

natureat

Vegan Lifestyle Magazine

VOL.2 | SEPT. 2017 | FREE

14

**RICETTE RACCONTATE
DA UN' ITALIANA
A LONDRA**

**Prodotti Naturali
DETERSIVI PER LA
CASA FAI DA TE**

**Le Farine
GUIDA ALLA SCELTA**

**MANGI-AMO
UN'EVOUZIONE VEGAN**

**COPPETTA MESTRUALE
LE RISPOSTE ALLE
DOMANDE CHE NON
OSAVATE CHIEDERE**

**RICETTE
VEGAN**

**ECOSOSTENIBILITA'
4 METODI PRATICI PER
AVERE UN IMPATTO
MINIMO SUL PIANETA**

**SANE
VELOCI
ECONOMICHE**

**IL CIBO CHE INFLUENZA
ESSERE VEGANI NEL 2017**

ARTICOLI

Ricette di Natureat

- Limonata con Semi di Chia
- Churros
- Torta al Cioccolato e menta
- Frullato Antiossidante
- Energy Balls al Profumo di Arancia
- Dessert ai Semi di Chia e Frutta
- Brownies con Fagioli e Cacao
- Banane al Rum
- Tartufini al Cocco
- Falafel in 5 minuti
- "Formaggio" Spalmabile alle Noci
- Tofu Impanato
- Crema di Melanzane
- Pasta con Crema di Avocado

Lifestyle

- Detersivi Per La Casa Fai Da Te di CRISTINA DELLA VECCHIA
- Cosa Significa Essere Vegani Nel 2017 di FRANCESCO BANDINU
- Giuda Alla Scelta delle Farina di ENZA ARENA
- Avere un Impatto Minimo Sul Pianeta di SIMPLY ECONOMADS
- Coppeta Mestruale di CLAUDIA SACCENTE
- Mangi- Amo di VALENTINA SACCENTE



Limonata con Semi di Chia

BY NATUREAT

**“Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo.”
IPPOCRATE**

Il limone è un frutto ricco di proprietà depurative e disintossicanti, per questo appena sveglia ne bevo sempre il succo mischiato ad acqua calda. Poiché ha un sapore molto intenso, i meno coraggiosi possono utilizzarlo in unione ad altri ingredienti sani per la preparazione di svariate bevande: come questa buonissima e rinfrescante limonata!

Ricetta

Ingredienti per circa un litro di bevanda

3 Limoni

3 Lime

150 ml di Sciroppo d'acero Bio

1 l di Acqua fredda

2 cucchiaini+ ½ cucchiaino di Semi di Chia

Menta fresca q.b.

Ghiaccio q.b.

Procedimento

In un mixer da cucina frulla il succo di limone e lime, la scorza di limone e lime, lo sciroppo e l'acqua, per circa un minuto. Aggiungi qualche foglia di menta e frulla per qualche secondo.

Versa la limonata in una caraffa con qualche cubetto di ghiaccio e aggiungi i semi di Chia. Fai riposare per qualche minuto e servi.

Consigli

Potresti aromatizzare l'acqua con dei frutti di boschi: immergi i frutti nell'acqua e fai riposare per circa un'ora, poi rimuovili e procedi con la ricetta.

Puoi consumarla anche senza ghiaccio.

Churros

BY NATUREAT

Lunga giornata di lavoro, passeggiata ad Hakney Central e una voglia matta di uno spuntino sfizioso. Mi fermo in un negozietto Bio e compro gli ingredienti per preparare un dolce tipico della tradizione culinaria spagnola: i churros, che non sono altro che una pastella frita e ricoperta di zucchero. Tanto semplici, quanto buoni!

Ricetta

Ingredienti per 4-6 persone

560 ml di Acqua

1 Pizzico di Sale

5 cucchiaini di Zucchero integrale di canna

1 cucchiaino di estratto di Vaniglia

220 g di Farina per dolci

120 ml di Olio di girasole

Olio per friggere q.b.

Per cospargere:

Zucchero q.b.

1 pizzico di Sale

1 cucchiaino di Cannella (facoltativo)

Procedimento

In una pentola riscaldate l'acqua, poi aggiungete il sale e lo zucchero e fateli sciogliere completamente.

Quando si saranno sciolti, spegnete la fiamma e aggiungete l'olio e l'estratto di vaniglia.

Amalgamate la farina e mescolate bene, finché tutti gli ingredienti si saranno ben combinati.

Lasciate raffreddare il composto (dovrà raggiungere una consistenza in grado di essere modellata) e intanto in una ciotola mischiate lo zucchero, il sale e la cannella che userete per cospargere i churros.

In una pentola riscaldate l'olio, fino a quando avrà raggiunto la temperatura di circa 190°.

Trasferite l'impasto in una sac-a-poche dotata di boccuccia (preferibilmente a stella) e formate delle strisce di impasto, della lunghezza di circa 10 cm.

Friggetele per qualche minuto, fino a doratura.

Cospargetele di zucchero e servite.

Consigli

Servite i churros caldi, accompagnandoli con crema alla vaniglia vegan o cioccolato calda.





Torta al Cioccolato e Menta

BY NATUREAT

Questa torta l'ho provata per il mio ultimo compleanno, un giorno in cui cerco sempre di preparare dolci fatti in casa poco elaborati, ma gustosi. Essendo la mia festa, mi sono data il permesso di abbandonarmi ad una debolezza abbastanza comune: quella nei confronti del cioccolato, che associato alla menta è davvero perfetto!

Ricetta

Ingredienti per una torta di circa 20 cm

- 160 g di Farina di Farro
- 50 g di Cacao amaro in polvere
- 159 ml di Sciroppo di Agave
- 1 bustina di Cremor Tartaro
- 1 cucchiaino di Bicarbonato
- 240 ml di Acqua calda
- 75 ml di Olio di semi
- 1 cucchiaino di estratto di Vaniglia

Per il topping

- 1 barretta di Cioccolato fondente vegan
- 1 cucchiaino di Burro vegan
- 1 cucchiaino di Latte vegetale
- 1 pizzico di Sale
- Foglie di Menta fresca

Procedimento

In una terrina unisci farina, cacao, cremor tartaro, bicarbonato e sale.

In un'altra ciotola mischia, l'acqua l'olio di semi e l'estratto di vaniglia.

Versa a filo i liquidi nelle polveri, mischiando bene con una frusta o un cucchiaino di legno, evitando di formare grumi.

Ottenuto un composto liscio ed omogeneo, aggiungi l'Agave e mischia bene.

Trasferisci l'impasto in una teglia rotonda ben imburrata e cuoci in forno preriscaldato a 180° per 40-45 minuti.

Sforna e fai raffreddare la torta.

In un pentolino sciogli il cioccolato a fuoco basso, con il burro e il latte, poi usalo per ricoprire completamente la superficie della torta.

Fai riposare in frigo per un paio d'ore.

Decora con foglie di menta e servi.

Consigli

Puoi sostituire le foglie di menta con frutta di stagione a piacere.

Energy Balls al Profumo di Arancia

BY NATUREAT

Londra è una città dov'è piacevole praticare sport, perché offre numerosi spazi verdi e quando posso raggiungo il parco vicino casa per un giro in bici, una corsetta o un po' di yoga. Dopo, però, ho sempre bisogno di energia per continuare la giornata e il mio segreto sono queste energy balls: palline dolci fatte con ingredienti naturali e ricchi di proprietà energetiche!

Ricetta

Ingredienti per circa 15 palline

150 g di Datteri

50 g di Uvetta

½ Arancia

3 cucchiaini di Ginger in polvere

1 cucchiaio di semi di Chia

Semi di girasole q.b.

120 g di Noci a scelta



Procedimento

In un mixer da cucina frulla i semi di Chia, una manciata di semi di girasole e le noci per qualche secondo: devi ridurli in piccoli pezzi, ma non in polvere.

Aggiungi i datteri, l'uvetta, il succo e la buccia d'arancia, fino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo, umido e modellabile.

Con le mani forma delle palline e fai riposare in freezer per circa un'ora.

Consigli

Conserva in frigo

Puoi sostituire i semi con quelli che preferisci e il succo d'arancia con quello di limone.

Se il composto ti sembra troppo secco, aggiungi altro succo d'arancia

Ho bisogno di conoscere la storia di un alimento. Devo sapere da dove viene. Devo immaginarmi le mani che hanno coltivato, lavorato e cotto ciò che mangio.
(Carlo Petrini)



Frullato Antiossidante

BY NATUREAT

“Mangiare nel modo giusto non solo previene la malattia, ma genera anche la salute e un senso di benessere fisico e mentale.” COLIN CAMPBELL

La frutta è uno dei miei più grandi amori e l'adoro soprattutto perché la maggior parte è ricca di proprietà antiossidanti: sostanze che contrastano l'invecchiamento della pelle, migliorano il sistema immunitario e prevengono le malattie. È possibile concentrare tutte queste qualità in un piccolo bicchiere di vetro? Certo che sì, con la ricetta di questo buonissimo frullato!

Ricetta

Ingredienti per circa 500 ml di bevanda

1 cucchiaino di Semi di Lino

½ Avocado

½ Banana

½ Mela

30 g di Spinaci freschi

300 ml di Acqua a temperatura ambiente

Ghiaccio q.b. (facoltativo)

Procedimento

In un mixer frulla i semi di lino, fino a ridurli in polvere.

Aggiungi la banana, la mela (sbucciata e tagliata), gli spinaci e l'acqua: frulla fino ad ottenere un composto abbastanza liscio.

Versa in bicchieri con ghiaccio.

Consigli

Io preferisco usare una mela verde: il suo sapore acido contrasta quello più dolce della banana e dell'avocado.

Dessert ai Semi di Chia e Frutta

BY NATUREAT

Ero al Whole Food Market e come al solito mi sono fermata in uno dei reparti che amo: quello dei semi, che fanno quasi sempre parte degli ingredienti delle mie ricette. Tra i miei preferiti ci sono quelli di Chia, semi ricchi di qualità: tra cui quella di essere una delle migliori fonti vegetali di calcio, di avere un contenuto calorico basso e di rendere questo semplice dessert unico!

Ricetta

Ingredienti per 2 porzioni

125ml di Latte di Riso

125 ml di Latte di Soia

1 cucchiaino di Sciroppo d'acero

3-4 cucchiaini di Semi di Chia

½ banana

2 kiwi

125 g di Frutti di bosco misti

½ Limone



Procedimento

In una ciotola mischia i due tipi di latte e l'Agave, poi aggiungi i semi di Chia e lascia riposare per 10 minuti.

Sbuccia i kiwi e con un mixer da cucina riducilo in purea.

Versa sul fondo di due bicchieri di vetro il mix di semi di Chia precedentemente preparato e ricoprilo con la purea di kiwi e fai riposare in frigo per circa 2 ore.

Guarnisci la superficie con frutti di bosco e scorza grattugiata di mezzo limone, infine servi.

Consigli

È preferibile gustarlo freddo.

Potete sostituire i frutti di bosco e la scorza di limone con il topping che preferite.

**"Nulla darà la possibilità di sopravvivenza sulla terra quanto l'evoluzione verso una dieta vegetariana."
(A. Einstein)**



Brownies con Fagioli e Cacao

BY NATUREAT

I legumi sono fondamentali per avere una dieta sana ed equilibrata, essendo alimenti ricchi di proteine. Io adoro i fagioli, che sono un valido sostituto della carne e possono essere associati a svariati sapori, tra cui il cacao: difficile da immaginare, ma l'unione di questi ingredienti può generare dei brownies meravigliosi! Provare per credere!

Ricetta

Ingredienti per circa 12 Brownies

400 g di Fagioli neri precotti

100 g di Datteri

200 g di Farina di mandorle

200 g di Purea di Banane mature

200 ml di Latte vegetale

2 Cucchiaini di Semi di Chia

10 cucchiaini di Sciroppo di Agave

2 cucchiaini di Olio di cocco

8 cucchiaini di Cacao amaro in polvere

1 pizzico di Sale

Procedimento

Immergi i semi di Chia in circa 140 ml di acqua e lascia riposare per 30 minuti.

Riduci le banane in purea, utilizzando una forchetta.

Frulla tutti gli ingredienti in un mixer da cucina, eccetto i datteri (quindi: fagioli, farina di mandorle, semi di Chia, purea di banane, latte, agave, olio di cocco, cacao e sale), fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Taglia a pezzetti i datteri e aggiungili all'impasto, poi mescola uniformemente.

Versa il composto in una teglia rettangolare (di circa 30x20x5) e cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti: fai la prova dello stecchino prima di sfornare.

Fai raffreddare, taglia in 12 pezzi e servi.

Consigli

Fai raffreddare i brownies per circa 45 minuti prima di tagliarli.

Banane al Rum

BY NATUREAT

E' una storia d'amore la cucina. Bisogna innamorarsi dei prodotti e poi delle persone che li cucinano. Alain Ducasse

Londra è una grande città, dove non è facile concedersi una serata tranquilla e una cena tra amici. Io adoro cucinare per gli altri e durante queste occasioni cerco sempre di preparare ricette semplici, ma speciali: come queste banane al rum, dal sapore intenso e particolare.

Ricetta

Ingredienti per 5-6 persone

6 Banane mature

4 cucchiaini di Zucchero integrale di canna

Noce moscata q.b.

Cannella in polvere q.b.

120 ml di Rum

1 Lime

2 Arance

4 cucchiaini di Sciroppo d'Agave

Anacardi q.b

1 Bacca di vaniglia (facoltativo)



Procedimento

Sbuccia le banane e tagliale a metà per la lunghezza. Ponile su una teglia ricoperta da carta da forno e cospargile con lo zucchero, un pizzico di noce moscata e una spolverata di cannella: cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 10 minuti.

In un contenitore mischia il rum, il succo di Lime, il succo delle arance e lo sciroppo d'agave. Versalo sulle banane e inforna per altri 15-20 minuti, fino a quando la salsa inizierà a formare bolle e le banane si saranno dorate.

Servi abbastanza calde con anacardi e vaniglia

Consigli

Puoi accompagnare le banane anche con gelato o crema alla vaniglia vegan.

"Invitare qualcuno a pranzo vuol dire incaricarsi della felicità di questa persona durante le ore che passa sotto il vostro tetto."

Anthelme Brillat-Savarin



Falafel in 5 minuti

BY NATUREAT

**“Trovo inaccettabile che la violenza costituisca la base di alcune delle nostre abitudini alimentari.”
DALAI LAMA**

I Falafel sono un piatto mediorientale che adoro e che si trova facilmente in tutti i mercatini di Londra che vendono street food. Con il tempo ho imparato ad imitare queste pietanze nella mia piccola cucina, scoprendo la facilità e velocità con cui possono essere preparate.

Ricetta

Ingredienti per circa 15 Falafel

250 g di Ceci precotti

½ cucchiaino di Curry

2 cucchiaini di Pan grattato integrale

1-2 spicchi di Aglio

½ Cipolla dorata

1 cucchiaino di Coriandolo fresco

Semi di Sesamo q.b.

½ Limone

Sale q.b.

Pepe q.b.

Olio per friggere q.b.

Procedimento

In un mixer da cucina unite i ceci, l'aglio, la cipolla, il coriandolo, il curry e frullate.

Aggiungete il succo di limone, il pan grattato, un cucchiaino di semi di sesamo, sale a piacere e pepe, poi frullate fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo che può essere lavorato con la mani.

Fate riposare per almeno mezz'ora in frigo e dopo formate delle polpettine rotonde con le mani.

Riscaldare l'olio in una pentola e frigate i falafel per circa 3-4 minuti, fino a doratura.

Servite.

Consigli

Accompagnateli con pane pita, yogurt, insalata o hummus.

Potete sostituire il coriandolo con il prezzemolo.

Se preferite cibi non fritti, potete cuocere i falafel in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti.

Tartufini al Cocco

BY NATUERAT

Sono un'inguaribile romantica che adora preparare dolci, impacchettarli e regalarli alle persone che ama con una dedica. Per esempio questa ricetta l'ho realizzata per una mia carissima amica, che vive fortunatamente in un quartiere di Londra non lontano da casa mia: gesti del genere possono cambiare la giornata, sia a chi li riceve che a chi li compie. Cosa c'è di meglio di un sorriso e di un tartufino al cocco che si scioglie in bocca?

Ricetta

Ingredienti per 10-15 pezzi

250 g di Datteri

100 g di Mandorle

1 cucchiaio di Burro di Arachidi

2 cucchiaini di Cacao amaro in polvere

2 cucchiaini di Olio di Cocco

1 cucchiaino di Farina di cocco



Procedimento

In un mixer da cucina frulla tutti gli ingredienti (datteri, mandorle, burro di arachidi, cacao, farina e olio di cocco), fino a formare un composto abbastanza omogeneo e liscio.

Lavora l'impasto con le mani, per formare 10-15 palline.

Fai riposare per qualche ora in frigo, poi servi.

Consigli

Prima di far riposare il composto in frigo, potresti far rotolare le palline nel cacao in polvere e ricoprirne completamente la superficie per avere un sapore più intenso.

Potresti aggiungere al centro dell'impasto di ciascun tartufino una mandorla intera.

“Le esigenze di produzione di massa portano spesso, purtroppo, a immettere sul mercato il cosiddetto «cibo spazzatura», ma le conseguenze si vedono chiaramente e si chiamano obesità, malattie, mortalità precoce.”

UMBERTO VERONESI



Tofu Impanato

BY NATUREAT

Uno degli alimenti che molti giudicano, considerandolo un surrogato della dieta vegana è il Tofu. In realtà, questo ingrediente è diffuso nell'alimentazione generale di numerose civiltà orientali. Io lo amo soprattutto perché ha un sapore molto neutro, che può essere variato in base ai propri gusti. Vi consiglio di provarlo con questa ricetta: una sottile impanatura e una salsa di accompagnamento, che regaleranno un risultato fantastico!

Ricetta

Ingredienti per 2 persone

200-250 g di Tofu

3-4 cucchiaini di Farina di Mais

Pepe q.b.

Sale q.b.

Olio per friggere q.b.

Salsa di soia q.b.

Zucchero di canna q.b.

½ Limone

Procedimento

Prima il Tofu dell'acqua e asciugalo con un panno pulito, poi taglialo a dadi di medie dimensioni.

In un piatto mischia la farina, un pizzico di sale e un pizzico di pepe: utilizza il mix per impanare il Tofu.

In una pentola fai scaldare un po' d'olio e immergi il tofu, fino a doratura.

Elimina l'olio in eccesso facendolo scolare e lascialo riposare per qualche minuto su un foglio di carta assorbente.

Intanto, mischia la salsa di soia (circa 30 ml) con un pizzico di zucchero, il succo di limone e servi il tutto.

Consigli

Accompagna con verdure, insalata o altro.

Puoi servirli con semi di sesamo tostati

Crema di Melanzane

BY NATUREAT

Per gli antipasti delle mie cene compro sempre verdure biologiche da un negozietto su Stoke Newington e tra le cose che preparo c'è quasi sempre questa deliziosa crema di melanzane. Sapevate che è un ortaggio con proprietà depurative, che contrasta l'anemia per il contenuto di ferro ed è ottimo in gravidanza?

Ricetta

Ingredienti per 2 persone

1 Melanzana

Olio evo q.b.

Sale q.b.

Prezzemolo fresco q.b.

Paprika in polvere q.b.

½ Limone

1 Spicchio di Aglio

25 g di Thaini

Semi di Sesamo q.b.

Procedimento

Taglia le melanzane a metà per la lunghezza, spennellale con un po' di olio e cuocile (girandole a metà cottura) in forno preriscaldato a 180° per 35 minuti, finché la polpa si sarà ammorbidita.

Fai raffreddare completamente le melanzane, poi estrai la polpa con un coltello e schiaccia con una forchetta, cercando di non formare grumi.

Schiaccia l'aglio e un pizzico di sale con pestello e mortaio.

In una ciotola poni la polpa di melanzane, l'aglio, un pizzico di paprika, il succo di limone, 15 ml circa di olio e mescola.

Aggiungi una manciata di prezzemolo tritato e il tahini, mischia bene e servi con un filo di olio e semi di sesamo sulla superficie.

Consigli

Se non disponi di pestello e mortaio, aggiungi l'aglio tritato in piccoli pezzi.

Servi con pane o crostini.



Pasta con Crema di Avocado

BY NATUREAT

Ci sono giorni in cui, nonostante le basse temperature e il cielo grigio di Londra, ho voglia di sapori freschi e delicati che mi ricordano l'Estate. Questa pasta è ottima per chi va di fretta, essendo facile e veloce, ma è anche molto sana perché l'avocado è un frutto antinfiammatorio, povero di calorie, capace di mantenere la pelle elastica e di combattere l'alitosi.

Ricetta

Ingredienti per 2 persone

200 g circa di Pasta a scelta

1 Avocado maturo di grandi dimensioni

1-2 spicchi di Aglio

½ Limone

Coriandolo q.b.

Sale q.b.

Olio evo q.b.

Procedimento

In una pentola fate bollire dell'acqua salata e cuocete la pasta al dente.

In un mixer unite l'avocado, l'aglio tagliato grossolanamente, il succo di limone, un pizzico di sale e pepe, un ciuffo di coriandolo e frullate fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Condite la pasta con la crema e servite subito.

Consigli

Aggiungete pomodorini freschi o pomodori secchi. Potete sostituire l'aglio con un pezzetto di cipolla rossa.

"Sposa qualcuno che sappia cucinare. L'amore passa, la fame no"

Detersivi Per La Casa Fai Da te

BY CRISTINA DELLA VECCHIA

Salve a tutti, mi chiamo Cristina ho 49 anni e vivo in Italia in una piccola frazione nella periferia di Vicenza.

Anche io come Patrizia sono vegana e mi occupo di alimentazione, sono infatti cuoca a domicilio e tengo corsi di cucina naturale. Fin da piccola ho sempre amato saper fare diverse cose per rendermi autonoma ed autosufficiente, con gli anni questa è diventata una necessità, poter risparmiare, soprattutto in tempo di crisi diversi soldini fa comodo a tutti, ma la vera causa scatenante è stata un'altra.

Mi sono resa conto di essere parte della natura e quindi dovevo rispettarla ed aiutarla; ho iniziato quindi a ricercare, provare, sperimentare prodotti per la casa che fossero totalmente ecocompatibili, facili da realizzare, atossici,

biodegradabili al 100%, visto che in commercio tutti i vari preparati per la casa non lo sono totalmente.

Ad oggi quindi quella che è partita come una passione e da un'esigenza personale è divenuto qualcosa di più importante, un messaggio da diffondere agli altri attraverso la mia esperienza ed il mio modo di fare.

Tornare un po' indietro, per poter andare avanti e progredire è il mio motto, da soli si fa ben poco, ma uniti, condividendo gli stessi ideali e valori, possiamo veramente far del bene a noi stessi, ai nostri figli, agli altri e soprattutto al pianeta. Non lasciamo che siano le multinazionali a dirci come vivere e quali prodotti acquistare, cominciamo ad essere noi stessi il cambiamento che vogliamo vedere!

Ho iniziato a collaborare con Patrizia perché condivide i miei stessi valori e per dare voce a quella che risulta essere una richiesta sempre più forte. **Ogni mese pertanto, troverete una ricetta relativa al fai da me che potrà spaziare dai prodotti per la pulizia della casa o della persona a piccoli suggerimenti per poter essere sempre più risparmiatori ed in sintonia con la natura.**

Iniziamo quindi con LA LISCIVA DI CENERE, si esatto proprio quella che facevano le nostre nonne che con tanta fatica lavavano i loro panni. Oggi non è più così, abbiamo tutti la lavatrice che ci rende tutto più semplice, ma lo stesso preparato che usavano un tempo è validissimo ancor oggi, la Cenere della Legna contiene infatti dei sali minerali (derivanti dai metalli presenti



originariamente nella legna) che, messi in acqua, sono in grado di aggredire lo sporco grasso e di facilitarne la rimozione. Ora, non tirate in ballo che non avete il caminetto, ormai, quasi tutti abbiamo una pizzeria con forno a legna sotto casa o dietro l'angolo, chiedete a loro la cenere, sono sicura saranno ben lieti di regalarvene un poca!

Siete pronti? Ecco allora come procedere.

LISCIVA DI CENERE

Ingredienti

Una parte di cenere del caminetto o della stufa (la cenere della carbonella o del pellet non vanno bene)
Cinque parti di acqua del rubinetto (ad esempio: cinque caraffe di acqua ed una di cenere)

Straccio di cotone

Colino

Procedimento

In una pentola mettere l'acqua e portarla a bollore, aggiungere a questo punto la cenere eventualmente setacciata poco alla volta e mescolando con un cucchiaino di legno. Far sobbollire mescolando di tanto in tanto da 5 minuti ad un massimo di un'ora e mezza-due ore. Spegnerne il fuoco e chiudere il coperchio quindi lasciare riposare fino al giorno seguente in modo che la cenere si depositi sul fondo. Il giorno successivo filtrare la lisciva attraverso un colino sul quale avrete appoggiato lo straccio di cotone; procedere prelevando la lisciva con un mestolo facendo attenzione a non smuovere il fondo. Il liquido può eventualmente essere filtrato più volte nel caso di troppe impurità. La lisciva ottenuta potrà variare di colore a seconda della legna usata, dal trasparente al giallognolo-arancio, ma questo non influirà sulla bontà del prodotto.

USO:

ATTENZIONE NON USARE MAI SU MARMO, LEGNO E LANA la cenere sviluppa soda caustica quindi corrosiva per questi materiali, inoltre ricordatevi di usare sempre dei guanti per proteggere le mani durante l'uso di questo semplice, ma potente preparato. Per il bucato: un dosatore pieno direttamente in lavatrice oppure due nel caso di sporco eccessivo o un carico maggiore

Per i pavimenti in ceramica: un bicchiere nel secchio dell'acqua calda.

Per le superfici lavabili: (piano della cucina, scrivanie in formica, sanitari, piani cottura e piastrelle) in uno spruzzino mettere mezzo bicchiere di lisciva e riempire di acqua, volendo aggiungere alcune gocce di olio essenziale di limone. Per un prodotto più forte usare la lisciva pura.

N.B.: per aumentare il potere igienizzante aggiungere 10 gocce di tea tree oil

Come tutti i prodotti naturali è efficacissimo, ma per apprezzarne a pieno l'efficacia sulla biancheria ci vorranno dai tre ai cinque lavaggi in maniera che tutto il detersivo accumulato all'interno delle fibre scompaia.

Al momento non ho un blog di ricette relative al fai da me, ma sto provvedendo ... a volte gli eventi accadono così in fretta ...

Se volete contattarmi per qualsiasi dubbio, delucidazione o quant'altro vi invito a farlo contattandomi sul mio profilo personale o su una delle pagine facebook che gestisco.

Contatti Facebook

-cristina dalla vecchia

-cridv68

-Vegan Domus Mea

Guida Alla Scelta Delle Farine

BY ENZA ARENA

Quando si parla di farina, in pasticceria si intende comunemente quella di grano tenero (*triticum aestivum*).

Francia, Cina, Russia, India e Stati Uniti risultano essere i maggiori produttori di grano tenero mentre l'Italia, dopo il Canada, vanta una cospicua produzione di grano duro (*tricum durum*).

Il chicco di grano è formato dalla crusca, l'endosperma e il germe, componenti fondamentali che stabiliscono, in fase di molitura, il grado di abburattamento della farina.

Ma nello specifico quali sono le caratteristiche e i parametri da considerare al momento dell'acquisto della farina?

Prima di tutto ogni tipologia di farina ha la sua destinazione, specialmente in pasticceria, per cui non esiste una farina adatta per tutte le preparazioni. Per capire questo dovremmo analizzare a fondo alcuni aspetti. La farina di grano tenero si distingue in 00, 0, 1, 2 e integrale che, a secondo del numero di ceneri, ovvero del contenuto di minerali presenti nella crusca, si stabilisce il grado di abburattamento.

La molitura è una delle fasi più importanti perché, soprattutto nel caso della molitura a pietra, viene preservata l'uniformità e salubrità del chicco. In questo caso il prodotto finale,

non subendo il surriscaldamento dato dai mulini cilindrici metallici moderni, conserva tutte le parti contenute nel chicco, compresi sali minerali e vitamine.

L'abburattamento inoltre indica la percentuale di farina estratta dal chicco e di conseguenza la "resa" della stessa in fase di lavorazione.

Ma cosa contiene la farina?

Prima di tutto proteine e amidi. La parte proteica è data dalla glutenina e gliadina, che insieme formano, attraverso l'idratazione e la forza meccanica dell'impastamento, il glutine. Una farina più raffinata risulterà meno ricca in gliadina e glutenina rispetto ad un'integrale ma paradossalmente svilupperà più glutine rispetto quest'ultima proprio perché viene a mancare la parte cruscale che agisce come delle piccole lamelle rendendo più difficile la formazione della maglia glutinica e lo sviluppo della lievitazione.

Ogni farina dovrebbe essere corredata della propria scheda tecnica nella quale saranno indicati i parametri fondamentali per conoscerne a fondo il suo utilizzo ideale.

I parametri da considerare nelle farine sono l'idratazione e la forza, misurati attraverso la pressione (P) e l'estendibilità (L).



Essi stabiliscono il grado di idratazione e la percentuale di acqua ottimale da utilizzare oltre al tempo di lavorazione minimo per lo sviluppo del glutine e il tempo di lavorazione che può sopportare la farina prima del suo rammollimento o perdita di consistenza.

Con il cosiddetto W invece si stabilisce l'indice di forza delle farine, ovvero la capacità dell'impasto di trattenere gas prima di rompersi. Più tenace (P) è la farina minore sarà la sua estendibilità (L).

Per le lievitazioni lunghe è necessaria una farina in grado di trattenere l'anidrite carbonica prodotta dalla fermentazione, quindi con una forza (W) maggiore.

Ecco alcune indicazioni utili al momento dell'acquisto.

W tra 90 e 160: farine deboli ideali per la biscotteria e prodotti da forno come crackers e grissini.

W tra 160/250: forza media usate per impasti di lievitazione breve, come pane e baguette o impasto con biga a 5/6 ore.

W tra 310/370: forza elevata per lunghe lievitazioni come panettoni e brioche ed impasti con biga a 15 ore.

W superiore a 400: farine speciali come la Manitoba, spesso miscelate a farine deboli.

Contatti

Facebook chef Enza Arena

WebSite naturalvegando.it

Cosa significa essere vegani nel 2017

BY FRANCESCO BANDINU

Immagina di essere una sera al ristorante con degli amici in un ristorante pieno di gente. Dopo una lunga attesa arriva finalmente il cameriere al nostro tavolo e, piatti alla mano, si avvicina chiedendo ad alta voce "Dov'è seduto l'erbivoro"? No, non sto scherzando! È una storia vera ed una delle tante storie accadute a me circa 20 anni fa quando presi la decisione di diventare vegano. E non sto parlando della preistoria e degli uomini delle caverne, ma di soli 20 anni fa, un periodo dove l'essere vegano era considerato un qualcosa di "strano", un qualcosa per il quale la gente si chiedeva "Ma perché lo fa?" oppure si avvicinava per chiederti "Ma sei malato? È per questo motivo che non puoi mangiare carne?". Ecco cosa significava essere vegani 20 anni fa.

Oggi fortunatamente, nel 2017, le cose sono cambiate. Ogni bar è pronto a servirti il tuo buon cappuccino di soia se ne hai il desiderio, ristoranti Veg dappertutto e tantissimi chef, anche stellati, che hanno deciso di dedicarsi esclusivamente alla cucina vegana. Tantissime persone seguono una dieta vegana ed oggi siamo davvero in tanti. Chi per religione, chi per filosofia di vita, chi perché amante degli animali ed il rispetto della vita, o chi semplicemente per nutrirsi in maniera corretta e più in linea con quella che è la vera natura dell'essere umano.

A mio avviso non è importante il perché hai deciso di essere vegano, l'importante è che sei sereno con te stesso e che ti senti in linea con la vita che hai deciso di condurre. Questa è la risposta che do più di frequente alle persone che mi chiedono perché sono vegano: "Sono vegano perché mi sento bene!". Sono stato un carnivoro più che un onnivoro in passato e posso dirti che la mia vita è cambiata, in meglio ovviamente, da quando sono diventato vegano. Più forza, più vigore, più tono fisico, più leggerezza e guarito, quasi come per miracolo, da alcuni tipi di patologie. Senza dire che mi ammalavo molto ma molto meno. Il cibo che introduciamo dentro il nostro organismo non influenza solo il nostro corpo, ma anche i processi energetici e spirituali legati ad esso. Motivo per cui suggerisco, a tutte le persone che decidono di seguire i miei corsi di Crescita Personale, di iniziare a seguire una dieta vegana. Li invito semplicemente a sperimentare per un periodo di almeno 3 mesi, perché essere vegani, nutrirsi di cibo fatto dei doni della terra, significa innalzare la vibrazione del proprio corpo e della propria essenza. Il filosofo Ludwig Feuerbach diceva: "Noi siamo quello che mangiamo". In fine considera che il nostro corpo è il tempio dello spirito, è



il contenitore che racchiude tutto il tuo essere, quindi non possiamo fare altro che nutrirlo al meglio secondo la sua natura. Si inizia dal corpo, per poi passare alla mente fino a giungere allo spirito. Questa è la via che conduce all'elevazione spirituale di ogni essere umano.

Contatti Facebook:

-Francesco Bandinu

-Evoluzione Olistica - Crescita Personale

Avere Un Impatto Minimo Sul Pianeta

BY SIMPLY ECONOMADS

Ognuno di noi vorrebbe salvaguardare l'ambiente, ma a volte è difficile capire come agire. Vorrei condividere 4 metodi pratici da introdurre nella vita di tutti i giorni per avere un impatto minimo sul pianeta e ridurre il nostro peso sul mondo quanto più possibile.

1. Dieta

Ogni essere vivente dovrebbe mangiare 2-3 volte al giorno, ma a differenza del regno animale l'uomo ha la facoltà di scegliere cosa vuole ingerire, e il potere di scelta comporta responsabilità. Ci sono innumerevoli studi e ricerche che dimostrano che anche se l'uomo si è evoluto mangiando prodotti animali, al giorno d'oggi non ne ha più bisogno per vivere una vita sana. Anzi è stato provato che per raggiungere livelli di salute ottimali bisognerebbe seguire una dieta a base vegetale.

Inoltre, produrre prodotti animali è il fattore numero uno dell'effetto serra, il consumo e spreco di acqua e di grano, l'abbattimento di boschi e foreste, la perdita dell'habitat di milioni di animali ormai a rischio di estinzione, l'inquinamento degli oceani e la causa principale dietro l'alto tasso di problemi cardiaci, pressioni alta, colesterolo, cancro e obesità che stanno affliggendo milioni di persone.

Per produrre un chilo di carne ci vogliono 22'000 litri d'acqua, 4'300 per produrre un chilo di uova, 8'200 per un chilo di formaggio, e solo 200 litri per 1 chilo di grano.

Mangiando vegano un giorno aiuti a salvare 4'200 litri d'acqua, 10kg di CO2, 30 metri quadri di foresta Amazzonica, 20 chili di grano e la vita di un animale innocente.

Ogni volta che mangiamo stiamo votando con i nostri soldi verso il tipo di prodotti che preferiamo. Quindi scegliete sempre prodotti locali, organici, da piccole/medie imprese e soprattutto di stagione! In questo modo diminuite l'emissione di anidride carbonica prodotta dal trasporto dei cibi e il vostro corpo vi ringrazierà!

2. Zero Waste

In media una persona produce 1 chilo di immondizia al giorno, e globalmente produciamo 2.3 trillioni di tonnellate l'anno! Zero Waste (zero spreco) è un movimento che cerca di limitare la spazzatura a tutti i costi. La maggior parte delle persone pensano che una volta essersi disfatti della propria bottiglia o forchetta di plastica, l'oggetto in questione finisca in una fabbrica di riciclaggio e venga trasformata in altri prodotti. Questo è sfortunatamente falso: in Italia ricicliamo solo il 36%, e



Simply EcoNomads

il resto va in discarica, sotto terra o nel mare. Il motivo dietro questa percentuale è che riciclare costa più del profitto che produce.

Il risultato è che più di 8 milioni di tonnellate di plastica vengono buttate in mare ogni anno. Se non cambiamo in fretta entro il 2050 ci saranno più pezzi di plastica nel mare del numero di pesci.

Se questo non vi ha ancora scioccato, tutta la plastica prodotta al mondo ESISTE ANCORA! E la produzione aumenta di anno in anno.

Quindi cosa possiamo fare per migliorare questa situazione? I 5 principi della Zero Waste corrono ai ripari:

1. Rifiuta: NO alla plastica di qualunque tipo, alle cose usa-e-getta, agli omaggi, ai campioncini
2. Riduci: diminuisci i consumi, e se devi comprare, compra di seconda mano e di qualità
3. Riusa: usa materiali duraturi, come alluminio, legno, vetro, lattina e fibre naturali come cotone e lino
4. Ricovera: non buttare via gli avanzi, usali per fare brodi, composte, passate, minestre, o ricovera energia creando concime
Se dopo aver fatto i primi 4 passaggi hai ancora spazzatura da buttare, a quel punto si ricicla:
5. Ricicla: usa carta e materiali riciclati quanto pi possibile, e separa l'immondizia in sacchi differenziati

3. Minimalismo

Contrariamente a quello che si pensa, il minimalismo non é l'arte di non possedere niente, né di vivere in uno spazio vuoto e soprattutto non ha niente a che fare con l'avere un numero predefinito di oggetti. Lo stile di vita, si ispira alla filosofia zen giapponese e si tratta principalmente di uno stato mentale. Si tratta, infatti, di una concezione di vita dove si vuole possedere e fare solo quello che é davvero necessario, ed essenziale!

Le pubblicità e il marketing ci hanno convinti che siamo incompleti e che la risposta alla nostra insoddisfazione é il prodotto di turno che stanno cercando di venderci. Attraverso il minimalismo possiamo evadere dagli eccessi del mondo che ci circonda, e rimuovere dalla nostra vita tutto quello che non ci rende felici e non ha motivo di esistere, come la sovrabbondanza di cose futili che portano alla confusione e al disordine. Ogni giorno portiamo nuovi oggetti nella nostra vita che si accumulano nel tentativo di soddisfare delle necessità mentre sopprimiamo i nostri bisogni primari.

Da dove cominciare? Da un'area della vostra vita che vi rende infelici. A ogni oggetto o pensiero che vi affligge chiedetevi le seguenti domande per determinare se si tratta di una necessità o si una cosa che pesa sulla vostra vita:

1. Vi rende felice?
 2. Quand'è l'ultima volta che l'avete usato?
 3. Ne avete un altro che ha la stessa funzione?
 4. Quale necessità soddisfa?
 5. Se lo perdessi, sareste dispiaciuti?
- E soprattutto bisogna sviluppare un processo di selezione per ogni nuova cosa che volete portare nella vostra vita:
4. Quale necessità soddisfa?
 5. Aspettate una settimana e solo a quel punto compratelo

4. Trasporti

Il mondo é connesso da una rete di infrastrutture che ci rende tutti parte di un intreccio globale. Possiamo arrivare a ogni angolo del pianeta in meno di un giorno, possiamo attraversare citta intere in 40 minuti, e questo ha ovviamente ripercussioni enormi sul pianeta, di cui non ci rendiamo conto.

La macchina é il mezzo di trasporto piú usato in media per spostarsi, e un'auto produce dai 160/210 kg di CO2 ogni 1000 chilometri percorsi - da Bari a Torino. Lo stesso viaggio in treno produce solo 40 kg.

Il secondo male é sicuramente l'aereo, il mezzo piú usato in media per viaggiare lunghe distanze. Stime hanno quantificato che il traffico aereo di Fiumicino o Malpensa emetta giornalmente gas inquinanti pari a circa 350 mila auto! "Gli aerei commerciali generano oltre 600 milioni di tonnellate di CO2 l'anno e rilasciano ossidi di azoto (NOx) direttamente nella troposfera, sede dei fenomeni meteorologici", incidendo oltre il 10% sul totale dell'effetto serra da CO2.

Contatti

Facebook: Simply EcoNomads
WebSite
simplyeconomads.com

Coppetta Mestruale

BY CLAUDIA SACCENTE

Che si prenda in considerazione una donna che ha appena avuto il menarca o una che ormai conosce il suo ciclo da una vita, quei "maledetti" giorni di flusso portano con se sempre un po' di fastidio, imbarazzo e di sicuro non sono una delle migliori amiche con le quali uscire. Da un anno i fatidici "giorni rossi" hanno preso una piega differente per me, e ciò grazie all'utilizzo della coppetta mestruale.

Molti di voi avranno sentito parlare almeno una volta di coppetta mestruale, da un'amica, in alcuni post che girano sul web o attraverso semplici spot, perciò presumo non risulti più un elemento di grande novità.

Ho deciso di parlarvi di questo argomento raccontandovi della mia personale esperienza a riguardo, cercando di rispondere ad alcune domande che mi son state poste ogni qualvolta si parlava di coppetta mestruale tra donne. Vorrei provare ad eliminare il velo di scetticismo che c'è a riguardo facendo luce su alcuni punti.

Cos'è

La coppetta mestruale rappresenta una buona alternativa ai comuni assorbenti utilizzati per il ciclo mestruale, seppure non ancora molto utilizzata.

Essa è generalmente fatta di silicone, a forma di imbuto e serve a raccogliere il sangue mestruale (i classici assorbenti interni o esterni che siano, invece, semplicemente lo assorbono).

Va regolarmente svuotata e reinserita. Ogni fine ciclo va lavata, disinfettata e riposta nel proprio sacchettino in attesa del ciclo successivo.

Perché ho deciso di provare la coppetta mestruale?

Ecologia. Questa è stata la scelta iniziale.

Facciamo dei curiosi calcoli:

L'età media del menarca è 12 anni e quella della menopausa 52. Prendendo in

considerazione un ciclo regolare di 28 giorni, ogni donna ha all'incirca 460 cicli durante la sua vita.

Sottolineo che parliamo di stime, il calcolo è davvero forfettario perché il ciclo mestruale è diverso per ogni donna sia per quanto riguarda il numero dei giorni che per il flusso e quindi per il numero di assorbenti utilizzati.

Supponiamo un flusso medio di 5 giorni, i numeri di assorbenti utilizzati si aggirano intorno agli 11.500 per ogni donna.

Torniamo a noi

Sono venuta a conoscenza della coppetta mestruale attraverso alcune ricerche sul web. Inizialmente non credevo potesse essere pratica ma in realtà non ho trovato nessuna ragione per non provarla in più il prezzo irrisorio mi ha dato l'ultima spinta all'acquisto (all'incirca 20 euro).

Non esiste in commercio un altro prodotto per il flusso mestruale che possa essere considerato ecologico come la coppetta.



Gli stessi assorbenti interni biodegradabili in realtà sono pur sempre un elemento di rifiuto non semplice da decomporre come ci portano a credere.

E' troppo grande?

Assolutamente no.

A primo impatto visivo potrebbe apparire grande, confrontata ai classici assorbenti interni.

In realtà essendo fatta di silicone, materiale facilmente malleabile, è davvero semplice da inserire e si modella perfettamente all'interno della vagina.

Alcune donne mi hanno chiesto come potessi essere certa di aver inserito bene o meno la coppetta. Non nascondo che le prime volte non ero poi così tanto sicura ma presumo sia un effetto comune a tutti.

La coppetta va inserita all'interno della vagina puntando sempre verso il coccige, senza spingerla infondo (salirà naturalmente) e per evitare che resti piegata su se stessa va rotata leggermente con il dito; questo la porterà ad aprirsi con molta facilità e a posizionarsi correttamente. Ogni quanto la svuoto I primi giorni di flusso all'incirca ogni 4 ore, dopodiché ogni 6/7 ore.

La coppetta mestruale ti aiuta a scoprire la vera entità del tuo flusso mestruale.

Inizialmente la coppetta va sperimentata e adattata alle proprie esigenze e al proprio flusso.

Per quanto riguarda la notte: la coppetta mestruale può essere tranquillamente indossata anche durante la notte e nella mia esperienza personale non ho mai provato nulla di più confortevole durante il flusso. Come la pulisco Durante il flusso mestruale: la coppetta può essere svuota nel wc, sciacquata con dell'acqua corrente e lavata con del detergente intimo prima del reinserimento. Quando sei fuori casa puoi svuotarla e pulirla semplicemente con un fazzoletto.

A fine flusso va disinfettata facendola bollire all'incirca per 6 minuti semplicemente in acqua o, altrimenti, con del bicarbonato.

Considerazioni

Dopo un anno di utilizzo della coppetta mestruale non potrei assolutamente tornare indietro. Non ho trovato nessuno aspetto negativo in questo periodo e, anzi, il mio rapporto con il flusso mestruale è considerevolmente migliorato in diversi aspetti:

Ecologia, che appunto è stato il cardine di questa scelta

Economia, non devo più acquistare assorbenti Igiene, mi sento molto più fresca e pulita

Comfort e libertà, posso muovermi liberamente e senza problemi che io faccia sport o che io sia al mare (la coppetta mestruale elimina anche l'imbarazzante filo degli assorbenti interni)

Per concludere Sottolineo nuovamente che questo articolo è scritto attraverso la mia esperienza personale e soggettiva e che ogni donna, a causa di differenze variabili, potrebbe avere una visione molto diversa. A tal proposito mi piacerebbe ascoltare il vostro punto di vista a riguardo o rispondere a eventuali domande e curiosità che magari son rimaste irrisolte.

Contatti:

claudia.saccente@hotmail.com

Mangi-Amo

BY VALENTINA SACCENTE

Mangi-Amo racconta la storia di Sara: una ragazzina di campagna che vive nel Sud Italia degli anni '80. Nonostante la sua età, Sara inizia a porsi domande sul mondo e a prendere coscienza del fatto che una dieta onnivora può causare dolore agli animali, che tanto ama: le risposte la porteranno a fare scelte che difficilmente verranno comprese dalla gente che la circonda e dal suo stesso padre. Natura, emozioni e tradizione si fondono per dimostrare che l'essere vegani non sarà mai un male.

“Con il tempo ho capito che l'innocenza non ti viene portata via dalla crescita, ma dall'inarrestabile progredire della potenza umana, che riduce in poltiglia la Natura pur di sentirsi padrona del proprio spazio.”

I capitolo

Latte e Sangue

Alcune storie abbracciano l'Estate in silenzio, insieme alle magliette bagnate di sudore, alle mandorle fresche e alla polpa dei fichi che si scioglie tra le labbra.

Il mio nome è Sara, sono nata e cresciuta nelle calde campagne del Sud Italia, dove ci insegnano a giocare per strada, a cogliere i frutti direttamente dagli alberi e a non piangere per un ginocchio sbucciato. Terre in cui impariamo ad essere grati per il pane che è in tavola e per la pioggia, caduta dal cielo come dono di Dio per dissetare i campi aridi.

Durante i temporali d'Agosto, la gente restava chiusa in casa ad osservare l'acqua frantumarsi sui vetri delle finestre chiuse, mentre noi bambini rincorrevamo i venti e affondavamo le scarpe di tela bianca nelle pozzanghere di fango. Ridevamo a squarcia gola mentre il terreno bagnato ci macchiava perfino le dita dei piedi, non temevamo i tuoni e neanche le voci delle nostre madri, che si facevano strada nella tempesta per rimproverarci.

Non ho più l'età dell'innocenza e, ormai, i fulmini che feriscono il cielo mi fanno paura, ma ricordo perfettamente che cosa significasse provare coraggio, credersi invincibili e nascere liberi.

Con il tempo ho capito che l'innocenza non ti viene portata via dalla crescita, ma dall'inarrestabile progredire della potenza umana, che riduce in poltiglia la Natura pur di sentirsi padrona del proprio spazio. Quando mi fu chiaro per la prima volta questo concetto era il 1980, avevo quindici anni ed era il mio compleanno: il Sole accarezzava dolcemente le colline in un'afosa mattinata estiva, io spalancai gli occhi all'alba per ammirare l'orizzonte dipingersi di porpora e scesi in cucina per la colazione, sapendo che mia madre sarebbe stata già lì ad aspettarmi. Vivevo in una piccola masseria, dove mio padre era un contadino, un pastore e un allevatore silenzioso: seguiva la luce naturale per portare al pascolo gli animali e curava i nostri orti con attenzione e passione. Quella mattina lo sentii mugugnare davanti all'entrata, mentre bevevo la mia solita tazza di latte caldo, si lamentava dell'incapacità di una delle pecore di stare al passo con il gregge.

“Sara” sussurrò avvicinandosi “le cose non accadono mai per caso. Alla tua età, il nonno mi mise tra le mani una lama di acciaio puro e mi disse che era arrivato il momento di diventare uomo”. Mi pulii i lati della bocca con il palmo delle mani, guardandolo confusa e chiedendogli con un movimento delle sopracciglia di essere più chiaro. “Oggi, figliola, ucciderai la tua prima bestia e la mangeremo per il tuo compleanno.”

Prima di quel momento non avevo mai legato il cibo alla morte, ma quella frase bastò a farmi andare di traverso l'ultimo sorso di latte: qualcosa nella mia vita stava per cambiare per sempre.

**LA STORIA CONTINUA NEL PROSSIMO
MAGAZINE....**



Valentina Saccente
Autrice di Mangi-Amo
Contatti
vale.saccente@gmail.com



www.natureatblog.com
(Blog Italiano)
www.natureat-blog.com
(Blog Inglese)
www.natureat-food.com
(webSite)
Instagram: [natureatFood](https://www.instagram.com/natureatFood)
info@natureat-food.com