la via macrobiotica

IL MENÙ DI PASQUA

Ricette macrobiotiche per nutrire corpo e spirito





Ti do il benvenuto in questa raccolta di ricette dal blog, che ho scelto per un menù di Pasqua.

Puoi seguire tutto il menù per intero o scegliere solo una o più ricette.

Puoi farti anche solo ispirare ovviamente!

Puoi anche scegliere di usare le ricette dei secondi come antipasti!

Ho scelto le ricette cercando di inserirle in modo "tradizionale" per creare il tipico schema di antipasti, primi e secondi, ma puoi usarle come preferisci.

Ovviamente ci sono anche i dolci!

Sono anche tutte ricette senza glutine.

Spero che queste pagine ti aiutino a sperimentare con curiosità e divertimento, per goderti una Pasqua leggera, che possa soddisfare anche i tuoi ospiti. 😍

Buone feste! 

Dealma

ANTIPASTI

TEMPURA DI VERDURE SENZA GLUTINE CON INSALATA DI SEDANO RAPA



Ingredienti:

Olio per friggere (io uso olio evo)

Per la pastella:

100 g farina riso integrale

2 cucchiai amido di riso o di mais

1 cucchiaio di lievito per dolci

acqua q.b.

Verdure: quelle che preferisci!

Io ho usato cavolo nero, sedano rapa, cipolla, cipollotto

Per l'insalata di sedano rapa:

- mezzo sedano rapa
- acidulato di umeboshi a piacere
- alghe in polvere o in fiocchi (ad esempio questo mix oppure lattuga di mare in polvere) (facoltative!)

Il segreto per una buona tempura è lo shock termico.

Per ottenerlo dobbiamo avere l'olio ben caldo e la pastella molto fredda.

Anche le verdure, se sono fredde, è meglio.

Prepara subito l'insalata di sedano rapa, così potrà marinare un pochino (puoi prepararla anche il giorno prima e conservarla in frigo, sarà ancora più buona!).

Sbuccia il sedano rapa e puliscilo.

Una metà tienila da parte, l'altra grattugiala con la parte grossa della grattugia.

Trasferisci in una ciotola e aggiungi un po' di acidulato di umeboshi per salare e acidulare.

Assaggia e regola in base a quanto la vuoi sapida, poi mettila da parte.

Prepara la pastella unendo la farina, l'amido e il lievito e poi acqua quanto basta per ottenere una consistenza densa, ma fluida.

Metti in frigo e prepara le verdure da friggere.

Taglia a listarelle l'altra metà.

Pulisci la cipolla e il cipollotto e tagliali come preferisci.

Lava le foglie del cavolo nero, togli la costa centrale e tagliale a pezzi più piccoli.

Scalda l'olio.

Io uso un piccolo pentolino, così da poter avere un'altezza dell'olio sufficiente, senza consumarne troppo.



Per un buon fritto ad immersione è necessario che i pezzi di verdure possano affondare nell'olio per poi risalire subito (se risalgono subito è segno di olio ben caldo).

Mentre l'olio si scalda togli dal frigo le verdure e la pastella.

Metti qualche verdura nella pastella e quando l'olio è ben caldo inizia friggere pochi pezzi alla volta, per non raffreddare l'olio.

Trasferisci man mano su carta assorbente.

Prosegui fino a terminare la pastella o finché lo desideri.

Servi ban caldo aggiungendo all'ultimo un pizzico di sale marino integrale e accompagnando con l'insalata di sedano rapa.

Nota importante: l'olio usato per friggere non va mai buttato nel lavandino! O comunque mai negli scarichi, perché se arriva nei fiumi o in mare, produce una patina oleosa che riduce il passaggio dei raggi solari. Non solo, crea problemi agli impianti di depurazione dell'acqua. Quindi, mi raccomando, va smaltito in modo corretto negli appositi raccoglitori che ci sono in ogni comune. Io ho in casa una piccola tanica in cui raccolgo gli oli della cucina che possono capitarmi, ad esempio l'olio di un vasetto di pomodori secchi e più raramente quello della frittura ad immersione.

Hummus con zucca e rosmarino

Ingredienti:

400 g zucca Delica sbucciata e privata dei semi

350 g ceci cotti (precotti in vaso oppure cotti in casa)

1 cucchiaio di tahin

1 cucchiaio circa di tamari senza glutine (salsa di soia)

una spruzzata di succo di limone

1 pizzico di cumino (facoltativo)

1 piccolo rametto di rosmarino

1 cucchiaino di senape senza zucchero

1 pezzetto di radice di zenzero fresca

Ho sbucciato la zucca e tolto i semi e ne ho pesati 400 g.

Una volta che hai 400 g di zucca, tagliala a fette o a pezzi e cuocila come preferisci.

Io l'ho cotta al forno in un cartoccio per esaltare il suo sapore.

Se la cuoci in forno come ho fatto io, metti su una teglia un foglio di alluminio e sopra uno di carta forno, in modo che la zucca non sia a contatto diretto dell'alluminio.

Inforna per circa 15 minuti o finché è ben cotta.

Sforna e frulla la zucca cotta con i ceci cotti (io ho usato quelli del vasetto, ma puoi cuocerli a casa se preferisci), il tahin, la salsa di soia (se preferisci puoi salare con sale), il

limone, il cumino e il rosmarino tritati e se ti piace, un po' di senape.

Grattugia la radice di zenzero, strizza tra le dita la polpa ottenuta e aggiungi anche un po' di succo di zenzero, se ti piace.

A piacere puoi aggiungere anche dell'aglio, se ti piace.

Si possono aggiungere anche della buccia grattugiata di limone o di arancia.

Assaggia e regola eventualmente di sale.



PRIMI

Lasagne senza glutine alle zucchine



Ingredienti per 3-4 persone:

8-10 sfoglie di lasagne senza glutine

6 zucchine (circa 800 g)

1 zucchina per la decorazione

1 cucchiaio di olio evo

2 cucchiai di tamari senza glutine

Per la besciamella:

500 ml di soia o di riso

3 cucchiai colmi di farina di riso integrale

olio evo (circa 60-70 g)

1 cucchiaino scarso di sale marino integrale

noce moscata a piacere (facoltativa)

Pulisci le zucchine e tagliale a cubetti.

Mettile in padella con l'olio e falle rosolare finché saranno cotte.

Puoi aggiungere un goccino di acqua se serve.

Nel frattempo, prepara la besciamella: metti in una pentola il latte e inizia a scaldarlo.

Nel frattempo, mescola in una ciotolina la farina con l'olio.

Quando il latte è vicino al bollore aggiungi il sale e poi la pastella, mescolando con una frusta per non formare grumi.

Cuoci mescolando 1-2 minuti, poi spegni.

Quando le zucchine sono al dente, aggiungi la salsa di soia, mescola e spegni.

Trasferisci metà delle zucchine nella pentola della besciamella e frulla bene, così da ottenere una besciamella alle zucchine.

Se vuoi puoi già comporre le lasagne, perché queste lasagne si possono utilizzare direttamente e farle poi cuocere in forno, però io ho preferito cuocerle prima in acqua, così da

essere scura che non rimanessero dure e lasciarle meno tempo in forno.

Se anche tu scegli di cuocerle prima, metti a scaldare una pentola d'acqua.

Quando bolle sala l'acqua e butta le lasagne.

Attenzione che tendono ad attaccarsi, io le ho separate con una forchetta e non si sono più attaccate durante la cottura.

Le ho cotte dal bollore per 6 minuti.

Scola e componi la lasagna: in una pirofila o una teglia ((la mia è 22×22 cm) metti 1-2 mestoli di besciamella sul fondo.

Aggiungi le sfoglie, uno strato di besciamella e metà delle zucchine rimaste in padella.

Copri con altre sfoglie, besciamella, zucchine.

Metti l'ultimo strato di sfoglie e copri con la besciamella rimasta.

Ora puoi decorare, se vuoi.

Io ho affettato una zucchina con un pelapatate e ho decorato incrociando le fette.

Inforna a 180 gradi per 20 minuti.

Lascia intiepidire un pochino prima di tagliare.

Risotto semi integrale alle fave fresche e rosmarino



Ingredienti per 2-3 persone circa:

180 g di riso semi integrale (detto anche semilavorato)

1 Kg e mezzo di fave fresche

1 cipolla

1 rametto di rosmarino

2 cucchiai di olio evo

1-2 cucchiai di mirin (facoltativo)

sale marino integrale del Mediterraneo

Per il brodo:

1 litro e mezzo di acqua

1 cipolla

1 carota

sedano

2 funghi shitake secchi (facoltativo)

1 pezzo di alga kombu (3-4 cm)

2 cucchiai di tamari senza glutine (salsa di soia) oppure sale marino integrale q.b. oppure miso di riso q.b.

Prepara il brodo pulendo le verdure e mettendole in cottura.

Aggiungi anche gli shitake secchi e la kombu (in entrambi i casi non serve ammollarli in questo caso).

Lascia cuocere 20-30 minuti.

Mentre il brodo cuoce puoi dedicarti con calma a togliere le fave dai baccelli.

Ora devi cuocere le fave una decina di minuti in acqua bollente e salata.

Una volta cotte, lasciale intiepidire o raffreddale sotto l'acqua per non scottarti le dita e togli la buccetta.

Basta una leggera incisione con un coltello seghettato e viene via facilmente.

C'è chi la toglie prima della cottura, ma io trovo che sia più facile farlo dopo.

Inoltre, a mio parere, cuocerle con la buccia potrebbe aiutare a conservare maggiormente i nutrienti durante la cottura.

Quando il brodo è pronto aggiungi la salsa di soia e cuoci ancora un paio di minuti.

Se preferisci puoi salare con sale marino integrale o miso.

Taglia una cipolla finemente e falla imbiondire in padella con un cucchiaio di olio evo.

Nel frattempo, sciacqua il riso semi integrale e poi aggiungilo in padella.

Lascialo tostare qualche minuto, poi se vuoi puoi sfumare con del vino oppure con il mirin, un vino dolce derivato dal riso.

Se vuoi qui c'è un approfondimento sul mirin.

Aggiungi un po' di brodo caldo e inizia la cottura del riso, che durerà circa 18-20 minuti.

Il risotto non va abbandonato per più di qualche minuto; quindi, resta nei paraggi per aggiungere brodo man mano che il riso lo assorbe.

È meglio non mescolarlo continuamente, ma lasciarlo stare, se possibile.

Il brodo deve rimanere caldo, quindi se si sta raffreddando puoi accendere la fiamma, tenendola bassa.

Mentre il riso cuoce, frulla metà delle fave cotte e trita finemente un po' di rosmarino.

Al posto del rosmarino puoi mettere la buccia di limone oppure lo zafferano o del timo.

Quando il riso è quasi cotto (assaggia per scoprirlo!) aggiungi la crema di fave e le fave intere.

Se serve, aggiungi altro brodo.

Il risotto deve essere morbido, come si dice “all’onda”.

A fine cottura aggiungi il rosmarino e un cucchiaio di olio per mantecare.

Assaggia e se serve regola di sale.

Servi caldo e se avanza, il giorno dopo è ancora più buono!

SECONDI

SFORMATO DI TOFU CON ASPARAGI E ORTICHE

Se non hai modo di raccogliere le ortiche, puoi non metterle e farlo solo con gli asparagi.

Ingredienti per 6 piccole monoporzioni:

300 g di tofu

500 g di asparagi

70 g di ortiche fresche (qui il video su come si raccolgono)

1 cucchiaino e mezzo di agar agar in polvere (circa 6 g)

3 cucchiai di olio evo

sale marino integrale

timo o basilico a piacere (facoltativi)

Metti sul fuoco una pentola d'acqua.

Mentre si scalda lava gli asparagi e taglia via la parte più dura e terminale del gambo (2-3 cm).

Pela leggermente i gambi con un pelapatate, soprattutto la parte più grossa.

Quando l'acqua bolle aggiungi una presa di sale e metti a cuocere il tofu e gli asparagi per 5 minuti.

Nel frattempo, pulisci le ortiche (usando dei guanti, quelli per lavare i piatti vanno benissimo).

Controlla che non ci siano insettini (nel caso accompagnali fuori).

Stacca i rametti dalle foglie più grosse, mentre le cime (la parte apicale) si usano intere.

Sciacqua brevemente. Io le sciacquo in un colino, ma puoi anche metterle in acqua.

Raccogli il tofu e gli asparagi con una schiumarola o un cucchiaio o una pinza, quello che preferisci e metti da parte.

Tuffa nell'acqua le ortiche e lasciale cuocere pochissimo, 1 minuto al massimo.

Scola e strizzale un pochino. Puoi schiacciarle con un cucchiaio dentro un colino.

Ora frulla il tofu con gli asparagi e le ortiche.

Puoi usare un mixer. Io mi trovo meglio con un frullatore ad immersione.

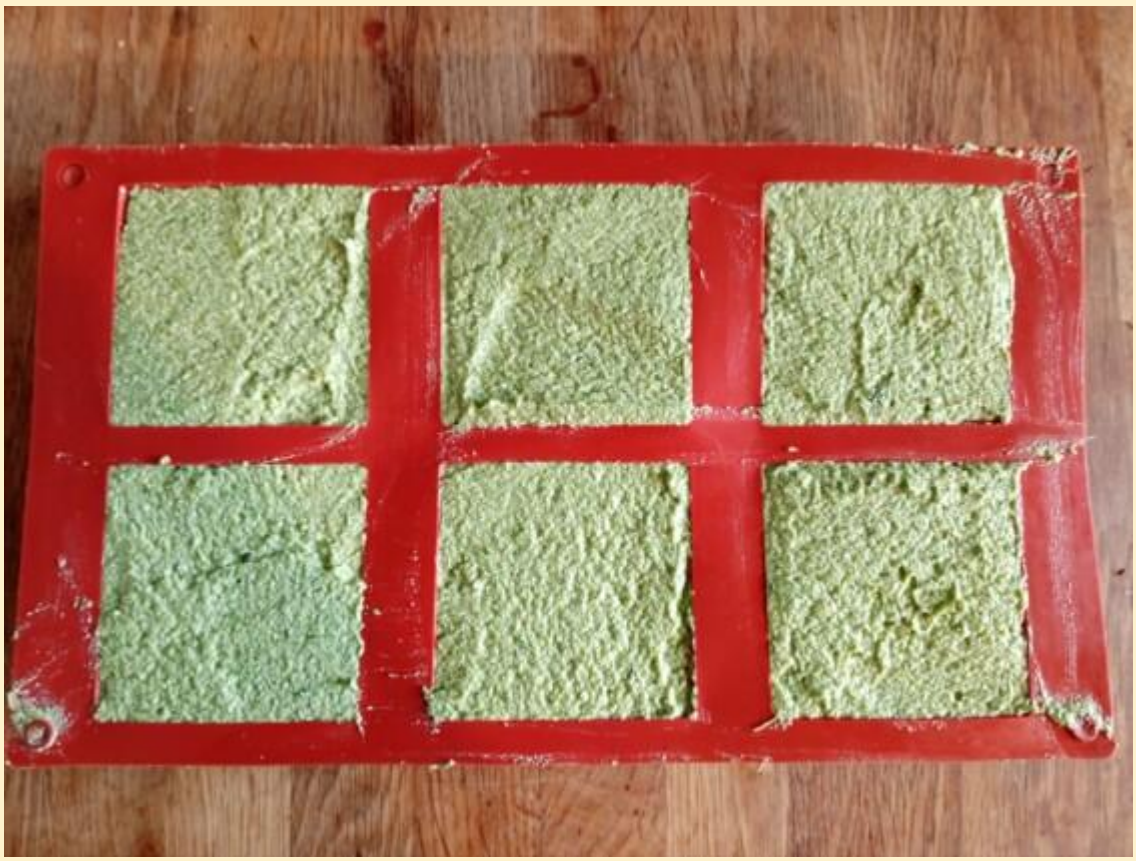
Aggiungi anche l'olio, l'agar agar, 1 cucchiaino e mezzo di sale e se lo gradisci, anche degli aromi (io ho aggiunto del timo fresco).

Ci sta bene anche una grattata di limone, se vuoi fare una variazione la prossima volta.

Frulla bene finché avrai ottenuto una crema.

Trasferisci nello stampo che preferisci.

Puoi usare uno stampo come questo in silicone e ottenere delle monoporzioni:



Oppure uno stampo unico, anche una pirofila e taglierai poi a fette o a quadrotti una volta cotto e raffreddato.

Inforna per circa 20 minuti (io ho un forno a gas).

Lascia raffreddare bene.

L'agar agar gelifica raffreddandosi, quindi è indispensabile lasciarli raffreddare, in questo modo si staccheranno bene rimanendo compatti.



Servi come preferisci, come secondo, ma anche come antipasto.

Ottimo anche per una merenda salata.

Tempeh con i porri al limone

Ingredienti per 3-4 persone:

300 g di tempeh

60 g di porro mondato (io ho usato la parte verde)

1 cucchiaio di amido riso o di mais o di kuzu

1 limone buccia e succo mezzo limone

2 cucchiai di olio evo

2 cucchiai di tamari senza glutine (salsa di soia)

200-300 ml di acqua

Taglia il tempeh a cubetti.

In una ciotolina mescola l'amido di riso (o mais o kuzu) con il succo di mezzo limone e l'acqua.

Affetta sottile il porro e fallo rosolare in padella con 1 cucchiaio di olio e un goccino di acqua.

Quando è cotto trasferiscilo in una ciotolina e tienilo da parte.

Nella stessa padella fai rosolare il tempeh tagliato a cubetti, con un cucchiaio di olio.

Smovilo spesso e lascialo dorare.

A questo punto aggiungi la salsa di soia e l'amido sciolto.

Mescola bene e se serve, puoi aggiungere altra acqua per ottenere la giusta consistenza della cremina che si formerà.

Mescola bene e cuoci ancora un momento, poi spegni e aggiungi un po' di buccia di limone, a piacere.

A questo punto aggiungi il porro cotto messo da parte.

Assaggia e valuta se preferisci aggiungere altro succo di limone.

Se ti piace puoi aggiungere anche delle mandorle tostate.



Contorni

Finocchi al forno in agrodolce



Ingredienti per 3-4 persone:

4-5 finocchi medio-piccoli

1 cucchiaino scarso di malto di riso

1 cucchiaio circa di succo di limone

1 cucchiaio di tamari senza glutine (salsa di soia) oppure un pizzico di sale marino integrale

3 cucchiai di olio evo

1 pizzico di Garam masala (facoltativo) io ho usato questo un po' particolare

semi di sesamo a piacere

Prepara una vinaigrette mescolando l'olio con il limone, la salsa di soia, il malto e il garam masala (se non ce l'hai non importa!).

Io usato una miscela masala deliziosa e davvero particolare, lo Sweets Masala, consigliata per i dolci, ma che io uso anche per i piatti salati perchè mi piace tantissimo.

Pulisci i finocchi e tagliali a fette sottili, mantenendo la forma, ma se non riesci, puoi tagliarli a fettine come preferisci.

Disponi i finocchi su una teglia con carta forno (io uso quella compostabile, che è anche un po' più "naturale") oppure unta di olio.

Distribuisci la vinaigrette su tutti i finocchi, aggiungi un po' di semi di sesamo e inforna a 170 gradi per circa 20 minuti (io ho un forno a gas).

Se ti piace puoi aggiungere un tocco di verde aggiungendo dell'erba cipollina o la parte verde del cipollotto tagliata sottile oppure, come ho fatto io, aggiungendo il germoglio delle cipolle, tagliato a pezzetti.

Puoi aggiungerlo a crudo dopo aver sfornato, come ho fatto io, oppure aggiungerlo prima di infornare, come preferisci.

Oppure puoi anche ometterlo, è facoltativo.

Cavolo rosso pressato



Ingredienti per 3-4 persone:

300 g di cavolo crauto rosso

3 tappini di acidulato di umeboshi oppure un cucchiaio abbondante di sale marino integrale

Affetta il cavolo sottilmente e trasferiscilo in una terrina larga e bassa.

Aggiungi l'acidulato di umeboshi e mescola bene con le mani.

Se usi il metodo casalingo:

Appoggia sul cavolo affettato un piattino. Deve essere della dimensione adatta per coprire quanta più superficie possibile senza però incastrarsi sui bordi. Deve poter scendere per schiacciare il cavolo.

Sopra al piattino appoggia un peso di un paio di chili almeno, ad esempio una pentola piena d'acqua e sopra dei libri.

Lascia riposare per 3-4 ore. Anche di più, volendo.

Se usi il metodo con il pressaverdure:

trasferisci il cavolo dalla ciotola al pressaverdure, inserisci il coperchio con la pressa e stringi bene la vite.

Dopo una mezz'oretta dai ancora una stretta.

Lascia riposare per 3-4 ore. Anche di più, volendo.

Trascorso il tempo di pressatura trasferisci il cavolo in un contenitore.

Prendi la quantità che desideri mangiare e il resto mettilo in frigorifero.

Dura 2-3 giorni.

Servi con qualche seme di girasole o di zucca.

Si conserva (con la sua acqua) in frigorifero 2-3 giorni.

Se il sapore risultasse troppo saltato potresti sciacquare brevemente il cavolo sotto l'acqua.

Se invece fosse insipido potresti aggiungere altro acidulato di umeboshi oppure del gomasio.

Puoi pressare qualsiasi altra verdura dura, ad esempio: ravanelli, daikon, carote, cipolle, carciofi, finocchi, ecc.

Puoi anche pressare più verdure insieme.

Come faccio a sapere se a quantità di sale o di acidulato è corretta?

Se dopo un'ora le verdure sotto pressione rilasciano acqua, la quantità è sufficiente.

Diversamente aggiungi altro sale o acidulato, mescola e rimetti in pressione.

DOLCI

BROWNIES DI BATATA CON SALSA ALLE FRAGOLE



Ingredienti:

300 g di purea di batata (sono partita da 400 g di batate)

60 g di cioccolato fondente 92% con zucchero di cocco oppure 85% con zucchero di canna integrale (o con % ancora più alta se preferisci)

1 cucchiaio di cacao amaro

2 cucchiai di malto di riso o malto di riso integrale (facoltativo!)

100 g di mandorle sgusciate italiane

1 pizzico di sale marino integrale

Per la salsa:

500 g di fragole

1 pizzico di sale marino integrale

Lava le batate, sbucciale con un pelapatate, tagliale a fette e falle cuocere al vapore.

Nel frattempo, taglia a pezzetti il cioccolato e metilo a scogliere a bagnomaria.

Quando la batata è cotta, trasferiscila in un piatto e schiaccia bene con una forchetta per ottenere una purea.

Trita le mandorle per ridurle in farina.

Io uso un piccolo mixer.

Trasferisci in una grande ciotola la purea ottenuta e aggiungi le mandorle in farina, il malto, il sale, il cacao e mescola bene.

Aggiungi il cioccolato fuso e mescola.

Trasferisci il composto in una teglia con carta forno (io uso una carta forno ecologica compostabile, questa), livellando con una spatola.

Io ho usato una teglia 25×25 cm.

Inforna a 170° per 40 minuti.

Mentre i brownies si asciugano in forno, prepara la salsa alle fragole.

Lava le fragole, toglie le foglie e tagliale a pezzetti.

Trasferisci in padella con un pizzico di sale, accendi il fuoco basso e cuoci per qualche minuto.

Il sale tirerà fuori dalle fregole un po' d'acqua, così non bruceranno, ma se serve, puoi aggiungere un pochino di acqua.

Una volta morbide frulla bene in un mixer oppure con un frullatore ad immersione, nel suo bicchiere apposito.

Metti la salsa in frigo.

Quando i brownies sono pronti sfornali e lascia raffreddare prima di tagliare,

Raffreddando raggiungeranno la consistenza giusta.

Estrai dalla teglia usando i bordi della carta forno e trasferisci su un tagliere.

Taglia come preferisci: a quadrotti, a fette, a rombi, ecc.

Servi con la salsa alle fragole accanto nel piatto o per decorare, come preferisci.

Si conserva in frigo per 2-3 giorni.

Varianti: puoi non frullare metà delle fragole e inserirle nel composto prima di versare nella teglia, così saranno dentro i brownies.

Oppure puoi versarne metà sopra, prima di infornare.

Insomma, ci sono tante possibilità, divertiti!

Cheesecake di tofu al cioccolato senza glutine

Ingredienti per 4 mini-cheesecake

Base:

200 g di mandorle scure tostate

2 cucchiai di olio di cocco

1 cucchiaio abbondante di malto di riso o malto di riso integrale

Crema:

400 g di silken tofu (io l'ho preso fresco da Natura Si, ma puoi usare anche questo)

200 g di cioccolato fondente 92% con zucchero di cocco oppure 85% con zucchero di canna integrale (o con % ancora più alta di cacao se preferisci)

1-2 cucchiai di malto di riso o malto di riso integrale

la buccia di un piccolo limone

1 pizzico di sale marino integrale

Decorazione:

Frutta di stagione e/o granella di semi vari

Prepara la base tritando le mandorle in un mixer.

Attenzione a non tritarle troppo riducendole in farina.

Trasferisci in una ciotola e aggiungi l'olio di cocco (che si indurirà in frigo, aiutando a compattare il tutto) e il malto (che essendo appiccicoso permette di creare un composto dalla giusta consistenza).

Prepara lo stampo che preferisci.

Puoi usare uno stampo a cerniera unico oppure, come ho fatto io, usare dei coppapasta per fare delle monoporzioni (con il senno di poi li userei più piccoli, facendo 6 porzioni e non 4. Quindi ho servito delle fettine).

Inserisci il composto e schiaccia bene con un cucchiaio.



Trasferisci in frigo mentre prepari la crema.

Sciogli a bagnomaria il cioccolato.

Nel frattempo, frulla il silken tofu con la buccia di limone, il sale e il malto.

Quando è il cioccolato è fuso, aggiungilo al composto e frulla o mescola.

Non è necessario aggiungere addensanti perchè ci penserà il cioccolato, quando si rassoderà in frigo.

Versa il composto negli stampi sopra alla base, livella con un cucchiaio o una palettina e scegli come decorare e se vuoi decorare.



Puoi decorare con frutta di stagione, granella di pistacchio o di nocciole e tutto quello che ti viene in mente o che hai a portata di mano.

Metti in frigo per almeno 3-4 ore.

Per sformare passa la lama di un coltello lungo i bordi.



In questa foto vedi i mirtilli e la lavanda perché è una ricetta che ho fatto in estate, ma puoi decorare con la frutta di stagione di questo periodo, ad esempio le fragole.



Se questo menu di Pasqua ti è piaciuto, puoi condividerlo liberamente con chi vuoi.

Spero che queste ricette ti aiutino a sperimentare la cucina macrobiotica con gioia e serenità, anche durante le feste.



La macrobiotica è una filosofia di vita che può diventare uno strumento di consapevolezza ed evoluzione personale.

Uno strumento di comprensione del mondo e di come il cibo influisce sul nostro corpo, sulla mente e sulle emozioni.

La macrobiotica non deve mai diventare una gabbia, ma un modo per capire come prendersi cura di sé attraverso il cibo.

Il fine ultimo della filosofia macrobiotica non è la salute, ma la felicità e la libertà alimentare.

La salute è un mezzo per aiutarci a vivere la nostra vita appieno e a realizzare il nostro potenziale e i nostri sogni.

Se vuoi approfondire o sperimentare altre ricette, ti invito sul mio blog, dove troverai tantissime ricette, articoli, ma anche video ricette e video lezioni nella sezione Risorse gratuite.

Dal blog puoi anche iscriverti alla newsletter per rimanere sempre informato su ciò che pubblico e sui miei eventi online e dal vivo.

Blog

Instagram

Gruppo FB L'apprendista macrobiotico

Info utili

Se hai bisogno di un supporto: Consulenza macrobiotica

La consulenza è in **PROMO** fino al 7 Aprile 2026.

20% si sconto!

I miei libri:

- L'apprendista macrobiotico
- Dolci buoni e sani

Video corso

Video corso L'apprendista macrobiotico (in Promo fino al 23 dicembre!)

🔔 Se ti fa piacere sostenere il mio lavoro di divulgazione della macrobiotica, ci sono due possibilità:

🔗 Gratuitamente, tramite i link inseriti nelle ricette:

All'interno delle ricette ho inserito i link ai prodotti che ho usato, perché spesso mi chiedete dove acquistarli.

Se acquisti su Macrolibrarsi tramite questi link, mi aiuti a sostenere il lavoro per la gestione del blog, perché ricevo una piccola provvigione.

 Con un tè digitale:

Se hai piacere di sostenere il mio lavoro di divulgazione della macrobiotica, puoi offrirmi un tè digitale a questa pagina, cliccando su Tip.

Grazie di cuore 💖

Dealma