

Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

Piccoli giardini Progettare e coltivare terrazzi e spazi verdi PRINCIPI DI PROGETTAZIONE UNIVERSALE - Abitazioni accessibili Opera completa composta da 10 volumi Dario Flaccovio Editore

La cura delle piante accompagna per tutta la vita e insegna molte cose. Per questo Silvia Bonino ha voluto scrivere questo libro, unendo la sua esperienza pratica di giardinaggio con le conoscenze di psicologia che sono state il sale della sua vita. Il risultato è una guida al giardinaggio no-stress dedicata a tutta la famiglia. Nome fra i più affermati nel panorama scientifico italiano e al tempo stesso appassionata cultrice del giardinaggio, Silvia Bonino in questa mirabile sintesi fra psicologia e tecniche di coltivazione svela ai suoi lettori un percorso che attraverso la cura del giardino porta a un ritrovato equilibrio con se stessi e i familiari e aiuta i bambini nella loro crescita. Il risultato è un giardino come luogo fisico che è specchio della semplicità che dovrebbe essere la linea guida delle relazioni umane. Per questo motivo vengono fornite indicazioni chiarissime su che cosa fare e quando farlo, con tutta l'esperienza di chi riesce nella sua professione ad aiutare gli altri a trarre del buono da qualsiasi situazione. Il mercato alimentare, dalla commercializzazione delle sementi alla distribuzione dei prodotti commestibili, è in mano a poche potenti multinazionali e a grandi catene di supermercati. Un sistema globalizzato che ha tagliato il prezzo di quello che mettiamo nei piatti, ma a quale costo? Nei paesi avanzati ci si ammala di cibo e si spreca tonnellate di alimenti, mentre nei paesi poveri quasi un miliardo di persone continua a morire di fame. La Terra esausta anche a causa dell'agricoltura che si nutre di petrolio, risorsa scarsa e inquinante. Perpetuare questo modello ed espanderlo per far fronte alle mutate abitudini alimentari di milioni di cinesi, indiani o brasiliani, che arricchendosi mangeranno sempre più come noi, non è sostenibile. Lo stanno predicando scienziati, visionari e attivisti. Ma soprattutto lo capiscono sempre più persone che si organizzano e agiscono per cambiare le cose dal basso. Un movimento mondiale di contadini di città che coltivano pomodori sui tetti e fragole negli orti collettivi, di consumatori consapevoli che comprano a chilometro zero e costituiscono gruppi di acquisto solidale (GAS): in altre parole di cittadini che si ribellano alla "dittatura dello scaffale". Siamo alle prese con l'ultima ossessione delle annoiate élite metropolitane o davvero questi fenomeni stanno contribuendo a riscrivere l'economia alimentare del pianeta?

Il giardino pensile (o verde pensile) è uno spazio verde che non ha un diretto contatto con il suolo naturale; le piante vivono su un substrato ricostruito dall'uomo che fornisce alle stesse ancoraggio e nutrimento. Oggi la tecnologia mette a disposizione metodi e materiali che rendono il giardino pensile accessibile sotto il profilo economico e applicabile in quasi tutte le situazioni, dando la possibilità di installarlo anche su terrazze e solai non pensati, sotto il profilo progettuale, allo scopo. Questo volume tratta le funzioni del verde pensile, con particolare riferimento alle capacità regimanti del sistema, al risparmio energetico e agli effetti positivi nei confronti dell'inquinamento. Vengono descritti i due principali sistemi d'inverdimento (estensivo e intensivo) descrivendo i materiali necessari per la costruzione della stratificazione e le caratteristiche che la stessa deve possedere per consentire il regolare funzionamento del sistema e la corretta crescita delle piante. Gli esempi di progettazione presentati sono utili per comprendere e valutare le scelte architettoniche e paesaggistiche da intraprendere durante l'ideazione di un giardino pensile.

Attraverso l'attualizzazione dei "Bacini Culturali" – quali spazi antropici e contenitori geografici di confronti culturali, azioni socio-economiche e processi di costruzione di identità collettive e individuali – ABACUS mira alla costruzione di una "comunità di interpretazione e conoscenza" delle realtà territoriali, socio-culturali ed economiche di riferimento dei Giovani siciliani, senza trascurare una opportuna prospettiva di sviluppo di linee di ricerca-azione a livello inter-regionale.

"Non ereditiamo la Terra dai nostri padri: la prendiamo in prestito dai nostri figli" afferma David Brower, precursore del moderno ambientalismo. Per contribuire alla salvaguardia del pianeta è necessario insegnare anche ai bambini uno stile di vita rispettoso dell'ambiente. Questo libro suggerisce modi per coinvolgere i più piccoli nella lotta contro lo spreco e l'inquinamento, affrontando con allegria, un po' come un gioco, i comportamenti "virtuosi" e i piccoli gesti quotidiani che, moltiplicati per milioni di persone, possono fare davvero la differenza. Tra l'altro, puntare su consumi meno impattanti e su prodotti a minor costo ambientale può rivelarsi un percorso ricco di soddisfazioni e perfino divertente, giocando, per esempio, al "gioco delle R": rispettare l'ambiente, riflettere, recuperare, riparare, riutilizzare, riempire, ricaricare, restaurare, riciclare, risparmiare, ridurre, rallentare, ridistribuire, regalare... Per non dire che cambiare stile di vita può anche aiutare a rinsaldare legami familiari e sociali.

Comunemente si intende per Pigneto il quartiere di Roma fuori Porta Maggiore posto tra le vie Prenestina, Casilina ed Acqua Bullicante, formatosi a partire dal 1870 e costituito da un insieme di trame insediative alquanto dissimili tra loro: il Casilino, il Prenestino, il Torrione, la Marranella, la borgata Galliano, l'Acqua Bullicante ed il Pigneto vero e proprio. La ricerca, condotta avvalendosi di una documentazione prevalentemente d'archivio, segue il filo rosso delle trasformazioni urbane, facendo emergere la dinamica delle forze sociali che si sono coagulate sul territorio dando vita ad un quartiere popolare in cui sono confluiti nel corso degli anni spezzoni di quel particolare movimento operaio romano legato ai pubblici servizi - ferrovieri, tranvieri e netturbini perlopiù - ma anche ceppi di operai più legati alle dinamiche della lotta di classe - i metalmeccanici della Tabanelli, le maestranze della farmaceutica Serono, i pastai della Pantanella, le operaie tessili della Viscosa... Ad uno sviluppo asimmetrico della crescita, che ha generato contraddizioni strutturali e rapporti sociali di sfruttamento-profitto, si è accompagnato anche un moderatismo sociale più legato alla presenza delle comunità impennate attorno alle parrocchie, di Sant'Elena inizialmente, negli anni del primo dopoguerra, di San Barnaba, San Leone Magno e San Luca, nei decenni successivi. Gli anni del fascismo, con la politica rivolta ad acquisire consenso anche nel suburbio, rappresentano il momento in cui si consolidano le diverse parti del quartiere che permangono comunque distinte ed avulse dal contesto in attesa di una omogeneità sempre perseguita, ma mai realizzata. Il dopoguerra, con le difficoltà economiche connesse, portano con sé degrado urbano e marginalità sociale, in un contesto di sviluppo del territorio che non gli appartiene mentre il prevalere di interessi immobiliari determina il definitivo venir meno dell'opzione industriale, senza apportare la necessaria riqualificazione urbana. Soltanto in questi ultimi anni, grazie ad una diversa sensibilità urbana, si è avviato un lento e graduale processo di rinnovamento che stenta, però, ancora a decollare nella pienezza della sua potenzialità. Un processo difficile, comunque, che se non accompagnato da adeguate istanze partecipative, può comportare la trasformazione del tessuto identitario del quartiere. Carmelo G. Severino, dal 1981 architetto presso il Dipartimento Politiche della Programmazione e Pianificazione del Territorio del Comune di Roma. Si occupa della riqualificazione delle periferie ed è, tra l'altro, responsabile del Programma di riqualificazione urbana del Pigneto in corso di attuazione. Svolge attività di ricerca nel campo dei fenomeni territoriali, privilegiando le analisi storiche dei processi formativi delle realtà urbane. Autore di numerosi saggi ed articoli apparsi su riviste specializzate di settore, ha pubblicato: per l'editore Laterza, Crotone nella serie editoriale Le città nella storia d'Italia, per la Rubbettino editore, Città d'Europa, e per i nostri tipi, Enna. La città al centro e Capri. Il segno e il senso con Rachele Nunziata. Ha ottenuto il Premio della Cultura Sezione Storia locale per l'anno 2000, attribuito dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per l'informazione e l'editoria.

Se è vero che la bellezza salverà il mondo, il giardino è bellezza ma anche armonia, colore, conoscenza, profumo e microcosmo vitale. Un manuale pratico alla portata di tutti gli amanti del bello in verde alla ricerca di uno stile per il proprio giardino: per la famiglia, l'orto-giardino, il giardino a bassa manutenzione, il giardino segreto, il giardino d'inverno, il giardino di notte, il giardino e l'acqua, il giardino giapponese, il giardino di campagna, il giardino roccioso, il giardino profumato e tanto altro ancora in un eBook di 96 pagine: un pratico quaderno con tecniche e consigli, testi facili, essenziali, illustrazioni e fotografie puntuali. Per imparare a coltivare e rispettare la natura, e per ritornare a collegare il sapere con le mani.

Volete imparare a piantare gustose verdure, erbe e bellissimi fiori nel vostro giardino? Volete creare un giardino nel vostro cortile di casa, ma non sapete da dove iniziare? Sapevate che il giardinaggio può anche aiutare a migliorare la vostra salute in molti modi diversi? Avete degli obiettivi per il vostro giardino, ma non sapete come raggiungerli? State cercando una risorsa che vi aiuti a capire il giardinaggio e come iniziare subito? Se questo è il vostro caso, allora continuate a leggere! Il giardinaggio è un hobby che può essere imparato e insegnato. Il giardinaggio può essere un modo divertente e piacevole per entrare in contatto con la natura e vi darà anche l'opportunità di provare nuove ricette nutrienti e modi di mangiare che piaceranno a voi e alla vostra famiglia. Coltivare una varietà di cibo è tanto efficace quanto vantaggioso. Il giardinaggio è un'attività che richiede un pò di pazienza, ma alla fine è gratificante mangiare prodotti freschi che voi stessi avete coltivato. Imparare a fare giardinaggio vi aiuterà a raggiungere tutti i vostri obiettivi, non importa quanto grandi o piccoli essi siano. Indipendentemente da chi siete e da cosa volete realizzare, la base del giardinaggio è la stessa per tutti. Questo libro vi farà capire tutto quello che dovete sapere sul giardinaggio in cortile, compresi i vantaggi e le sfide che porta, e vi fornirà un progetto passo dopo passo per raggiungere un livello superiore di comprensione della materia, insieme ad alcuni consigli e processi pratici che potete mettere in pratica subito. Non c'è mai stato un libro così delicato nel suo approccio e così efficace nell'aiutare le persone a capire come iniziare a fare giardinaggio nei propri cortili di casa. All'interno di queste pagine, scoprirete: •Basi del giardinaggio - Tutto quello da sapere •Concetto di giardinaggio sostenibile •Ti

Un viaggio in alcuni dei più stupefacenti giardini della Penisola. Un invito irresistibile a scoprire i tanti piccoli paradisi che abbiamo a disposizione a pochi chilometri da casa. L'Italia è un giardino è un libro che racchiude i luoghi pensati e costruiti per il piacere dell'occhio di chi osserva: dai giardini di Valsanzibio, Tivoli e Firenze a quelli pubblici di Palermo, Genova e Milano, dalle grandi regge di Monza, Venaria e Caserta ai boschi-giardino di Ninfa, Merano, Ischia e Bomarzo. Eden che a volte imitano, come in un gioco di specchi, la natura selvaggia, quel mondo che un tempo esisteva soltanto oltre le mura. Una finta natura addomesticata, un paesaggio immaginato e poetico, costellato di citazioni esplicite tratte dalla cultura antica, neoclassica, barocca o moderna. Occasioni preziose per ristabilire un'armonia urgente e necessaria col mondo.

Voglia di verde, fiori e alberi, voglia di vivere all'aria aperta, di giochi e cene: tutto questo è il giardino, ma non solo. Quella del giardinaggio è un'arte semplice e allo stesso tempo complessa, che ha regole fondamentali, ma può avvalersi anche di tanti piccoli accorgimenti suggeriti, nella pratica quotidiana, da un successo o da un'aspettativa mancata. Non dobbiamo affidarci solo al buon senso o ai consigli degli amici: è utile consultare un manuale come questo, che ci spieghi quali sono le cose giuste da fare e quelle da evitare, quali i tempi e i modi, per ottenere il risultato desiderato. In queste pagine c'è quanto ci serve per iniziare un percorso affascinante diventando bravi giardinieri ma, soprattutto, felici fruitori di uno splendido angolo di natura: 94 pagine, più di 100 immagini, 22 schede tecniche con utili consigli, 17 box di approfondimento e il calendario del giardino per ben organizzare gli interventi necessari alla salute delle nostre piante.

Fra i molteplici obiettivi della serie di monografie dedicata alla soluzione economica di moltissimi piccoli e grandi problemi pratici che possono rendere più vivibile e confortevole un appartamento, il tema che viene sviscerato in profondità sotto tutti gli aspetti nelle quasi 1200 pagine di testo in quadricromia parte da un preciso interrogativo: con quali caratteristiche si può tentare di realizzare o ristrutturare un'abitazione in modo che sia comodamente fruibile per tutte le età, su tutto l'arco della vita, da quando si è appena nati fino alla vecchiaia più avanzata? L'esame dei numerosi spazi esterni che possono essere presenti in una proprietà abitativa ha lo scopo di identificare e descrivere quali sono le prerogative che ciascuno deve possedere per poter rispondere adeguatamente in termini di accessibilità e usabilità. L'obiettivo è ancora e sempre quello di fornire suggerimenti sia nel caso in cui si debbano realizzare sia soprattutto quando si devono modificare per renderli fruibili. I singoli capitoli si sviluppano con un percorso logico, che ha inizio con l'accesso alla proprietà, che moto sovente è il primo a costituire una barriera architettonica, con scalini o dislivelli, cancelli o portoni insuperabili con molto difficoltà stando in carrozzina. Le soluzioni escogitate per facilitare l'usabilità sono numerose e sono esaminate in ciascun caso. Ad esempio, è possibile creare con poca spesa un piccolo orto o un giardino terapeutico che risulti gestibile anche da parte di chi ha problemi alla colonna vertebrale o è costretto in carrozzina. Le stesse caratteristiche di accessibilità si possono conferire organizzando i piccoli laboratori domestici necessari per poter svolgere attività artistiche varie (produzione di oggettistica, ceramiche, sculture) o per effettuare le piccole riparazioni casalinghe.

272 pagine. Illustrato Puoi acquistare questo libro anche in formato cartaceo (prezzo 12,00 €) presso l'editore (Italia) Con le SCHEDE DI COLTIVAZIONE per tutti gli ortaggi coltivabili sui balconi Una guida valida e completa per chi desidera iniziare la coltivazione di un orto sul balcone o sul terrazzo, anche in uno spazio piccolissimo. Il libro contiene anche diversi progetti di orti da 2 a 40 metri quadrati, completi di piantina e piano produttivo. Naturalmente, oltre alle informazioni necessarie all'impianto dell'orto, il libro contiene anche le SCHEDE DI COLTIVAZIONE per tutti gli ortaggi coltivabili sui balconi. Sommario del libro PARTE PRIMA. IL BALCONE O TERRAZZO Il terrazzo perfetto. Il terrazzo nei mesi invernali. Il terrazzo nei mesi estivi. Terrazzo e balcone d'inverno. Terrazzo e balcone d'estate. Determinare l'esposizione. Orientamento delle file. Collocazione e orientamento dei vasi. Il problema dei parapetti in muratura. Utilizzare tutta la luce del balcone. PARTE SECONDA. I VASI Scegliere i vasi. I sottovasi. Legno, cemento, coccio, plastica. Vasi tipici, eleganti e originali. A ciascuno il suo orto. Rapporto tra vaso e pianta. Garantire il nutrimento. Garantire l'umidità necessaria. Garantire la stabilità delle piante. Dimensioni dei vasi. Ridurre le forme diverse a quella circolare. Tabella delle dimensioni minime dei vasi per ogni ortaggio. PARTE TERZA. ATTREZZI E MATERIALI. Gli attrezzi. Pulizia dei vasi. Vasi di coccio, di cemento, di pietra. Vasi di plastica. Vasi di gres e di vetro. Vasi di legno. La terra di riempimento dei vasi. PARTE QUARTA. LE SEMINE E I TRAPIANTI Dove seminare? La semina in vivaio. Seminare con l'obiettivo di un trapianto facile. I tipi di trapianto. Trapianto a radice nuda. Trapianto con pane di terra. Trapianto con dischetti o vasetti di torba. Semine facilitate. Verifica della scadenza dei semi. Il diradamento. La ripicchettatura e il post-trapianto. Il tutoraggio. Le consociazioni consigliate e quelle sconsigliate. La semina fitta. PARTE QUINTA. LE CURE COLTURALI. L'irrigazione. Come innaffiare. Quando innaffiare. Quanto innaffiare. Qualità dell'acqua e problema del cloro. Innaffiare in caso di assenza. Concimazione. Come avviene la nutrizione. Elementi nutritivi essenziali. La fertilità del terreno. I macroelementi. L'azoto. Il fosforo. Il potassio. Il titolo. Il confezionamento dei concimi. Come concimare le piante giovani. Concimazione localizzata di copertura. Classificazione dei concimi. Concimi organici. Pollina e conigliana. Cenere. Metodi di concimazione. I microelementi. Cimatura, potatura, sfogliatura. Le malattie. I parassiti. Rimedi biologici. I macerati. La ricetta dei macerati. Gli infusi. Il sapone di Marsiglia. Che fare con il preparato che avanza. Quando ripetere il trattamento. Quali piante trattare. Le protezioni dal freddo. Temperatura fredda, ma sopra lo zero. Temperatura al di sotto dello zero. La raccolta. La conservazione. La sterilizzazione. L'essiccamento. PARTE SESTA. GLI ORTAGGI E LE ERBE COLTIVABILI SUL BALCONE. Schede degli ortaggi. Aglio. Anguria. Basilico. Bieta a coste. Carota. Cavolo broccolo. Cavolfiore. Cavolo cappuccio. Cavolo verza. Cavolo di Bruxelles. Cetriolo. Cicoria a cespo. Cicoria

catalogna. Cicoria rossa, radicchio. Cime di rapa. Cipolla. Fagiolo e fagiolino. Fava. Finocchio. Fragola. Indivia riccia e scarola. Lattuga a cappuccio. Lattuga romana. Lattuga da taglio. Melanzana. Melone. Peperone. Peperoncino. Pisello. Pomodoro. Porro. Prezzemolo. Ravanello. Rucola. Sedano. Spinacio. Valeriana. Zucca. Zucchetta rampicante. Zucchini. Le erbe aromatiche e officinali. PARTE SETTIMA. PROGETTI DI ORTI L'orto dei semplici. Orto dei semplici con tre essenze, con cinque essenze, con 9 essenze, con quattordici essenze. Orto dei semplici circolare. Una collezione di peperoncini o di mente. Progetto Libra: orto di 2 mq, piantina e piano colturale. Progetto Sagitta: orto di 3 mq, piantina e piano colturale. Progetto Tucana: orto di 4 mq, piantina e piano colturale. Progetto Gemini: orto di 7 mq, piantina e piano colturale Progetto Columba: orto di 10 mq, piantina e piano colturale Progetto Cassiopeia: orto di 20 mq, piantina e piano colturale Progetto Berenices: orto di 40 mq, piantina e piano colturale

NON DISPONIBILE PER KINDLE E-INK, PAPERWHITE, OASIS. Pratico e facile da consultare, questo manuale è uno strumento indispensabile per chiunque possieda un giardino, anche di grandi dimensioni, e lo voglia mantenere sano e rigoglioso. Con suggerimenti, schede, fotografie e disegni tecnici per capire se l'ambiente si presta ad accogliere le piante e gli alberi che desideriamo veder crescere. E per riconoscere le diverse varietà delle piante e saper valutare le attenzioni e le cure di cui possono aver bisogno.

Vol. 23, no. 1- genn./febb. 1961- includes Quaderni della sperimentazione frutticola italiana, a cura della rivista di frutticoltura, n. 1, anno 1961-

Fra i molteplici obiettivi della serie di monografie dedicata alla soluzione economica di moltissimi piccoli e grandi problemi pratici che possono rendere più vivibile e confortevole un appartamento, il tema che viene sviscerato in profondità sotto tutti gli aspetti nelle quasi 1200 pagine di testo in quadricromia parte da un preciso interrogativo: con quali caratteristiche si può tentare di realizzare o ristrutturare un'abitazione in modo che sia comodamente fruibile per tutte le età, su tutto l'arco della vita, da quando si è appena nati fino alla vecchiaia più avanzata?

La prima infanzia è, sul piano educativo e pedagogico, una «scoperta» moderna o affonda le sue radici nella storia più antica? Per rispondere in maniera critica e documentata a questo interrogativo, l'autrice esplora in due volumi (vol. I Dall'antichità a Comenio, vol. II Da Locke alla contemporaneità) le concezioni pedagogiche e le pratiche educative che hanno, di fatto, accompagnato la condizione delle bambine e dei bambini nella fascia d'età compresa fra 0 e 3 anni dall'antichità fino ai giorni nostri. La ricostruzione è anche occasione per riscoprire le radici epistemologiche di una agoghé del p ais progressivamente finalizzata a gettare le basi di un'educazione capace di confrontarsi con i caratteri precipui della «natura umana». Dall'analisi della prima comparsa di un pensiero «intenzionalmente» pedagogico fra et  antica ed et  medievale (vol. I), si   passati (vol. II) allo studio della formulazione in et  moderna e contemporanea di una pedagogia sistematica della prima infanzia, distinta (anche se mai separata) dai saperi della letteratura, della teologia, della filosofia. Il ricorso ad una pluralit  di fonti storiche ha consentito di far emergere dai «silenzii dell'educazione» la figura ancora poco abbozzata dell'infans, riconosciuto per  nel corso del tempo come portatore di un l gos in potenza e, in quanto tale, protagonista e destinatario di un'educazione secundum naturam.

12 mesi in giardino aiuta il lettore a scoprire che anche in uno spazio minimo pu  nascere un giardino e, con le cure del suo proprietario mese dopo mese, si pu  trasformare una stanza della propria casa in un angolo speciale, nel quale sentirsi circondati dalla natura e dalla bellezza.

Consists of separately numbered series of publications of the Parlamento as a whole, the Senato, and the Camera dei deputati. Each session is divided into Disegni di leggi; Documenti; and: Discussioni.

In Italia ci sono 16 milioni di videogiocatori e videogiocatrici su 60 milioni di abitanti, in pratica 1 persona su 4. Nonostante questa diffusione, la narrazione del settore continua ad essere avvolta da pregiudizi e viene continuamente incentrata su pochi temi: la dipendenza, la violenza nei videogame e i profitti dei produttori. Cosa manca in questa conversazione? Dove sono le voci dei videogiocatori? Chi sono davvero? Solo ascoltando le loro esperienze possiamo comprendere a pieno questo fenomeno e capire cos  il valore che i videogame hanno.   quello che ha fatto Viola Nicolucci, psicologa e psicoterapeuta, che in questo libro ha raccolto, a livello internazionale, dieci storie di diversit , socializzazione e realizzazione di s . Storie di tutti i giorni, fatte di relazioni personali, genitoriali e professionali: da Mats colpito da malattia di Duchenne che si costruisce una vita attraverso il suo avatar, a Francesca e al rapporto col padre, da Spencer che trova il coraggio per fare coming-out durante una partita alla PlayStation fino a persone come Simone, Stefania e Tameem che ne hanno fatto un lavoro in ambiti diversi. Game Hero apre una porta su un mondo in cui il videogame   uno spazio di relazione e le ore trascorse di fronte allo schermo si trasformano nella costruzione della propria identit  e in ricordi familiari.

Le nostre scelte alimentari sono parte integrante della nostra natura e cultura. Soprattutto oggi, in cui la mancanza di tempo e l'onnipresenza di prodotti confezionati rendono alienante e irresponsabile il nostro rapporto con il cibo. Basandosi sull'etica della permacultura e del veganismo, Graham Burnett, leader della permacultura vegan a livello mondiale, ci propone strumenti ed esperienze pratiche per coltivare e raccogliere il nostro cibo; per migliorare l'alimentazione, la salute e il benessere personali; per adottare uno stile di vita creativo e a basso impatto ecologico; per riprogettare le nostre abitazioni, ma anche giardini, orti, e persino boschi alimentari; per unire e rendere sempre pi  coesa e attiva la comunit  a cui apparteniamo. Ogni capitolo   arricchito da squisite ricette dell'orto cruelty-free, con ortaggi, legumi, cereali e frutta, ma anche semi, bacche, germogli ed erbe, autoprodotti e a chilometro zero.

[Copyright: 538a55e0cd5823f120e0516ccd1883c1](https://www.amazon.com/dp/B085555555)