

Vegan La Nuova Scelta Vegetariana

If you ally need such a referred **Vegan La Nuova Scelta Vegetariana** ebook that will have the funds for you worth, acquire the unquestionably best seller from us currently from several preferred authors. If you want to hilarious books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are in addition to launched, from best seller to one of the most current released.

You may not be perplexed to enjoy every book collections Vegan La Nuova Scelta Vegetariana that we will unquestionably offer. It is not going on for the costs. Its more or less what you habit currently. This Vegan La Nuova Scelta Vegetariana , as one of the most on the go sellers here will completely be in the middle of the best options to review.

Dizionario di salute naturale - Vaccaro Valdo 2013-06-24
Non esistono "malattie" quanto piuttosto "deviazioni" dallo stato naturale di salute, come ci spiega la scienza igienista. Il sistema immunitario è l'unico vero regista del film chiamato "salute". Tutti i suggerimenti che l'autore ci propone, sono strumenti per restituire la regia della nostra salute al sistema immunitario,

mettendolo nelle condizioni di lavorare al meglio e senza interferenze debilitanti. Grazie a questo dizionario, possiamo scoprire quali sono i cibi più adeguati per affrontare il "sintomo" che ci riguarda, e non solo: Vaccaro indica anche alcuni esercizi fisici, rimedi naturali ecc. che possono essere associati in maniera sinergica alla dieta alimentare proposta. Le sagge parole che

leggiamo in questo dizionario di salute naturale non hanno la pretesa di "sezionare" né di "guarire" la malattia, pur parlando di "sintomi" per necessità di contenuti, quanto piuttosto di risvegliare nel lettore la sua innata e spontanea capacità di ripristinare la salute.
Nuova Zelanda - Charles Rawlings Way 2009

Le faremo sapere - A quest'ora sarei onnisciente -
Cecilia Tosi 2018-03-15

Alice non piacciono le cene di classe, figuriamoci quelle in cui ci si incontra dieci anni dopo e si fa a gara a chi è più realizzato. Eppure, durante quel ritrovo, si accorge, tra tutti, di non essere l'unica sfigata. Da qui, inizia un viaggio fatto di ricordi a tratti surreali: l'università, gli ospiti che si piazzano sul divano per mesi, le amiche astrologhe e quelle patologicamente innamorate, i personaggi che lavorano nei call center e quelli che contano le persone sui bus. Punto fisso, per Alice, sono gli amici: è a loro che dedica

l'ultima sezione del romanzo. Attraverso ricette gustose, la ragazza, si renderà conto di non aver trovato ancora un posto nel mondo ma di aver, forse, scoperto gli ingredienti della felicità.

L'Espresso - 2006

Vegolosi MAG #5 - Vegolosi
2020-09-25

80 pagine, ricette testate e fotografate, contenuti originali e inediti che non torverai sul magazine online: è il numero di ottobre 2020 di Vegolosi MAG, Mangiare, Approfondire, Gustare, il mensile digitale di cucina e cultura 100% vegetale per chi si vuole bene, ama gli animali e il pianeta. Cosa c'è in questo numero? 20 RICETTE nuove e originali: dalla crostata ricotta e cioccolato alle frittelle di patate e tofu fino alla parmigiana di zucca. Facili e goduriose! SPECIALE FORMAGGI VEGETALI: la nostra inchiesta, con l'intervista alla dottoressa Silvia Goggi. Fanno bene o fanno male? Quali tipi sono i migliori da mangiare? Si può dire "formaggio" vegetale? IL

Downloaded from
lauradower.com on by
guest

LIBRO: se le piante avranno dei diritti, cosa mangeremo?

QUANDO L'ATTIVISMO SI FA

POESIA: Intervista a Roger

Olmos LE GUERRIERE

(vegane), L'EX CECCHINO E

GLI ELEFANTI: una storia

incredibile, raccontata da un

documentario prodotto da

James Cameron

L'INGREDIENTE del mese

spiegato dalla dott.ssa Denise

Filippin, biologa nutrizionista

esperta in alimentazione a base

vegetale La rubrica ZERO

WASTE Il meglio delle

NOTIZIE dall'Italia e dal

mondo su animali, ambiente e

alimentazione Scarica

l'anteprima e dai un'occhiata!

Non senti il profumo che arriva

dal forno?

**Vegan la nuova scelta
vegetariana. Per il corpo, la
mente, il cuore - 2005**

Sweet Kabocha - Valentina

Goltara 2021

100 ricette vegan da servire in

ciotola. Valentina Goltara è una

giovane consulente

nutrizionale, in ogni ciotola ci

propone un pasto equilibrato e

sano, prediligendo ingredienti

integrali e di stagione. Ci aiuta

a scegliere la ricetta che fa per

noi attraverso una segnalazione intuitiva dei piatti

gluten-free, o senza ingredienti

che possono provocare allergie

come la frutta in guscio o la

soia. Le ciotole prendono

ispirazione sia dalla cucina

tradizionale italiana che da

quella internazionale in un mix

di sapori e colori affascinanti,

ricetta dopo ricetta, pagina

dopo pagina. Ideali per il pasto

da portare in ufficio, da portare

al parco o da consumare in

casa comodamente seduti sul

divano, le ciotole di Valentina

sono perfette anche per una

cena importante o romantica.

**La questione ambientale -
Maria Antonietta La Torre
2015**

Scritti animalisti - Rodrigo
Codermatz 2017-05-09

"Scritti animalisti" è una

raccolta di saggi e articoli di

argomento antispecista-

animalista affrontato in chiave

psico-sociologica. L'autore

analizza le diverse realtà dello

sfruttamento animale dal circo

alle tradizionali fiere

Downloaded from
lauradower.com on by
guest

ornitologiche-venatorie
prestando particolare
attenzione e denunciando le
diverse maniere in cui il
sistema politico, educativo,
informativo ed economico tenta
di riassorbire, neutralizzando,
la denuncia etica del
veganesimo. Rodrigo
Codermatz così riprende
alcune tesi già presenti nel suo
primo libro "Veganesimo e
famiglia" (2014) arricchendole
di nuovi spunti di studio e
ricerca aprendo per primo in
Italia anche un'interpretazione
psicoanalitica della vegefobia.
Ricettario Vegano - Salute
naturale - 2012-07

Il veganismo, alimentazione
vegetariana e alimentazione
vegana, perché essere vegani, i
nutrienti fondamentali nella
dieta vegana, dove trovare le
vitamine e i sali minerali, la
cottura degli alimenti, vivere
vegano al di là del cibo,
mangiare fuori casa, i cibi di
stagione, i bambini vegani, un
accurato ricettario e tanto altro
ancora in un eBook di 128
pagine semplice e completo.
Salute Naturale è la collana di
manuali pratici di medicina

olistica: conoscenza, tecniche e
rimedi naturali per capire e
curare il corpo e lo spirito.
Manuali fatti con rigore, per
comprendere che la miglior
cura è prevenire, prevenire è
conoscere, conoscere è
cambiare. La miglior cura è
amarsi seguendo uno stile di
vita sano, senza dogmi, vivendo
la vita. La miglior cura è
mangiare bene nella giusta
quantità e varietà, consapevoli
di quello che mettiamo in
bocca. La miglior cura è usare
bene il corpo che ci
accompagna: camminare,
nuotare, respirare,
emozionarsi. La miglior cura è
libertà di amare, per muovere
l'energia incontenibile che
sussurra dentro di noi.

Ecovillaggi e Cohousing -
Francesca Guidotti 2015-05-04
Sono sempre più numerosi
giovani e meno giovani che
decidono di andare a vivere in
un cohousing o in un
ecovillaggio, una scelta dettata
non solo da motivi economici
(vivere insieme costa
decisamente meno), ma anche
dal crescente bisogno di uno
stile di vita sobrio e a basso

Downloaded from
lauradower.com on by
guest

impatto ambientale, basato su relazioni autentiche e di solidarietà. Il panorama delle esperienze comunitarie, in Italia e all'estero, è assai ricco e variegato. Sempre più spesso si riconosce il valore sociale oltre che ambientale del vivere insieme, tanto che anche in Italia sono in crescita le amministrazioni locali che promuovono bandi per l'assegnazione di terreni o edifici destinati al cosiddetto housing sociale; è successo in Lombardia, Toscana, Emilia-Romagna e altrove. L'autrice racconta la storia e soprattutto il presente di ecovillaggi e cohousing già attivi in Italia, dei numerosi progetti in via di realizzazione e aperti a nuove adesioni, e delle esperienze internazionali più significative. Quella che emerge è una mappa completa e variegata, utile per chi vuole approfondire una tematica ancora poco conosciuta oppure per chi ha già avviato una riflessione e un percorso, e che nel libro può trovare suggestioni, stimoli e contatti per proseguire il proprio cammino.

Vegan. La nuova scelta vegetariana - Progetto Vivere Vegan Onlus 2014

La cucina etica - Emanuela Barbero 2014-09-19

La cucina etica è il più importante ricettario vegan pubblicato in Europa, con circa 800 ricette etiche cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale, per sperimentare i tantissimi gustosi piatti della cucina italiana ed etnica. Il testo è arricchito da consigli, tabelle dei nutrienti, tempi di cottura, idee sfiziose, glossario e una sezione dedicata ai formaggi vegetali con 20 ricette golose.

Dalla Fabbrica alla Forchetta -

Vegan liberi tutti - Giuseppe Coco 2015-06-18

La dieta vegan è utile per la salute, favorisce la longevità e previene malattie metaboliche e patologie del benessere. Ma non è tutto. È una scelta etica ed evolutiva oltre che l'unica opzione per far sopravvivere il pianeta, ridurre la disparità sociale ed evitare lo

sfruttamento e la morte di esseri senzienti quali sono gli animali. Questo libro, però, non è solo un saggio sulle ragioni della scelta vegan ma anche una raccolta di consigli alimentari che fanno venire l'acquolina in bocca. "Il veganismo non è una dieta. Non è un regime alimentare restrittivo. È una visione diversa della vita, a tutto tondo". (Stefano Momentè) "Nella stratosferica lotta per i diritti animali, il campo dell'alimentazione è quello in cui ognuno di noi, oggi stesso, può apportare un personale e fondamentale contributo, spostando il focus dell'interesse dalla propria pancia e dalla propria testa e dal proprio cuore a quelli speculari degli altri animali. Decidendo una volta per tutte in quale mondo vogliamo vivere". (Anna Maria Manzoni) Con il patrocinio di Progetto Vivere Vegan e Vegan Ok [Come piante nella sabbia](#) - Massimiliano Morescalchi 2020-06-06 Sulla spiaggia del litorale pisano si incrociano le vite

sommerse di Babacar, immigrato senegalese, Tommaso, adolescente chiuso in sé stesso, il Vecchio e Salvatore, due pescatori locali. La loro amicizia li farà cambiare e li spronerà ad andare avanti, anche quando la ragione sembrerebbe suggerire il contrario.

How to Create a Vegan

World - Tobias Leenaert 2017

In this thought-provoking book, Tobias Leenaert leaves well-trodden animal advocacy paths and takes a fresh look at the strategies, objectives, and communication of the vegan and animal rights movement. He argues that, given our present situation, with entire societies dependent on using animals, we need a very pragmatic approach. How to Create a Vegan World contains many valuable ideas and insights for both budding advocates for animals and seasoned activists, organizational leaders, and even entrepreneurs.

[Codice Vegan](#) - Franco Libero Manco 2014-11-07

I temi centrali sono l'etica

universale, l'animalismo, il vegetarianismo, la pace, la non violenza, senza limitarsi all'analisi dei fatti, ma indicando la strada per il superamento dei problemi fondamentali che precludono la realizzazione di una società più giusta e solidale, consapevole delle proprie potenzialità e artefice del suo stesso destino. Nel presente volume la raccolta dei principali temi trattati dall'autore negli ultimi anni, riguardanti gli aspetti fondamentali della filosofia universalista, considerata come l'unico futuro possibile dell'umanità protesa verso il raggiungimento di una nuova civiltà mediante il rinnovamento della propria coscienza. La strada da percorrere è quella del superamento della visione antropocentrica, l'ampliamento dei codici del diritto alla libertà e alla vita dall'uomo agli animali senzienti, la valorizzazione delle diversità, il senso critico costruttivo, la cultura delle cause. La conoscenza dei meccanismi che governano la biochimica,

l'importanza del giusto stile di vita e la corretta alimentazione, intesa come strumento per il raggiungimento dell'equilibrio tra corpo, mente, coscienza e spirito, che consentirà all'individuo la realizzazione di se stesso e di un mondo finalmente libero dall'ingiustizia, dalla violenza, dall'ignoranza e dal dolore.

Berlino - Andrea Schulte-Peevers

2022-11-11T00:00:00+01:00

"Berlino sa ammaliare chi ne esplora la cultura in evoluzione, la vivacità artistica, le architetture ardite, i ristoranti favolosi, le feste sfrenate e le tracce tangibili della storia." In questa guida: il Muro di Berlino, musei di storia e luoghi della memoria, la scena artistica berlinese.

Vegolosi MAG #17 - Vegolosi
2021-10-29

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 Novembre? **RICETTE:** 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia. **CHEEK TO CHEEK:** la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di come usare il forno al meglio per creare in cucina senza sbagliare. **INTERVISTE:** il “senzientismo” è una corrente filosofica, sociale e politica che punta alla valutazione morale ed etica di altri esseri viventi sul parametro della possibilità di avere la capacità di sentire. Ne abbiamo parlato con il massimo esperto mondiale, Jamie Woodhouse, che ci ha spiegato perché questa visione va ben oltre l’antispecismo. **LIBRI:** il premio nobel per la letteratura Olga Tokarczuk è una delle più

importanti scrittrici polacche della nostra epoca. Nel suo romanzo “Guida il tuo carro sulle ossa dei morti” troviamo tutto il suo attivismo ambientalista e una strenua difesa del diritto degli animali a difendersi, anche a costo di altra violenza. **ATTUALITÀ:** esiste un’insalata chiamata l’Oltraggiosa che viene coltivata nello spazio. Fagioli e quinoa si stanno adattando a crescere nel deserto. La coltura idroponica verticale occupa sempre più spazio nel dibattito sul futuro del cibo. Ecco un viaggio fra quello che succederà alla nostra agricoltura con 9 miliardi di persone a tavola. **SALUTE:** parliamo di donna, ciclo mestruale e alimentazione vegana insieme alla dottoressa Denise Filippin. Come e cosa mangiare durante i 28 giorni che determinano salute, stato d’animo e buona salute nelle donne di tutto il mondo. **SCIENZA:** gli odori e la nostra capacità di sentirli e prenderne consapevolezza, il loro ruolo nella biodiversità e sul nostro benessere. Ne parliamo

attraverso un bel viaggio fra ricerche scientifiche e saggi sul tema. APPROFONDIMENTI: gli insetti e il loro mondo microscopico ma insieme gigantesco e che accompagna da sempre la nostra vita. Fra letteratura, scienza, poesia e ricerca scientifica, un viaggio per nulla piccolo in un universo incredibile. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sulle lenticchie!

Nuova Zelanda - Charles Rawlings

2015-03-12T00:00:00+01:00

Splendida location cinematografica e soggetto per infiniti libri di fotografia, la Nuova Zelanda è una destinazione talmente bella da togliere il fiato. Direte "Splendido!" almeno una volta al giorno. La guida comprende: Escursionismo, sci e snowboard, Cultura maori, Sport Estremi

Pensare come le montagne -

Valerio Pignatta 2016-07-04

Questo manuale teorico-pratico è diviso in due parti; la prima è

una ricca analisi della realtà italiana e mondiale, che si sofferma su temi fondamentali come ambiente, salute, alimentazione, potere, tecnologia. Si tratta di tematiche affrontate anche attraverso le riflessioni dei maggiori pensatori ecologisti contemporanei, riformulate però sulla base delle esperienze concrete dei due autori, da decenni impegnati nei movimenti ambientalisti. La seconda parte del volume illustra delle alternative concrete ai modelli di vita dominanti. L'alimentazione biologica e vegetariana, le medicine non convenzionali, le energie rinnovabili, la riduzione dei consumi e la sobrietà, la cooperazione solidaristica, l'autoproduzione, il recupero della comunità, il cohousing, l'ecovicinato sono solo alcuni esempi di come provare a uscire dalla crisi ambientale e sociale attuale. Un volume che unisce riflessione e azione, che si basa sull'idea del cambiamento dal basso, sulla gioia e sulla speranza che infondono

pratiche già ben avviate.
Prefazione di Simone Perotti.
Veganizza la tua vita! -
Ruediger Dahlke 2016-09-05
Non sorprende che il movimento vegano sia inarrestabile. Sono innumerevoli gli argomenti a favore di un'alimentazione e di uno stile di vita che escluda qualsiasi prodotto di origine animale. Questo libro li raccoglie tutti e li documenta punto per punto, mostrando come vivere da vegani significhi non soltanto risparmiare agli animali una vita e una morte atroci, ma tutelare anche la nostra salute e l'ambiente, cominciando a smuovere un contesto socioeconomico che a meno di profondi cambiamenti non sarà più sostenibile a lungo.
Vegolosi MAG #7 - Vegolosi 2020-11-27
Vegolosi MAG è la rivista digitale mensile di Vegolosi.it, magazine online di cucina e cultura 100% vegetale. Cosa trovo nel numero di Dicembre?
- RICETTE: 20 ricette originali create dalla nostra redazione per godersi gli ingredienti di

stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto.
- IL MENU DI NATALE ESCLUSIVO: antipasto, primo, secondo, contorno e dolce, il nostro menu di Natale 2020 ispirato dalla tradizione ma in chiave 100% vegetale con idee facili, gustose ideate dalla chef Sonia Maccagnola e dalla redazione di Vegolosi.it. -
INCHIESTE: cosa sappiamo degli affettati vegetali? Quale deve essere il loro ruolo nella nostra alimentazione? Sono davvero così proteici? Sono meglio o peggio dei loro "originali" dal punto di vista nutrizionale? Una nuova inchiesta con l'approfondimento nutrizionale della dott.ssa Silvia Goggi. -
STORIE: la scrittrice Gabrielle Filteau-Chiba ci porta con due romanzi nelle foreste del Canada dove è "scappata" per interrogarsi su attivismo, natura e violenza. Scopriremo con lei che ogni catastrofe è illuminata. -
INTERVISTE: sapete che ogni due respiri, uno ci viene regalato dall'oceano? Insieme all'oceanografo Sandro Carniel

scopriamo quello che non immaginavamo sui mari, sul loro ruolo per la nostra vita e perché dobbiamo salvarli. - CULTURE: in Giappone la cucina vegetale si chiama Shojin ryori e non è solo un modo di scegliere gli ingredienti. Scopriamo questa antichissima tradizione grazie al suo massimo esperto mondiale, il monaco buddhista e chef Toshio Tanahashi. - NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo come evitare le abbuffate delle feste e come rimediare se proprio non abbiamo saputo resistere. e in più... - La rubrica ZERO WASTE - Il meglio delle NOTIZIE dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione - Tanti consigli di lettura e i suggerimenti nutrizionali della dietista [The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets](#) - Reed Mangels 2011

The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets, Third Edition highlights trends and research

on vegetarian diets and translates the information into practical ideas to assist dietitians and other healthcare professionals in aiding their clients. Evidence-based and thoroughly referenced, this text addresses diets throughout the life cycle with chapters devoted to pregnancy and lactation, infants, children, adolescents, and the elderly, and highlights the benefits of using vegetarian diets in the treatment of hyperlipidemia, hypertension, type 2 diabetes, and obesity. Full of vital information on vegetarian nutritional needs and healthier, more satisfying diets, the Third Edition can be used as an aid for counseling vegetarian clients and those interested in becoming vegetarians, or serve as a textbook for students who have completed introductory coursework in nutrition.

Vegolosi MAG #4 - Vegolosi
2020-08-28

Numero di settembre 2020 di Vegolosi MAG, Mangiare, Approfondire, Gustare, il mensile digitale di cucina e cultura 100% vegetale per chi

Downloaded from
lauradower.com on by
guest

si vuole bene, ama gli animali e il pianeta 20 RICETTE nuove e originali per riprendere il ritmo dopo l'estate. SPECIALE BURGER: la nostra inchiesta sulla "fake meat" con l'intervista alla dottoressa Silvia Goggi. L'INTERVISTA al giovane scrittore finalista del Premio Strega, Jonathan Bazzi che ci racconta la sua scelta vegana e i piani artistici per il futuro L'INGREDIENTE del mese spiegato dalla dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale L'intervista ESCLUSIVA a chef Cola, che nella sua cucina in Zimbabwe porta in Africa la cultura veg.

L'APPROFONDIMENTO sull'ecofemminismo vegano: perché la lotta per i diritti vale sempre e per tutti con un focus sul libro di Carol Adams, "Carne da macello". La rubrica ZERO WASTE: puntata dedicata all'acqua del rubinetto e non solo Il meglio delle NOTIZIE dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione Un numero davvero da non perdere con più

di 80 pagine da sfogliare!

L'arte della longevità - Vittorio Calogero 2014-08-11

La via della longevità non è lastricata di pillole miracolose e di interventi di chirurgia plastica ma è un percorso che costruiamo giorno dopo giorno con uno stile di vita sano, prendendoci cura di noi stessi e ricordandoci che ogni tanto dobbiamo ridere e sempre dobbiamo tendere alla serenità. Questo libro non è un noioso manuale; è un affascinante caleidoscopio di colorati consigli di lunga vita basati sull'esperienza di un uomo che ha imparato a prendersi cura di sé e delle persone che gli stanno intorno. Dedicato a tutti i giovani fino ai 99 anni (dopo si diventa donne e uomini maturi...), e in particolare alle persone che vogliono assumersi la responsabilità della propria salute, a chi è aperto alla risata, alla condivisione, al dialogo, a chi è stufo di farsi prendere in giro spendendo soldi in integratori e pillole ed è invece desideroso di farsi proiettare nel futuro.

"Consiglio vivamente questo

*Downloaded from
lauradower.com on by
guest*

libro a chi ancora crede che nella vita non esistano punti d'arrivo ma che tutto sia in costante movimento e trasformazione, a chi è convinto che la realtà prodotta dai media non sia la vera realtà delle cose, a chi è consapevole che qualsiasi sogno si possa realizzare a qualunque età".

(Giacchino Allasia) Le radici di un'esistenza lunga e in salute sono l'alimentazione, il movimento e una nutrita vita interiore. La base da cui partire è la quotidianità: mangiare, muoversi, respirare, meditare. Ma cosa mangiare? Vittorio ha fatto un percorso: macrobiotica, vegetariano e vegano.

Slow - 2004

Bimbo sano vegano - Michela

De Petris 2016-07-19

Tante ricette salutari e saporite, ben catalogate per fasce di età, suggeriscono cosa dare da mangiare ai nostri bimbi, per farli crescere sani, consapevoli e sensibili alle esigenze del pianeta.

Vegan per principianti: vivere senza crudeltà - Adriano

Fragano 2014-06-01

La scelta vegan, oltre a escludere alimenti di origine animale, rifiuta anche l'utilizzo di cuoio, lana, seta, piuma, cera d'api e naturalmente di cosmetici e medicinali testati su animali. Vediamone insieme le ragioni, e scopriamo tutte le alternative «cruelty free».

Vivere senza crudeltà La consapevolezza che gli altri animali siano individui ai quali dobbiamo il massimo rispetto è sempre più presente nella società ed è alla base della filosofia vegan. Ma cosa vuol dire vegan nella pratica quotidiana? L'alimentazione vegan Le motivazioni e i vantaggi di un'alimentazione senza proteine animali Consumi cruelty-free Nella produzione di molti vini si utilizzano sostanze di derivazione animale? Come si riconoscono i cosmetici veramente cruelty-free? Cosa usare al posto di cuoio, lana e altri innumerevoli prodotti di origine animale? Tutte le risposte ai principali quesiti di chi si avvicina alla scelta vegan. Sostituire gli

Downloaded from
lauradower.com on by
guest

insostituibili a tavola Gustose ricette per iniziare: formaggio spalmabile di tofu, hamburger vegan, maionese vegan, wurstel di tofu vegan, pancake vegan, pan di spagna vegan, crema pasticcera vegan. La collana "I SEMI DI TERRA NUOVA" è un progetto editoriale in digitale nato per approfondire con sguardo critico i temi centrali del mensile Terra Nuova, che dal 1977 si occupa di ecologia, sostenibilità e alimentazione naturale. Ebook a prezzi contenuti nei quali vengono affrontate varie tematiche legate alla nostra salute: i danni dell'elettrosmog, l'infertilità e i rimedi naturali, l'abuso di antibiotici e le cure alternative, i cibi irradiati, i vaccini, la pillola e il rischio cancro, gli Ogm e le ragioni del no. Tanti titoli per "seminare" saperi ed esperienze innovative e controcorrente, essere più consapevoli dei propri consumi e ridurre la nostra impronta ecologica.

*ANNO 2020 L'AMBIENTE
PRIMA PARTE - ANTONIO
GIANGRANDE*

Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italici. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

ANNO 2022

L'ACCOGLIENZA PRIMA

PARTE GLI AMERICANI -

ANTONIO GIANGRANDE

Antonio Giangrande, orgoglioso di essere diverso. ODIO

OSTENTAZIONE,

IMPOSIZIONE E MENZOGNA.

Si nasce senza volerlo. Si muore senza volerlo. Si vive una vita di prese per il culo. Tu esisti se la tv ti considera. La Tv esiste se tu la guardi. I Fatti son fatti oggettivi naturali e rimangono tali. Le Opinioni sono atti soggettivi cangianti.

*Downloaded from
lauradower.com on by
guest*

Le opinioni se sono oggetto di discussione ed approfondimento, diventano testimonianze. Ergo: Fatti. Con me le Opinioni cangianti e contrapposte diventano fatti. Con me la Cronaca diventa Storia. Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italiani. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!
Sognavo un pc e un tailleur, ora desidero una planetaria e le infradito - Libera Arienti

2019-11-19

Giulia è una giovane donna laureata in Scienze umanistiche che si ritrova quasi per caso a lavorare in un'agenzia per il lavoro. Dopo i primi anni di entusiasmo e fervore, con l'arrivo della crisi del mercato del lavoro nel 2009, Giulia inizia ad interrogarsi sul ruolo delle agenzie per il lavoro nella società e sull'efficacia del loro operato per chi cerca occupazione. La protagonista deve prendere una delle decisioni più difficili della sua vita e vive un conflitto interiore doloroso senza riuscire a decidere se ascoltare il cuore o la mente: la vera pazzia è cambiare o non cambiare affatto? Negli stessi anni parenti e amici vivono situazioni lavorative difficili e, attraverso il racconto delle loro storie, il libro vuole scattare una fotografia del mondo del lavoro oggi in Italia. I temi trattati sono tanti: i risvolti psicologici della perdita di un impiego, il coraggio di chi decide di mettersi in gioco e percorrere strade non

convenzionali seguendo le proprie passioni, la grande difficoltà di intraprendere un nuovo percorso professionale poiché non c'è la volontà da parte delle aziende di formare il personale, fenomeni come il licenziamento collettivo e la delocalizzazione, la legge Fornero e gli esodati, il confronto tra diplomati e laureati, la nuova questione femminile. Il filo conduttore del libro è che il lavoro è un diritto e non si può scegliere la soluzione meno svantaggiosa: occorre trovare una soluzione che rispetti e tuteli i lavoratori onesti garantendo loro la possibilità di crearsi un futuro e che, al tempo stesso, tuteli gli imprenditori da lavoratori sfaticati e sleali.

Diario di un fruttariano 3m - Francesco Pesce 2017-12-18

L'autore descrive come ha affrontato e risolto grazie all'alimentazione la sua condizione di infartuato, compiendo un percorso dietetico in cui è passato dal suo vecchio modello onnariano, a quello vegetariano quindi a quello vegano e igienista, per

giungere infine, un anno fa, al modello fruttariano 3m tendenzialmente melariano: l'unico, quest'ultimo, dimostratosi in grado di risolvere ogni sorta di criticità residua di ordine salutistico e che pare possedere i requisiti della sostenibilità nel tempo. Nel compiere l'ultimo e decisivo tratto della sua ricerca l'autore si è trovato a condividere la sua esperienza non solo dietetica con un gruppo di amici igienisti, coi quali si è sviluppato uno scambio di mail che sono state poi riassunte in un diario, che costituisce l'ossatura del presente lavoro. Le riflessioni scaturite dal confronto con gli amici del web hanno a loro volta stimolato ulteriori approfondimenti, di cui l'autore dà conto nei restanti capitoli del libro non dedicati al diario. *La questione animale* - Silvana Castignone 2012

Il pasto gentile - Giuseppe Coco 2013-07-25

“Il protagonista di questo libro è il cibo vegetale, e i suoi aspetti simbolici, filosofici e

Downloaded from
lauradower.com on by
guest

artistici. C'è quindi qualcosa in più di quello che comunemente si trova nei testi divulgativi sull'argomento e questo aggiunge valore e rende il testo una ricca, curiosa e distensiva lettura". (Luciana Baroni) Che cosa c'è nel nostro piatto? Quanta crudeltà e violenza si cela dietro una frittata, un antipasto di mare, una cotoletta...! L'uomo addomestica la natura per favorire lo sviluppo di alcune piante a scapito di altre; con gli innesti modifica i frutti, grazie alla concimazione stimola la pianta a produrre di più. Con il supporto della tecnologia, della genetica e della chimica seleziona semi più resistenti e prodotti più gradevoli alla vista. Gli allevamenti intensivi provocano sulla terra un devastante impatto con la produzione di deiezioni, con l'elevato consumo di cereali e acqua. Che cosa accadrà se non cambiamo tutto questo? "Nessun animale, nemmeno quello meglio trattato durante la sua esistenza nel migliore degli allevamenti biologici, desidera morire di morte

violenta: di fronte al mattatoio tutti gli esseri senzienti - nessuno escluso - provano terrore e implorano soccorso. Non esistono, in quel contesto, differenze di alcun tipo. La fiaba della fattoria felice, con uomini e altri animali che convivono spensierati, è per l'appunto una fiaba, priva di qualsiasi riscontro nella realtà, se l'epilogo è l'uccisione per futili motivi di alcuni protagonisti della storia: e uccidere animali per nutrirsi o vestirsi, al giorno d'oggi, è un motivo futile, assolutamente non necessario". (Lorenzo Guadagnucci) "L'attitudine di chi aderisce alla "filosofia" vegana, è l'apertura: apertura al mondo, agli altri esseri umani, agli esseri viventi, alla natura che ci circonda. Apertura è il contrario dell'arroccamento su tradizioni e abitudini che si finisce per assimilare senza farsi domande; è il contrario dell'adesione conformista e irriflessiva ai comportamenti della maggioranza; è una propensione a riconoscere nell'altro una diversità

preziosa, una soggettività con la quale confrontarsi, escludendo a priori ogni possibilità di gerarchia e sopraffazione”. (Lorenzo Guadagnucci) “Scegliere uno stile di vita vegan nella pratica di tutti i giorni significa scegliere prodotti e servizi che non hanno comportato l’uccisione o lo sfruttamento degli animali. Significa evitare di partecipare a eventi, feste e altro basati sullo sfruttamento animale. Non si deve pensare a una vita di rinunce, ma basata su scelte diverse e consapevoli, grazie alle quali si scoprono nuove opportunità. Ci sono poi delle conseguenze ‘indirette’ da non sottovalutare. Seguire uno stile di vita vegan comporta un risparmio delle risorse della terra, significa inquinare meno, significa più cibo per tutti. Tutte motivazioni importanti, anche se quella fondamentale è non voler uccidere e sfruttare altri animali” (Dora Grieco)

Animali non umani. Una nuova coscienza - Roberto Cazzolla Gatti 2016-03-05

Questo volume raccoglie una

selezione di saggi scritti dall’autore sulle tematiche riguardanti l’animalismo e i diritti degli animali e della Natura. Il libro è diviso in 5 parti che affrontano le relazioni tra gli animali e la filosofia, il cibo, la medicina, la società e l’economia. Ogni capitolo affronta le problematiche riguardanti il rapporto uomo-animali non umani (da cui il titolo, appunto, “Animali non umani”), rivisitando le dogmatiche definizioni e i preconcetti scientifici, etici, giuridici e filosofici che interessano la relazione tra la nostra e le altre specie. La prefazione riporta un dialogo, tratto dal libro “Il paradosso della civiltà”, tra la compagna del protagonista del romanzo-saggio e un professore vegetariano incontrato in una libreria e offre una riflessione sull’essere vegetariani e sensibili nei confronti degli animali non umani, offrendo un’idea nuova di coscienza, aspetto ampliato nel resto del libro. Un capitolo propone la recentissima ricerca etologica condotta dallo stesso autore

Downloaded from
lauradower.com on by
guest

sulla coscienza dei cani (e degli altri animali) che ha ricevuto enorme risonanza sugli organi di stampa in tutto il mondo (dal Daily Mail britannico al National Geographic polacco) e che in questo libro viene descritta per la prima volta in dettaglio in italiano, fornendo spunti di riflessione su temi quali l'empatia, la consapevolezza di sé, i sentimenti degli animali, etc. L'epilogo, prendendo spunto dal nostro rapporto con i gatti, offre una critica costruttiva sull'animalismo e su come valutare criticamente gli interventi umani sulla Natura. Infine, le appendici finali raccolgono due racconti inediti sugli animali, i loro diritti e sentimenti (una favola del buon giorno e una della buonanotte).

Ingredienti di Digital Marketing per la

ristorazione - Luca Bove

2015-09-30T09:40:00+02:00

Perché ti parliamo di marketing digitale per la ristorazione? Perché: ci sono più dispositivi connessi che abitanti sul pianeta, ci sono più smartphone (da usare per

prenotare il tuo ristorante) che spazzolini da denti (da usare dopo), i tuoi clienti usano Internet più di te, nessuno lo ha ancora fatto in Italia, oggi le strategie imprenditoriali si applicano online e con eccellenti performance. Abbiamo scritto questo manuale con la speranza di vederlo nella biblioteca di chef, ristoratori, pizzaioli e manager di catene ristorative, tra guide e storici ricettari, sempre a portata di mano per trovare un consiglio di comunicazione e per scoprire idee e spunti di vendita e marketing. Leggendo questo libro troverai gli ingredienti giusti (strumenti e tecniche) per il marketing del tuo ristorante che, miscelati con la debita cura, creeranno il piatto perfetto: il tuo progetto di digital marketing per comunicare, informare e vendere grazie al web. Con la tua cucina ci insegni che un buon piatto non necessita di molti sapori diversi, ma di un'originale ed equilibrata calibrazione. Diventa anche tu un Digital Chef: proponi la tua personale ricetta del successo

Downloaded from
lauradower.com on by
guest

online.

Ciò che non sai sul cibo e che potrebbe salvarti la vita

- Stefano Momentè

2015-09-23T10:05:00+02:00

Sei davvero sicuro che quello che hai nel piatto ti faccia bene? E sai cosa ti viene nascosto sul cibo? Qual è il rapporto tra alimentazione e le cosiddette malattie del benessere? Basandosi su una ricca bibliografia di studi scientifici, Stefano Momentè dimostra quanto ancora sia limitata la conoscenza sul potere che ha il cibo di modificare lo stato di salute, in meglio o in peggio. Sfatando luoghi comuni quali: "Hai bisogno di consumare carne per assimilare proteine" oppure: "I latticini sono utili perché ti forniscono il calcio" ecc., mette in luce il lato oscuro dell'alimentazione moderna e della pubblicità fuorviante, quando propone immagini idilliache che si

rivelano veri e propri attentati alla salute. Ciò che non sai sul cibo e che potrebbe salvarti la vita permette di comprendere l'origine delle principali malattie dell'era moderna e si rivela una guida preziosa per tutti coloro che ritengono che la buona salute cominci a tavola, per chi vuole cambiare modo di alimentarsi e migliorare così la propria condizione, per chi segue o vorrebbe seguire un'alimentazione vegetariana o vegana, per chi ha a cuore il proprio benessere e quello dei propri cari. I farmaci nel cibo I danni della caseina Cibo cotto o cibo crudo? Alimentazione e malattie La vera dieta mediterranea Quando il sistema immunitario si ribella Le diete iperproteiche: dalla padella alla brace Perché mangiamo carne: la verità sulle proteine
VegFacile - passo a veg - diventare vegan passo passo... è facile! -