

## Pasticceria Vegana

Un modo insolito per scoprire e assaporare Bologna. La guida è suddivisa in ore e tocca a voi decidere come e quando muovervi. Ventiquattro ore da organizzare a vostro piacimento scandite dal cibo, perché a Bologna la Grassa, il cibo è un modo di vivere. Cibo che a Bologna la Dotta è tradizione e cultura. Inventatevi un giorno con colazione, pranzo e cena condito da musei e portici. Un altro con brunch, osteria e krapfen caldi alle quattro di mattina oppure spizzicando qua e là, degustando vini in enoteca mentre partite alla scoperta di giardini segreti e torri da conquistare. Qualunque sia la vostra scelta Bologna saprà soddisfare le vostre voglie. La guida contiene le ricette della cucina tradizionale bolognese, tutte da provare, per portare a casa non solo foto e ricordi ma i profumi e l'anima della città. La guida è corredata da mappe turistiche e fotografie.

Immagina come sarebbe la vita se riuscissi a raggiungere i tuoi obiettivi di perdita di peso. E ancora meglio, immagina come sarebbe se riuscissi a farlo semplicemente modificando il tuo stile di vita invece di provare diverse diete alla moda che si basano solo su risultati a breve termine! Dare alle persone questa possibilità è esattamente il motivo per cui ho creato questo e-book! Dopo aver ricevuto numerose domande su dieta, cucina, esercizio fisico e perdita di peso, ho deciso di fornire delle indicazioni che potessero essere d'aiuto! Questo e-book è stato creato per dare strumenti, suggerimenti e trucchi per insegnare ad avere il controllo del proprio peso attraverso lo stile di vita vegano. In questo libro, abbiamo preparato ricette deliziose, salutari e facili da seguire che combinano ingredienti naturali con basse quantità di carboidrati e quantità elevate di grassi. Molte ricette usano semi, tofu o tempeh per fornire un buon equilibrio proteico. I carboidrati non sono completamente eliminati da queste ricette, ma rappresentano una percentuale molto piccola. Le ricette sono suddivise in dieci sezioni diverse, per rendere più facile la navigazione. Allora, cosa aspetti? Non aspettare ancora! Scorri verso l'alto e fai clic sul pulsante 'Acquista ora' per iniziare il viaggio verso la vita dei tuoi sogni!

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!

La selezione delle nostre migliori 30 ricette di dolci dedicati ai momenti speciali. Dalle torte della tradizione, passando per idee originali semplici ma d'effetto e grandi classici della pasticceria, dal panettone ai bigné. Un ricettario ricco di foto, con un'introduzione dettagliata, consigli pratici e un sacco di idee per portare in tavola dolci spettacolari. Troverete crostate, muffin, grandi lievitati, biscotti e piccole idee facilissime e d'effetto. Che libri ospita la collana "I semini"? Tanti piccoli ricettari dedicati a svariati temi e ingredienti, ebook da collezionare e che entreranno di diritto, anche grazie al prezzo davvero vantaggioso, nelle biblioteca digitale di ogni buon appassionato di ricette e buona cucina.

Questo libro contiene deliziose ricette vegane che ti aiuteranno a mangiare sano, aumentare energia e perdere peso e tenerlo lontano per sempre. Forse sei interessato al veganismo per motivi ambientali, motivi di rispetto degli animali, motivi di salute o semplicemente ragioni etiche; in entrambi i casi, sperimenterai la bellezza del veganismo. Dalla perdita di peso e dall'aumento di energia, alla pelle più sana, i benefici di una dieta vegana sono numerosi. Questo libro ti mostrerà perché il veganismo è la strada giusta da prendere; ti darà anche ricette vegane facili e deliziose che ti assicureranno di mangiare sano e divertirti. Con il supremo piano dietetico vegano, non solo godrai di un roseo stato di salute che meriti ma anche di smettere di sprecare denaro in costosi servizi sanitari ogni anno e di salutare le visite dal medico. Il supremo piano dietetico vegano è anche la fonte di energia segreta che ti fa sembrare più sorprendente e radiosa con un ulteriore potenziamento di energia. Con tutti questi incredibili benefici del supremo piano dietetico vegano, cosa stai aspettando? Che cosa state aspettando? Non aspettare ancora! Scorri verso l'alto e fai clic sul pulsante Acquista ora per iniziare il viaggio verso la vita dei tuoi sogni!

"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.

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'oceanoografo 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

Lonely Planet's Venice & the Veneto is your most up-to-date advice on what to see and skip, and what hidden discoveries await you. Cruise the Grand Canal on a gondola, and trace the development of Venetian art at the Gallerie dell'Accademia- all with your trusted travel companion.

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.

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 CHEEWEY 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)

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!

Da padre a figlio: Il filo conduttore della narrazione è il progressivo evolversi della società, dei costumi, dell'etica personale e collettiva, della vita politica, visto attraverso il proprio intimo trascorso rivissuto a distanza di anni. Da padre a figlio vuol essere così la trasmissione di quel patrimonio ideale che si passa, come il testimone, in una concreta staffetta, generazionale, dove il figlio è l'inizio del padre.

Pasticceria vegana **COOKIES E BISCOTTI VEGANI - L'Opéra della Pasticceria Vegana** Youcanprint

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.

Prepara deliziose colazioni vegane che ispireranno il tuo stile di vita, solleticheranno il tuo stomaco e convinceranno familiari e amici a unirsi alla rivoluzione vegana. Il modo migliore per iniziare la giornata è una colazione pensata per colmare di energie il corpo e la mente nel totale rispetto delle tue scelte alimentari. Ecco perché la collezione "La cucina essenziale" si arricchisce di trenta meravigliose ricette vegane per la colazione, pensate per soddisfare anche i palati più esigenti. Basta con le anonime tazze di cereali: con uno sforzo minimo la tua colazione si arricchirà di un'esplosione di sapori. Da dove iniziare? Le informazioni contenute nelle prime pagine di questo libro unico saranno la tua arma segreta: usale per affinare la tua tecnica a ogni nuova ricetta. Abbandona i piatti insipidi per un mondo di creazioni appetitose, divertiti e accetta la sfida di provare qualcosa di nuovo con le nostre trenta ricette: tra un mese il tuo palato ci ringrazierà. Non c'è bisogno di sovvertire tutte le abitudini culinarie, ma vale sempre la pena di provare qualcosa di diverso e stuzzicante. Scoprirai anche tu quello che molti hanno già sperimentato: lo stile di vita vegano è ricco di soddisfazioni, divertente e delizioso. Se segui già i principi dell'alimentazione vegana, questo libro ti offrirà molte nuove ricette stimolanti. Se non hai ancora compiuto il passo, ma l'idea ti tenta, cogli al volo l'occasione di una gustosa introduzione alla cucina vegana. È il tuo corpo, e merita di essere trattato al meglio: alimenta le tue energie con ingredienti sani e attivi che allungano la vita e non appesantiscono l'organismo. Adotta l'idea di uno stile di vita sano e acquista il libro oggi stesso!

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 pasticciara 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.

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 dovete 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.

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

“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, Voivodina, Serbia occidentale e Šumadija, Serbia orientale e meridionale.

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.

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 il 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.

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! 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.

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!

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

Sei davvero sicuro di seguire un'alimentazione sana d'estate? I piatti più spesso consumati nella stagione estiva sono davvero leggeri? La dottoressa Nadia Sorato, Biologa Nutrizionista e Cuoca Professionista, ti racconta in questo libro quali sono le insidie che si celano dentro ai prodotti conservati maggiormente utilizzati d'estate. Teoria e pratica si fondono insieme. Potrai quindi conoscere a quali rischi ti esponi con il consumo quotidiano di cibi conservati, ma non solo: grazie a consigli pratici e molte ricette imparerai a comporre piatti sani con ingredienti freschi e di stagione!

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.

"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.

"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)!

Un piccolo ricettario 100% vegetale denso di meraviglie con 30 ricette per portare in tavola piatti magnifici, facili con protagonisti i ceci, legumi eccezionali e super versatili. Antipasti, primi, secondi e anche dolci (sì, sì, hai capito bene!) perfetti per i fan di questo ingrediente ma anche per chi non li ha mai mangiati e ha voglia di sperimentare con gusto ma in modo molto semplice. Prova le torte salate, le frittelle, la classica pasta e ceci morbida, ma anche gli gnocchi, oppure sperimenta il loro valore proteico con tacos, maxi burger, classici stufati o polpette e, infine, gustali anche nei dolci con le versioni al cioccolato, i tartufini o gli hummus speciali!

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

Salve a tutti! Sono la Nonna Rosa, vivo sulle sponde del lago di Como e gestisco da tanti anni una graziosa trattoria sempre affollata di turisti e clienti abituali. La cucina è da sempre la mia grande passione. Sin da piccola passavo ore e ore a guardare la mia nonna cucinare e spesso ne vestivo anche i panni di aiutante chef. Da grande ho avuto la fortuna di trasformare questa mia passione in un mestiere, quando ho iniziato a lavorare giovanissima nel migliore ristorante di Lecco. Grazie a tanti sacrifici e tanta passione, ho poi avverato il sogno della mia vita, aprendo un ristorante tutto mio, potendomi finalmente esprimere al massimo della mia creatività culinaria. Sai, oggi il vegano è tanto di moda ma io ho sposato questa filosofia di vita già negli anni '70 quando a pensarla così eravamo proprio una tribù. Da allora mi sono specializzata nella "cucina green", con la missione di non trascurare mai il gusto e la gioia della tavola, intesa come ricercatezza dei piatti e degli ingredienti. Sin da quegli anni ho iniziato a sperimentare e a trascrivere le ricette di maggior successo. Erano stesso i miei clienti a chiedermi di volta in volta questo o quel piatto particolarmente riuscito. E c'era gente che veniva appositamente da Milano nel week end per mangiare i miei piatti veg. Rosa, mi dicevano, come cucini tu a Milano nessuno! E persino i non veg si complimentavano per aver pranzato o cenato in modo ricco e saporito senza che gli mancasse nulla. Oggi assistiamo a un vero e proprio boom del vegano e così ho deciso di scrivere questo libro con le mie migliori ricette. Sapete quanta gente conosco che negli ultimi anni si è appassionata al mondo vegano? Davvero tanti e insospettabili. Ma questo libro si rivolge a tutti. Anche a te mamma che hai una figlia vegana e vuoi imparare a cucinarle cose buone, sane e saporite. O a te, che sei un appassionato di cucina e vuoi ampliare i tuoi orizzonti verso la cucina vegana. Spero che possiate apprezzare questo mio modesto lavoro, fatto di tanta passione ed esperienza. Ho cercato di descrivervi le ricette in modo meno freddo e asettico rispetto ai classici manuali di cucina. Ho immaginato che tu fossi qui accanto a me in cucina, aiutandomi a preparare qualcosa di buono, insieme. Questo è stato lo spirito con cui ho scritto questo libro e spero che tu possa apprezzarlo. Ma adesso, bando alle ciance, passiamo ai fornelli! Pronti? Buona lettura e viva la cucina veg! La Nonna Rosa

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.

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. 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.

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.

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.

[Copyright: dd9cb8b4af51366b39ad11f349b968e1](https://www.vegolosi.it/copyright-dd9cb8b4af51366b39ad11f349b968e1)