il caso prima che sia troppo tardi? Una esilarante serie di gialli intimi e leggeri, piena zeppa di svolte, sorprese, romanticismo, viaggi, cibo e un'inattesa avventura: la serie LA PASTICCERIA SULLA SPIAGGIA ti farà ridere e girare le pagine fino a notte fonda, mentre ti innamorerai di questo nuovo tenero personaggio, capace di catturare il tuo cuore. Sono ora disponibili anche i libri #5 (UNA TARTINA INSIDIOSA) e #6 (UN BISCOTTO DISASTROSO)!

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 si 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 questo straordinari abitanti del pianeta. **NUTRIZIONE:** con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto del lievito alimentare.

LA PASTICCERIA VEGANA RESA ANCORA PIÙ SANA E ALTRETTANTO DELIZIOSA

Stanco di dolci fatti con ingredienti altamente lavorati e ricchi di calorie? Quello che mangi ti fa sentire in colpa? Allora dite addio ai preparati per torte in scatola. I dolci puliti, sani e deliziosi sono più facili da preparare di quanto si possa pensare. Questo libro include: - Torte, Crostate E Pasticcini - Crostata Di Mele Alle Mandorle - Pasticcini Alla Fragola - Gelato Al Cioccolato E Nocciola - Gelato Allo Zucchero Di Canna Burroso - Gelato Ai Fagioli Neri - Sorbetto Di Mela Al Rosmarino - Sorbetto Di Fragole E Champagne - Semifreddo Al Limoncello - Crème Brûlée - Budino Di Riso Alla Vaniglia E Prugna - Budino Di Tapioca - Budino Di Quinoa - Tiramisu - Gelatine, Frutta E Salse - Cachi Alla Griglia - Pepite Di Mandorle Al Cioccolato - Caramello Al Burro Di Arachidi - Biscotti Dolci Al Mais - Amaretti Alla Cannella - Bocconcini Di Cioccolato Alle Arachidi - Marmellata Di Lamponi E Chia - Frullato Di Torta Di Mele - e tanto altro! Imparare la cucina vegana non è mai stato così facile e delizioso. Goditi le tue ricette e clicca sul pulsante "Acquista ora!"

"Napoli, Pompei e la Costiera Amalfitana sono un insieme inebriante di vie ricche di varia umanità, palazzi decadenti, borghi color pastello e panorami suggestivi". Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d'autore: i luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio.

Abbandonate i sensi di colpa e preparatevi a soddisfare ogni dolce tentazione! Che male c'è a concedersi una cucchiata di tiramisù senza glutine o ad addentare una crostatina di farro e olio extravergine d'oliva senza latticini? In questo libro Luca Montersino mette a disposizione il suo sapere in oltre 60 ricette, da quelle originali ai classici intramontabili, rigorosamente preparati secondo la filosofia del "goloso di salute". Dopo un capitolo biografico in cui racconta la sua storia e la passione per questo mestiere, ecco la scuola di pasticceria vera e propria: le basi come il pan di Spagna, la pasta sfoglia, la frolla e i lievitati, e poi le creme e le meringhe, e gli ingredienti che spaziano al di là dei tradizionali farina-burro-uova. Luca vi svela inoltre i trucchi e i segreti per riuscire al meglio nelle vostre preparazioni. Grazie a questo prezioso libro illustrato anche chi soffre di allergie o intolleranze troverà delle valide soluzioni in cereali come kamut e quinoa, e chi è a dieta risolverà i problemi calorici utilizzando grassi vegetali, come l'olio di riso, e zuccheri, come il maltitolo o il fruttosio.

350 innovative ricette per provare tutto il gusto di una dieta sana e bilanciata
Mangia bene e rimani in forma! Chi l'ha detto che la dieta vegana è triste e insapore? Il buon cibo è anche cibo che non fa male a nessuno, che non sfrutta altri esseri viventi, e questo libro ne è la celebrazione. Queste ricette prive di ingredienti di origine animale, vi guideranno nella preparazione di piatti ricchi e gustosi, per ogni occasione. Piatti prelibati, semplici e sani, da servire anche nei giorni di festa, e che faranno la gioia di amici e parenti, anche di quelli che non abbiano ancora sposato la causa vegana. E soprattutto sarà facile rimanere in forma e combattere la pressione alta e il colesterolo! Una sconfinata varietà di preparazioni, dal pane fatto in casa alle idee per le grigliate estive, dai piatti unici ma completi che possono dare una svolta a un pranzo, ai dessert più succulenti e tutti da provare. Verdure, spezie, cereali, legumi... benvenuti sapore e buon umore! Antipasti da buffet Colazione a tutte le ore Pane, panini e cracker Contorni caldi e insalate Secondi piatti Fagioli, pasta e cereali Zuppe, chili e curry Salse e creme spalmabili Condimenti e spezie Cocktail, bevande e frullati Dolci e dessert

Deb Roussoucoltiva da sempre la passione e il talento per cucinare, ed è riuscita a farne una professione: è consulente per ristoranti e insegnante in corsi per cuochi, ha al suo attivo numerosi libri di cucina.

Una guida completa alla pasticceria, compilata da un grande maestro dell'arte dolciaria. Un volume indispensabile per chi ama la dolce scienza, per chi la pratica per passione o per lavoro e anche per tutti gli appassionati di cucina. Una vera e propria enciclopedia, facile da consultare, le cui voci sono ingredienti, tecniche, strumenti e ricette base, dedicata a chi vuole imparare i trucchi del mestiere, conoscere le materie prime e le loro proprietà chimiche e fisiche, perfezionare i procedimenti, ottenere i migliori risultati.

Veganville è una città ideale costruita sulla cima di una montagna, che accoglie chiunque voglia dare il proprio contributo per rendere il mondo un posto migliore. Un passo alla volta. Con chiarezza, pragmatismo e un pizzico di provocazione, Tobias Leenaert propone un nuovo modo di pensare all'attivismo animalista, più inclusivo e flessibile, che coinvolga tutti, vegani di lunga data, vegetariani, onnivori, singoli individui, organizzazioni e aziende. Solo collaborando e confrontandoci senza dogmatismo, possiamo unire le forze, aiutare gli animali e fare del bene al pianeta. Ricco di informazioni, consigli, esempi e riflessioni, In viaggio per Veganville è una vera e propria chiamata all'azione collettiva. A cura di Claudio Pomo, Responsabile campagne di Essere Animali.

Ci sono tre modi di porsi di fronte alla cucina: necessità, amore e improvvisazione. L'ultima costituisce il quid che a volte crea l'innovazione nell'uso spregiudicato delle spezie o nell'insolita accoppiata di sapori. Ed è anche ciò che, a volte, ci fa aprire la dispensa e organizzare in un attimo pranzo e cena con la minima fatica quando non si ha voglia né tempo per minuziose prove gastronomiche. E non è detto che il risultato non sia apprezzabile per sapore e golosità. Cosa di più improvvisato e al tempo stesso gustoso di uno spaghetti aglio, olio e peperoncino che stuzzica anche l'appetito più restio? Ma è anche

quello delle nonne che con poveri ingredienti e tanto olio di gomito hanno riscaldato la quotidianità della nostra infanzia con deliziosi profumi di pane appena sfornato e sfoglie tirate con attrezzi antichi, validissimi ausili, distanti anni luce dai robot super tecnologici dei nostri tempi, che facevano subito aria di casa e di famiglia. Il mattarello era al tempo stesso il segno della buona cucina e della regola che veniva ricordata a suon di motti. Dato che l'alimentazione non è finalizzata solo alla nutrizione, ma anche al piacere, la cucina può diventare un'autentica passione, tanto che qualcuno potrebbe affermare che si vive per mangiare piuttosto che il contrario. Minella Di Ciaccio

Perché sempre più persone diventano vegane? Quella del veganismo è una moda passeggera o il frutto di una consapevolezza profonda che implica un cambio di stile di vita? In questi ultimi anni il dibattito imperversa sui media e sui social, e mentre c'è chi cerca di demonizzare la dieta vegetale, le fila di chi ha a cuore gli animali, il futuro del pianeta e la propria salute si ingrossano in modo esponenziale. Medici e nutrizionisti si affrontano a colpi di studi scientifici, il popolo del web si scontra con toni accesi, e intanto le aziende si organizzano per attrarre quella che non è più una nicchia di mercato, ristoranti e bar si attrezzano per venire incontro alle richieste, sempre maggiori, di chi ha intrapreso una scelta di vita. Ma allora perché il vegano viene considerato come un hippie, un estremista appartenente a una setta e, nel migliore dei casi, l'amico pesante che è meglio non invitare a cena? Tra riflessioni, informazioni e curiosità, un libro agile per saperne di più sul mondo dei vegani e una filosofia di vita che potrebbe cambiare la sorte di milioni di esseri viventi e del nostro pianeta. • Vegetariani e vegani: quasi 5 milioni di italiani hanno già deciso • Cosa mangia, come si veste e come vive un vegano? • Quali sono le ragioni del veganismo? •

L'antispecismo e i movimenti per i diritti degli animali • la dieta vegana: pregiudizi e verità scientifiche • l'allevamento intensivo: quando l'industria rompe il patto con la natura Martina DonatiLavora nell'editoria da vent'anni, vive a Firenze con suo figlio Nilo di undici anni, vegano. Aderisce al pensiero antispecista e ha uno stile di vita il più possibile cruelty free.

Pasticceria veganaPasticceria vegana. Piaceri di gola senza latte, burro e uovaCOOKIES E BISCOTTI VEGANI - L'Opéra della Pasticceria VeganaYoucanprint

Vegolosi MAG è la rivista digitale mensile di Vegolosi.it, magazine online di cucina e cultura 100% vegetale. Cosa trovo nel numero di Dicembre? – RICETTE: 20 ricette originali create dalla nostra redazione per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto. – IL MENU DI NATALE ESCLUSIVO: antipasto, primo, secondo, contorno e dolce, il nostro menu di Natale 2020 ispirato dalla tradizione ma in chiave 100% vegetale con idee facili, gustose ideate dalla chef Sonia Maccagnola e dalla redazione di Vegolosi.it. – INCHIESTE: cosa sappiamo degli affettati vegetali? Quale deve essere il loro ruolo nella nostra alimentazione? Sono davvero così proteici? Sono meglio o peggio dei loro "originali" dal punto di vista nutrizionale? Una nuova

inchiesta con l'approfondimento nutrizionale della dott.ssa Silvia Goggi. – **STORIE:** la scrittrice Gabrielle Filteau-Chiba ci porta con due romanzi nelle foreste del Canada dove è “scappata” per interrogarsi su attivismo, natura e violenza. Scopriremo con lei che ogni catastrofe è illuminata. – **INTERVISTE:** sapete che ogni due respiri, uno ci viene regalato dall'oceano? Insieme all'oceanografo Sandro Carniel scopriamo quello che non immaginavamo sui mari, sul loro ruolo per la nostra vita e perché dobbiamo salvarli. – **CULTURE:** in Giappone la cucina vegetale si chiama Shojin ryori e non è solo un modo di scegliere gli ingredienti. Scopriamo questa antichissima tradizione grazie al suo massimo esperto mondiale, il monaco buddhista e chef Toshio Tanahashi. – **NUTRIZIONE:** con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo come evitare le abbuffate delle feste e come rimediare se proprio non abbiamo saputo resistere. e in più... – La rubrica **ZERO WASTE** – Il meglio delle **NOTIZIE** dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione – Tanti consigli di lettura e i suggerimenti nutrizionali della dietista

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 Orosoporridge! Un cucchiaino di humor condito con un pizzico di stelle.

Ricette facili, veloci e deliziose per realizzare dolci per tutte le occasioni È possibile cucinare dolci senza latte, uova, burro né alcun tipo di derivato animale? Eccome! Seguendo le ricette di Jolanta Gorzelana, non solo faremo un regalo alla nostra salute e alla linea, ma andremo alla scoperta di nuovi sapori, unioni di alimenti inedite e ingredienti poco usati o dimenticati. Alla scoperta dei segreti per deliziare il palato, appagare il desiderio di dolcezza senza appesantirci e sentendoci leggeri. E allora facciamoci guidare dalla mano esperta dell'autrice e dalle spiegazioni semplici e immediate per realizzare dessert al cucchiaino, torte alla frutta e pasticcini della pasticceria tradizionale, magari con l'utilizzo di dolcificanti naturali, che assecondano il desiderio di dolce senza far male e ci aiutano a Dolci vegani è il libro perfetto per stupire familiari e amici con ricette originali! Jolanta Gorzelana è l'ideatrice del seguitissimo blog veganinchic.com, stilista e fotografa del cibo al 100% vegetale. Oltre a occuparsi della diffusione della cucina vegan, insegna a cucinare e a divertirsi tra i fornelli dando vita a semplici, deliziosi e moderni piatti a base di prodotti esclusivamente vegetali. La Newton Compton ha pubblicato il suo libro di ricette Vegan è chic e Dolci vegani.

Questo libro è una mini raccolta digitale di Cookies e Biscotti Vegani, con ricette facili e veloci ma deliziose. COSA CONTIENE IL LIBRO: 10 RICETTE DI COOKIES E BISCOTTI: 1- CHOCO CHIPS COOKIES 2- COOKIES CURCUMA E CHOCO CHIPS 3- COOKIES NOCCIOLA MORBIDI 4- COOKIES PISTACCHIO 5- COOKIES S'MORES - CIOCCOLATO E MARSHMALLOWS 6- COOKIES NOCCIOLA CHEEWY 7- BISCOTTI OLIO D'OLIVA E CREMA ALLA VANIGLIA 8- FROLLINI 9- OCCHIO DI BUE CON CONFETTURA 10- DIAMANTINI ZENZERO E CANNELLA -Ogni procedimento contiene IMMAGINI per facilitare l'apprendimento della ricetta. -Tutte le ricette sono spiegate passo passo con CONSIGLI e TRUCCHI. -Descrizioni dettagliate sui PRODOTTI utilizzati. -CONSULTING: per ogni dubbio o domanda potete contattarmi sulle piattaforme social (FB e Instagram)

Vuoi mangiare vegan ma al tempo stesso non desideri abbandonare gli squisiti piatti della tradizione regionale italiana? La tua salute e il rispetto verso altre forme di vita ti stanno molto a cuore, ma non sei pronto a scelte drastiche o a cambiare radicalmente il tuo modo di nutrirti? Ti piacerebbe sperimentare i benefici della dieta vegetariana o addirittura vegana, ma non vuoi rinunciare ai deliziosi "piatti della nonna"? Veg & Vegan risponde alle esigenze di chi vuole nutrirsi in armonia con la natura e l'ambiente, scegliendo tra piatti tradizionali ricchi di sapore e di colore, a dimostrazione del fatto che un'alimentazione sana e rispettosa degli animali è in grado di soddisfare anche i palati più esigenti. Veg & Vegan ti farà conoscere un mondo di squisitezze sane, etiche e di facile realizzazione, fatte di ingredienti facilmente reperibili e di ricette che si ispirano ai migliori piatti tradizionali italiani. Dai piatti di tutti i giorni alle ricette più originali, in un ideale viaggio attraverso l'Italia dei sapori e delle tradizioni, Veg & Vegan trasmette un rassicurante senso di familiarità e stuzzica il desiderio di scoprire un modo di alimentarsi più salutare e appagante.

Tutti i locali vegani d'Italia È facile mangiare vegano se sai dove andare! La prima guida indispensabile per mangiare vegano in Italia Nel nostro paese è in vertiginoso aumento il numero di coloro che si avvicinano a uno stile di vita vegetariano e vegano. Ma se per un vegetariano andare al ristorante e trovare qualche buona pietanza priva di carne non è così complicato, nella maggioranza dei casi lo è per un vegano. A meno di accontentarsi di una triste insalatina, di qualche verdura grigliata, o di uno spaghetti al pomodoro, uscire a cena per chi ha deciso di escludere ogni forma di derivato animale dal proprio piatto può essere un'esperienza deprimente, invece che un momento gioioso e appagante... Il Mangiavegano è la prima guida per chiunque abbia deciso di voler bene agli animali, a se stesso e al pianeta, senza dover per questo rinunciare al gusto e alla soddisfazione del palato. Oltre 400 indirizzi divisi per regione tra ristoranti, pizzerie, bistrot, fast-food, gelaterie, pasticcerie e tutti i locali

della ristorazione vegana, con descrizioni, informazioni su menu, prezzi, orari, gestione e tutto ciò che è necessario sapere. Fare un'esperienza gastronomica ricca, soddisfacente e naturale è facile se sai dove andare! Martina Donati lavora nell'editoria da vent'anni, vive a Firenze. Aderisce al pensiero antispesista e ha uno stile di vita il più possibile cruelty free. Nel 2015 ha pubblicato, sempre con la Newton Compton, il libro Keep calm e diventa vegano.

[Copyright: dd9cb8b4af51366b39ad11f349b968e1](#)