

Lorto Sul Balcone Coltivare Naturale In Spazi Ristretti

Yeah, reviewing a ebook **Lorto Sul Balcone Coltivare Naturale In Spazi Ristretti** could mount up your close associates listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, achievement does not suggest that you have fantastic points.

Comprehending as capably as covenant even more than other will meet the expense of each success. next-door to, the message as capably as sharpness of this Lorto Sul Balcone Coltivare Naturale In Spazi Ristretti can be taken as with ease as picked to act.



Cucinare le erbe selvatiche Viceversa Media

Il cavolo nero è un potente antitumorale che trabocca di vitamine A, B1, B2, B3, B6, C e K, riduce il livello di colesterolo, migliora le condizioni dei diabetici, risolve problemi digestivi, aiuta a disintossicare il sistema a livello genetico, ha proprietà antinfiammatorie, migliora le condizioni di capelli, pelle e ossa. Contiene il doppio di antiossidanti rispetto ad altre verdure a foglia verde ed è un'eccellente fonte di sali minerali preziosi per l'organismo, quali calcio, magnesio, potassio, ferro, fosforo, zinco, rame, manganese, sodio, zolfo, selenio e fluoro. Grazie alle sue straordinarie proprietà, avvalorate da accurate e recenti ricerche scientifiche, questo ortaggio delizioso si colloca ai primi posti nella lista degli alimenti più benefici del pianeta, già apprezzato e valorizzato dalla tradizione culinaria toscana. - Il cavolo nero, una miniera di salute - Le più recenti scoperte scientifiche - La tradizione del cavolo nero nella cucina italiana - Depurare l'organismo ed eliminare le tossine - Una mano all'intestino: il decotto di cavolo nero - Il cavolo nero a tavola: ricette e consigli per sfruttarne le virtù

Dicembre 2021 Hay House, Inc

"What makes you purr? Of all the questions in the world, this is the most important. . . . Because no matter whether you are a playful kitten or sedentary senior, whether you're a scrawny alley Tom, or sleek-coated uptown girl, whatever your circumstances you just want to be happy. Not the kind of happy that comes and goes like a can of flaked tuna, but an enduring happiness. The deep down happiness that makes you purr from the heart." His Holiness's cat is back—older, a bit wiser, and as curious as ever. In this book, the Dalai Lama sets for his lovable feline companion the task of investigating The Art of Purring. Whether it's the humorous insights gained from a visiting Ivy League Psychology Professor, the extraordinary research of a world-famous biologist, or the life-changing revelations of a mystical yogi, His Holiness's Cat encounters a wealth of wisdom about happiness. And what she discovers changes the way she sees herself forever. With a much loved—and growing—cast of characters from the local community and His Holiness's residence, as well as encounters with intriguing strangers and celebrities from far and wide, The Dalai Lama's Cat and the Art of Purring will transport readers in another unforgettable story. Along the way they will come to understand how elements of contemporary science and Buddhism converge. And, once again, they will feel the warmth of compassion and nonattachment that radiate from the heart of the Dalai Lama's teachings about our quest for enduring happiness.

Le stagioni del maestro giardiniere Area51 Publishing

You had one job: watering your new plant. But it's been a week and it's already dying. Fear not! This helpful guide is here to show you how to rescue your plants. Follow the survival tips outlined in this book and you'll be on your way to having your home brimming with green life. It's absolutely possible not to assassinate your houseplant - all you need is this book! From identifying exactly what's in the pot, to helping it flourish and grow, this is your guide to creating an oasis of happy, flourishing houseplants. With over 50 different types of popular houseplants, this book summarises what type of care your plants do (or don't) need. Find out which types of plant will thrive in your living space. You'll also discover how to keep a cactus alive, where to hang air plants, and how to repot succulents. Understand how much light, water, heat, and humidity your plant needs, whatever your horticulture woes, this book will explain and fix it. Yellowed leaves, drooping leaves, dried leaves, learn to spot the danger signs and how to take the proper action to rescue your sick plant. Packed with helpful tips, pictures, and information panels, How Not to Kill Your Houseplant will equip you with the skills necessary to raise a healthy plant. Give Your Plants a Chance! If you're horticulturally challenged and can't keep a house plant alive to save your life, then this book is for you! This practical guide to raising indoor plants equips you with the know-how you need to care for your plants. Inside the pages of this comprehensive gardening book, you'll discover: - Tips on watering and feeding plants. - Advice on how to choose the perfect house plants for your unique space and needs. - Helpful survival tips and simple ways not to kill your plants. - Everything you need to know about lighting for house plants, from natural to artificial lighting sources. - Learn to spot the danger signs in unhealthy indoor plants and the effective techniques on how to rescue them.

L'orto sul balcone ABC L'orto sul balcone. Coltivare naturale in spazi ristretti L'orto naturale for dummies

Viviamo un meraviglioso momento di riscoperta del fare le cose con le proprie mani, il pane con la pasta madre, il sapone, l'uncinetto, l'artigianato; in mezzo a tutto questo c'è l'orto, simbolo incontrastato del fare con le mani, del contatto terra-uomo e uomo-se stesso. L'orto è il nostro foglio bianco e i semi la tavolozza di colore con la quale dipingeremo le tavole imbandite di cibi auto-prodotti, sani e genuini. Il perché di un orto, sia esso sul balcone, in terra o su una parete verticale, si può spiegare attraverso il diritto di ognuno di noi all'autosufficienza alimentare, seppur a volte simbolica. Il messaggio è: inizio da qui. Ne sono capace. Posso, con le mie mani-testa-cuore, coltivare il mio cibo. Coltivare un piccolo orto è un gesto d'amore, di semplicità e di responsabilità. Riprendiamoci il saper fare: soltanto attraverso gesti di responsabilità si può tornare a essere davvero liberi. Contenuti dell'ebook: . la scelta dell'attrezzatura . la progettazione dell'orto . la preparazione del terreno . l'irrigazione . il compostaggio . le giuste combinazioni degli ortaggi . le tecniche di rotazione e molti altri...

Con la ricetta per ogni ortaggio, anche in vaso. Fertilizzare il terreno con il compost Rebiere

This work has been selected by scholars as being culturally important and is part of the knowledge base of civilization as we know it. This work is in the public domain in the United States of America, and possibly other nations. Within the United States, you may freely copy and distribute this work, as no entity (individual or corporate) has a copyright on the body of the work. Scholars believe, and we concur, that this work is important enough to be preserved, reproduced, and made generally available to the public. To ensure a quality reading experience, this work has been proofread and republished using a format that seamlessly blends the original graphical elements with text in an easy-to-read typeface. We appreciate your support of the preservation process, and thank you for being an important part of keeping this knowledge alive and relevant. Vegolosi MAG #18 Tecniche Nuove

L'orto come ecosistema vitale al benessere dell'uomo e del pianeta; una guida semplice all'uso di pratiche naturali efficaci e un valido sostegno al "giovane orticoltore" alla sua prima esperienza. Nella prima parte del volume, di carattere generale, sono suggeriti i principi di orticoltura naturale per utilizzare al meglio la consociazione tra gli ortaggi, predisporre la rotazione delle colture, rendere e mantenere fertile il terreno, stabilire di quanta acqua necessitano le piante e come distribuirle, individuare la cura ecologica più efficace per la difesa degli ortaggi dai parassiti, preparare il semenzaio, scegliere il tempo per la semina e il trapianto, trasformare il balcone o il terrazzo in orto. La seconda parte è strutturata a schede con nomi comuni locali, un po' di storia, indicazioni per la scelta delle varietà, suggerimenti per la coltivazione (lavorazioni del terreno, sesto di impianto, raccolta, difesa dai parassiti), le esigenze pedo-climatiche (caratteristiche del terreno, temperatura ottimale di germinazione e di sviluppo), informazioni relative alle proprietà benefiche e culinarie. Ogni scheda è completata da tabelle, schemi e fotografie. Il volume, interamente a colori, è ricco di fotografie e tabelle per rendere la consultazione agevole e pratica. Ogni scheda offre oltre all'immagine della pianta considerata una serie di utili informazioni riguardanti nomi comuni locali, notizie storiche, varietà coltivate, clima, terreno, metodi di coltivazione, parassiti vegetali e animali, coltivazione in vaso, consociazioni favorevoli, produzione, conservazione e proprietà.

Orti sospesi Franklin Classics

NEW EDITION COMING AUGUST 2021 What do avocados, apples, mangos and tomatoes have in common? The answer is that they can all be grown at home, for free, from pips that you would otherwise throw into the recycling bin. RHS Plants from Pips shows you how to grow a range of fruit and vegetables, indoors and out, with minimum equipment and experience. This complete guide covers everything from the science of how plants grow to how to deal with pests and other problems. Find out what to grow, what to grow it in and when and where to grow it for the best results. Packed with colourful photographs and step-by-step illustrations, this is the perfect way to introduce beginners of all ages, from 6 to 60, to the joys of watching things grow.

Fare giardinaggio con il vostro bambino Ponte alle Grazie

Taking a cue from Frans de Waal's seminal work examining the lives of chimpanzees, Anne Innis Dagg probes the lives of older mammals and birds. Synthesizing the available scientific research and anecdotal evidence, she explores how aging affects the lives and behavior of animals ranging from elk to elephants and gulls to gorillas, examining such topics as longevity; how others in a group view senior members in regard to leadership, wisdom, and teaching; mating success; interactions with mates and offspring; how aging affects dominance; changes in aggressive behavior and adaptability; and death and dying.

Il mio orto naturale Permaculture Resources

Sono ovunque, persino in città, tra le crepe dei marciapiedi; popolano le campagne, punteggiano i boschi, tappezzano i prati di montagna e sfidano la calura estiva alle spalle del mare. A chiunque sarà capitato di strappare una di queste erbacce, spuntata senza chiedere il permesso in un vaso sul balcone; per non parlare di chi le combatte per difendere il suo preziosissimo orto. Eppure queste piante, che possono sembrare banali, sono quelle capaci di sorprenderci più di tutte, se solo conosciute da vicino con pazienza e curiosità. Vere campionesse nella lotta per la sopravvivenza, per secoli sono state preziose alleate dell'umanità nei periodi di abbondanza come in quelli di carestia, e l'umanità le ha ricambiate ricoprendole di significati, miti e leggende, per poi raccogliere e classificarle negli erbari dei botanici. Nonostante i diserbanti, l'agricoltura intensiva e la perdita della memoria, ora come allora le erbe selvatiche sono lì, a nostra disposizione, sobrie e resistenti, assolutamente gratuite e deliziosamente buone. Davide Ciccarese, agronomo e innamorato delle erbe selvatiche da quando era bambino, ci dischiude le porte di questo mondo che trabocca fascino e gusto; ci sprona a raccogliere e cucinare ma anche a osservare, seminare, sperimentare; ci fa tornare bambini e raccoglitori. Magari di queste selvatiche bellezze ci innamoreremo anche noi. Guarderemo con altri occhi i bordi delle strade di campagna e i vasi sul balcone, e ciò che porteremo in tavola avrà un sapore davvero diverso.

Biobalcone. Coltivare ortaggi e aromi con il metodo biologico e la permacultura Rizzoli

Create un orto biologico sul vostro balcone Ne avete abbastanza dei cibi riempiti di pesticidi e altre sostanze chimiche che avvelenano le nostre vite e il nostro pianeta? Volete mangiare sano, coltivare verdure fresche e piante aromatiche per decorare e aromatizzare la vostra cucina? Volete partecipare al cambiamento che sta avvenendo nella nostra coscienza per proteggere la Terra e la Natura, applicando i principi della permacultura? Vi piacerebbe scoprire un hobby creativo, ecologico e salutare che vi porti anche benessere, oltre a delle verdure sane e delle erbe aromatiche fresche? Pensate di non poter avere tutto ciò perché vivete in un appartamento? Ebbene sì, potete farlo creando il vostro orto biologico sul vostro balcone o sul vostro terrazzo! La vita è fatta anche di piaceri semplici che possono trasformarsi facilmente in pura felicità! La nostra collezione di guide pratiche "eGuide Nature" lo dimostreranno! Scopri le guide facili ed economiche che vi aiuteranno a portare la natura nella vostra vita quotidiana! Abbiamo più di un decennio di esperienza nell'allevamento di piccoli animali, ma anche nella coltivazione di piante. Nel nostro parco abbiamo creato un orto biologico dove trasmettiamo i gesti

sani ai bambini, facendo loro capire l'importanza del rispetto della natura, per proteggere, ma anche per coltivare in modo responsabile per ridurre l'uso di sostanze chimiche che distruggono la nostra salute e quella del nostro pianeta. I nostri clienti beneficiavano delle verdure raccolte nel nostro giardino bio, composto di insalate, pomodori, cetrioli, ravanelli, zucchine, peperoni, cipolle, ma anche di condimenti come prezzemolo, coriandolo, santoreggia, timo, erba cipollina, ecc. Per quanto riguarda melanzane, fagioli, ciliegie e altre prelibatezze, hanno sempre stupito grandi e piccini perché non si aspettavano di trovarli in una foresta. Pensate che un balcone sia troppo piccolo e che non potrete creare un orto biologico? Vi assicuro che è possibile. In effetti, ho fatto questa esperienza in passato e sto ricominciando di nuovo. Vedere le verdure crescere e potersi prendere cura di loro sono piaceri semplici, accessibili a tutti. Inoltre, vi farà ancora più piacere cucinare con il vostro basilico fresco, menta o coriandolo... Amiamo anche cucinare in modo naturale e preparare ogni tipo di piccoli piatti o bevande naturali che fanno bene. Vogliamo condividere con voi le nostre utili conoscenze e i nostri consigli per "domare" in modo semplice questa Natura che a volte la vita moderna ci porta via... In questo numero impareremo le basi per sviluppare un piccolo orto biologico sul balcone o sulla terrazza. Presenteremo anche quali piante sono facili da coltivare e come prendersene cura. Infine, troverete come ottimizzare l'uso dell'acqua e riciclare i rifiuti dalla cucina per fare il compost. Cosa si trova in queste "eGuide Nature"? consigli e suggerimenti per iniziare il vostro orto biologico sul balcone schede pratiche per le piante alcuni principi e i gesti da adottare per avere un orto biologico come creare il proprio compost riciclando i rifiuti Allora, siete pronti a portare la Natura nella vostra vita quotidiana creando il vostro primo orto biologico? Cordiali saluti, Cristina & Olivier Rebiere

Manuale del giovane eco-attivista EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

'Clever... valuable introduction to the study of plant science.' - Gardeners Illustrated RHS Botany for Gardeners is more than just a useful reference book on the science of botany and the language of horticulture - it is a practical, hands-on guide that will help gardeners understand how plants grow, what affects their performance, and how to get better results. Illustrated throughout with beautiful botanical prints and simple diagrams, RHS Botany for Gardeners provides easy-to-understand explanations of over 3,000 botanical words and terms, and show how these can be applied to everyday gardening practice. For easy navigation, the book is divided into thematic chapters covering everything from Plant Pests, and further subdivided into useful headings such as 'Seed Sowing' and 'Pruning'. 'Botany in Action' boxes provide instantly accessible practical tips and advice, and feature spreads profile the remarkable individuals who collected, studied and illustrated the plants that we grow today. Aided by this book, gardeners will unlock the wealth of information that lies within the intriguing world of botanical science - and their gardens will thrive as a result. This is the perfect gift for any gardener.

Contents Includes... The Plant Kingdom Growth, Form and Function Inner Workings Reproduction The Beginning of Life External Factors Pruning Botany and the Senses Pest, Diseases and Disorders Botanists and Botanical Illustration ... And Much More!

La strategia del colibrì Rebiere

How to cultivate vegetables, herbs and fruit trees.

Le mille virtù del cavolo nero Coltivare l'orto Editrice di Bruno Del Medico

In tempo di crisi economica, la salvaguardia della natura o l'ambientalismo sono un lusso per società ricche e benestanti, e che quindi non possiamo più permetterci? L'attuale crisi non è però solo economica, ma anche energetica, ambientale e culturale. Saranno proprio le nuove generazioni a soffrire di più se alcuni problemi globali, dai cambiamenti climatici all'esaurimento dei combustibili fossili, non verranno affrontati scegliendo la sostenibilità ecologica. Questa guida nasce dall'esperienza di un giovane ecologista che ha girato il mondo: i progetti e le esperienze vissute, le letture e le riflessioni maturate con altri gli hanno fornito un bagaglio di conoscenze che ha pensato fosse importante condividere proprio con i più giovani attraverso una guida che riflette sui principali problemi ambientali globali e mostra possibili soluzioni già praticate in Italia e altrove. Ogni capitolo è dedicato a un aspetto diverso del vivere ecologico, con tutto ciò che occorre sapere per rendere più sostenibile vivere nelle nostre case, spostarci in città, fare i nostri acquisti, viaggiare, mangiare, vestirci e molto altro ancora.

Dal balcone al campo: come coltivare ortaggi con successo

Youcanprint

"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.

Cucina naturale HOEPLI EDITORE

Create un orto biologico sul vostro balcone. Ne avete abbastanza dei cibi riempiti di pesticidi e altre sostanze chimiche che avvelenano le nostre vite e il nostro pianeta? Volete mangiare sano, coltivare verdure fresche e piante aromatiche per decorare e aromatizzare la vostra cucina? Volete partecipare al cambiamento che sta avvenendo nella nostra coscienza per proteggere la Terra e la Natura, applicando i principi della

permacoltura? Vi piacerebbe scoprire un hobby creativo, ecologico e salutare che vi porti anche benessere, oltre a delle verdure sane e delle erbe aromatiche fresche? Pensate di non poter avere tutto ciò perché vivete in un appartamento? Ebbene sì, potete farlo creando il vostro orto biologico sul vostro balcone o sul vostro terrazzo! La vita è fatta anche di piaceri semplici che possono trasformarsi facilmente in pura felicità! La nostra collezione di guide pratiche "eGuide Nature" lo dimostreranno! Scopri le guide facili ed economiche che vi aiuteranno a portare la natura nella vostra vita quotidiana! Abbiamo più di un decennio di esperienza nell'allevamento di piccoli animali, ma anche nella coltivazione di piante. Nel nostro parco abbiamo creato un orto biologico dove trasmettiamo i gesti sani ai bambini, facendo loro capire l'importanza del rispetto della natura, per proteggere, ma anche per coltivare in modo responsabile per ridurre l'uso di sostanze chimiche che distruggono la nostra salute e quella del nostro pianeta. I nostri clienti beneficiavano delle verdure raccolte nel nostro giardino bio, composto di insalate, pomodori, cetrioli, ravanelli, zucchine, peperoni, cipolle, ma anche di condimenti come prezzemolo, coriandolo, santoreggia, timo, erba cipollina, ecc. Per quanto riguarda melanzane, fagioli, ciliegie e altre prelibatezze, hanno sempre stupito grandi e piccini perché non si aspettavano di trovarli in una foresta. Pensate che un balcone sia troppo piccolo e che non potrete creare un orto biologico? Vi assicuro che è possibile. In effetti, ho fatto questa esperienza in passato e sto ricominciando di nuovo. Vedere le verdure crescere e potersi prendere cura di loro sono piaceri semplici, accessibili a tutti. Inoltre, vi farà ancora più piacere cucinare con il vostro basilico fresco, menta o coriandolo... Amiamo anche cucinare in modo naturale e preparare ogni tipo di piccoli piatti o bevande naturali che fanno bene :-). Vogliamo condividere con voi le nostre utili conoscenze e i nostri consigli per "domare" in modo semplice questa Natura che a volte la vita moderna ci porta via... In questo numero impareremo le basi per sviluppare un piccolo orto biologico sul balcone o sulla terrazza. Presenteremo anche quali piante sono facili da coltivare e come prendersene cura. Infine, troverete come ottimizzare l'uso dell'acqua e riciclare i rifiuti dalla cucina per fare il compost. Cosa si trova in queste "eGuide Nature"? consigli e suggerimenti per iniziare il vostro orto biologico sul balcone schede pratiche per le piante alcuni principi e i gesti da adottare per avere un orto biologico come creare il proprio compost riciclando i rifiuti Allora, siete pronti a portare la Natura nella vostra vita quotidiana creando il vostro primo orto biologico? Cordiali saluti, Cristina & Olivier Rebiere

Children and Gardens Ponte alle Grazie

Un libro di lettura agile e divertente scritto dai massimi promotori del verde in Italia, che rivela, nelle pieghe del racconto, tutto ciò che occorre conoscere per vivere con piacere e passione la propria avventura «verde». Le stagioni del maestro giardiniere descrive cosa fare in giardino, nell'orto, sul balcone e in casa, stagione per stagione, mese dopo mese. - La conoscenza del terreno, la scelta degli attrezzi, la concimazione, la semina, l'annaffiatura, l'innesto, la rotazione delle colture, la potatura, la raccolta - Le tecniche più complesse spiegate nel modo più semplice: dalla pacciamatura alla rincalzatura, dalla sarchiatura alla zaffardatura - Come aggirare con astuzia e in modo naturale i mali climatici di stagione, gli errori di valutazione e gli attacchi dei parassiti - Le erbe aromatiche, i fiori e le erbe spontanee da mangiare, i profumi da bere, le ricette con frutta e ortaggi - Le piante di casa: le loro virtù, idee ed esperimenti, la cimatura, il rinvaso, il bagno d'aria - Le mostre di giardinaggio, i giardini italiani più belli

Piccoli giardinieri si divertono in giardino e sul balcone IL CASTELLO SRL

Se avete mai carezzato l'idea di coltivare un piccolo orto sul balcone o in campo aperto, ma siete stati frenati dal timore di non essere all'altezza dell'impresa, questo è il libro che fa per voi.

Leggendolo, scoprirete che è un'attività alla portata di tutti, molto più di quanto forse abbiate mai pensato. Ad aiutarvi, infatti, è l'agronomo Davide Ciccarese che, forte della sua esperienza diretta, ha messo a punto una breve e pratica guida, dedicata ai principianti ma utilissima anche per i coltivatori già esperti. L'autore suggerisce soluzioni per progettare, realizzare e coltivare un orto, sia in campagna sia in città, anche in presenza di pochissimo spazio. Con parole semplici, traduce in comode ricette le tecniche di coltivazione biologica e naturale, trasmettendo la sua filosofia dell'orto, basata sull'importanza di seguire il ritmo delle stagioni e soprattutto sulla grande responsabilità nei confronti della terra, madre generosa ma bisognosa delle nostre cure.

Piccoli ambientalisti crescono Taylor & Francis

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 Dicembre? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia; LO SPECIALE MENU DI NATALE: 4 ricette speciali, buonissime e bellissime, per onorare la tavola delle feste; CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di pentola a pressione; ARTE: viaggio alla scoperta della

personalità del pittore Ligabue e del suo rapporto con agli animali, al centro di un'eccezionale produzione artistica; MENO E' MEGLIO: dal libro "Less is more" di Salvatore La Porta, la riflessione sul perché tendiamo a voler possedere le cose, ma aspiriamo a possederne di meno; APPROFONDIMENTI: viaggiare può essere "sostenibile"? E come viaggeremo nel futuro tra post-pandemia e cambiamento climatico? SALUTE E CULTURA: insieme alla nutrizionista Bendetta Raspini capiamo perché dovremmo recuperare l'immenso patrimonio di erbe spontanee oggi dimenticate per valorizzare la tavola e far bene all'organismo: REGALI DI NATALE: che passione! Tante idee per celebrare le feste con regali utili e originali, che fanno bene a chi li riceve e al Pianeta, senza sprechi.

I giardini di Versailles Foxrock

L'alimentazione influisce sulla nostra energia, sul nostro umore, sul sonno e sulla stessa aspettativa di vita e può prevenire molte delle malattie che affliggono la società odierna. Il cibo che ingeriamo diventa parte stessa di noi, eppure la scienza dell'alimentazione non è sempre chiara e diventa difficile capire, tra tutte le opinioni diffuse, quale sia la strada giusta. Cambia la tua vita pasto dopo pasto è un manuale rivolto a tutti coloro che si sentono confusi e che vogliono migliorare la propria salute e la propria vita con cognizione e consapevolezza. Con grande accuratezza scientifica e chiarezza espositiva, Cristian Ortile ci offre una panoramica degli alimenti a nostra disposizione, spiegandoci quali sono i nutrienti di cui avremmo bisogno e in quali quantità, e scardina determinate credenze a proposito di alcuni preconcetti non più validi. Migliorare la nostra alimentazione vuol dire migliorare ogni aspetto della nostra vita, e questo manuale ci insegna finalmente a farlo.

Le tisane terapeutiche. Fonte di benessere Rizzoli

Coltivate il vostro orto in armonia con la natura! Il libro indispensabile per imparare a coltivare un orto (anche sul proprio balcone) con i principali metodi naturali: biologico, biodinamico, sinergico, permacultura. Ogni argomento è affrontato dettagliatamente con ampie schede che illustrano la coltivazione dei singoli ortaggi e i lavori del mese, e approfondimenti su come incrementare la produzione, consigli su quali attrezzature utilizzare e su come proteggere l'orto da malattie e parassiti.