

RICETTE

20 piatti magnifici
e il menu di
Ferragosto di chef
Sonia Maccagnola

SALUTE

Scopriamo con una
neurologa i benefici
pratici dei “bagni
di foresta”, adatti a
tutti e a tutte le età



INCHIESTE

Quanto inquinano mail,
videochiamate e social
network? Scopriamo la
“quarta nazione” invisibile
che emette CO₂ e come
fare per essere virtuosi

ARTE

I rifiuti in plastica come
arte e denuncia: intervista
alla fotografa Mandy
Barker che scatta foto
incredibili: “Anche David
Attenborough è un mio fan”

INTERVISTE

Il mondo si cambia
davvero una firma
alla volta? Dialogo con
Stephanie Brancaforte,
direttrice di Change.org



Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati Fan:



*Roberto Accornero, Carmela Anzelmo, Cecilia Balzaretto,
Silvia Barbina, Nadia Bertola, Elena Boato, Elena Boero,
Marco Bossi, Laura Bozzi, Barbara Brizio,
Elena Lucia Brocchi, Tiziano Cancelli, Monica Carlassare,
Elena Cattaneo, Monica Cerri, Stefania Ciceri,
Daniele Cipriano, Claudia Contarini, Michelle De Simone,
Ilaria Di Napoli, Chiara Di Natale, Montse Díez, Anja Dintner,
Massimiliano Duranti, Alma Falcata, Monica Fanicchia,
Federica, Ermida Fiocco, Isabella Gasparrini, Debora Gasser,
Roberta Gioffredi, Gioia, Elisa Grazietti, Teresa Keller,
Mauro Maggi, Silvia Mansutti, Sabina Manuppelli,
Federica Marcatelli, Arcisio Martelli, Margherita Miari Fulcis,
Giuseppina Morato, Sara Murgia, Daniela Orefice,
Krisztina Palla, Simonetta Panei, Camilla Parisi, Luisa Pasinetti,
Alice Pellegrinelli, Giacomo Pelloso, Sandra Pepponi,
Costanza Perego, Teresa Pezone, Chiara Quaiattini,
Anggi Quintero, Daniela Radica, Barbara Reina,
Tiziana Restifo, Simone Salotti, Katia Sannicolo, Elisa Sarzi
Sartori, Martina Siragusa, Liria Sirni, Alessandra Spaghetti,
Emily Stangherlin, Alexandra Tomaselli, Lucia Torti,
Angela Trebbi, Francesca Valente, Nadia Valmari,
Andrea Vigogna, Giulia Vigorelli, Maria Rosaria Villa,
Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Michela Zenari,
Elisa Zonato, Francesco Zucchi.*

Lista aggiornata al 5 luglio 2022



Vegolosi MAG: abbonamento light

NOVITÀ

6 mesi della nostra
rivista digitale +
5€ di sconto sui corsi
di cucina del 2022

Abbonati



L'AMORE
PER L'UOMO
NON ESCLUDE QUELLO
PER
GLI ANIMALI,
E VICEVERSA.
PERCHE' L'AMORE
NON E' MAI
FONTE DI SEPARAZIONE
NE'
DI GIUDIZIO.

Susanna Tamaro
— scrittrice, 1957

Vegolosi MAG

n. 25 — luglio/agosto 2022

Vegolosi.it è una testata giornalistica registrata presso il Tribunale di Milano, n. 231 del 07/06/2013

Editore: Viceversa Media Srl

Direttrice: Federica Giordani

Redazione: Silvia De Bernardin,
Simone Paloni, Valentina Pellegrino

Ricette: Sonia Maccagnola

Hanno collaborato:

Elena Benearrivato - *redattrice*

Alice Delgrosso - *plant trainer*

Daria Falconi - *redattrice*

dott.ssa Denise Filippin - biologa
nutrizionista

dott.ssa Lorenza Franciosi - *PharmD,*
PhD e consulente nutrizionale

Sara Grassi Sgarban - *redattrice*

Francesca Isola - *redattrice*

Benedetta Rutigliano - *redattrice*

Lorenzo Sangiovanni - *illustratore*

Fotografie e illustrazioni:

Vegolosi.it, Adobe Stock, Unsplash,

Mandy Barker (pag. 88, 90)

Contatti: scrivici@vegolosi.it

Pubblicità:

commerciale@viceversamedia.it

www.vegolosi.it

Facebook: [vegolosi](https://www.facebook.com/vegolosi)

Instagram: [@vegolosi.it](https://www.instagram.com/vegolosi.it)

Youtube: [Vegolosi.it](https://www.youtube.com/Vegolosi.it)

Dove acquistare gli altri numeri:

su vegolosi.it e negli store online

Abbonamento annuale 2022:

lo trovi SOLO qui

I proselitismi di Jovanotti

di **Federica Giordani**

«Per me il cibo è come la vita: si prende tutto e si sceglie il meglio, senza fare proselitismi. Il cibo è libertà». Questa è una frase di Lorenzo Cherubini, in arte Jovanotti, pronunciata durante un'intervista rilasciata al "Corriere della Sera" qualche settimana fa. Oggetto della chiacchierata: come si prepara fisicamente e in cucina il Jova prima del tour che lo vedrà invadere le spiagge? L'idea di non prendere una posizione netta nemmeno quando non si mangia carne da decine di anni rimane incomprensibile. Nel 2013, infatti, Cherubini, in **un'intervista**, dichiarò che il suo non mangiare carne era una scelta legata all'idea di evolversi come essere umano e alla voglia di non partecipare alla morte di animali senzienti. Nella vita si cambia idea, questo è normale, ma qui non si tratta di un cambio di rotta dato che Cherubini afferma, nell'intervista del 2022: «Da anni ho smesso di mangiare carne per un motivo sentimentale. Ho un rifiuto quasi pregiudiziale nei confronti degli allevamenti intensivi: per me sono inaccettabili. Gli animali li conosciamo, sanno essere affettuosi, interagiscono con noi. Ma non sono un militante, sono un viandante che cerca nella propria vita di cambiare le proprie idee in base alle esperienze che fa». Molta confusione, insomma, e un pizzico - bello abbondante - di cerchiobottismo. Quello che mi ha davvero lasciata interdetta, contando che Cherubini fa il cantautore e i significati delle parole dovrebbe conoscerli bene, è l'uso dell'espressione «proselitismi» la cui area semantica è legata alle religioni e ai partiti politici.

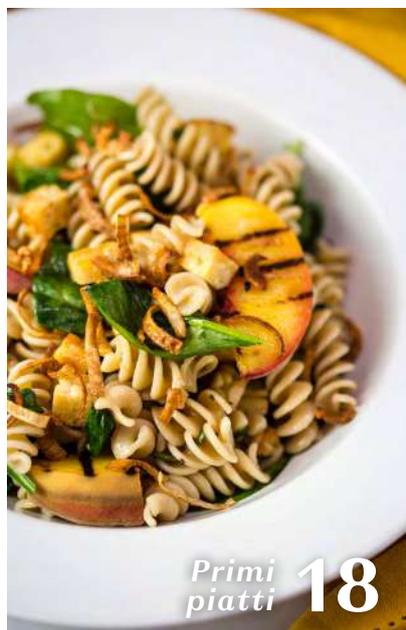
Ma mentre la Marmolada si scioglie sotto gli occhi dei turisti a causa della crisi climatica uccidendo 10 persone e lasciandone - mentre scriviamo - ancora una dispersa, l'idea di ritenere ancora il cibo una "libertà" diventa uno schiaffo in faccia ancora più forte poiché amplificato da un personaggio così amato. Le nostre scelte alimentari di ogni giorno sono parte del cambiamento e della "cura" per la crisi climatica e portare sulle spiagge, durante un tour, food truck che vendono «la carne Fileni e salumi dell'azienda Casa Modena» oppure «la pizza romana ripiena di mortadella di Bologna Igp» ignorando l'impatto di questo messaggio, è antistorico e un po' ridicolo. Ci vorrebbe un po' di coraggio, Lorenzo, e un po' meno "vota Antonio".

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti **12**



Primi piatti **18**



Menu speciale!

Menu di Ferragosto **45**



*Cheek to cheek,
scuola di cucina
con chef Sonia*

*La grigliata
perfetta* **56**



*Secondi e
contorni* **29**



Dolci **36**

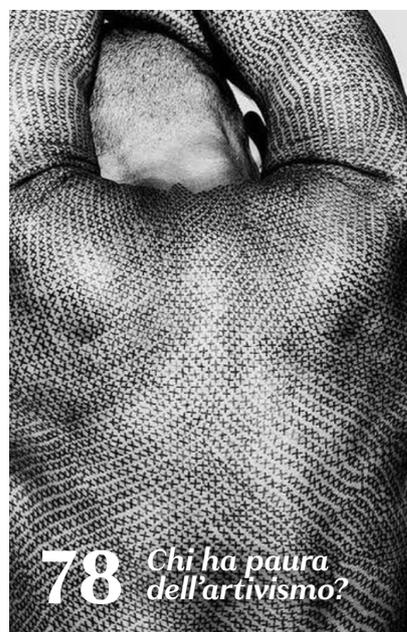


58 *Super!
Prodotti vegan
ogni mese*

- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 IDEE CON
IL MENU DI FERRAGOSTO
- 54** RICETTE DAL MONDO
- 56** CHEEK TO CHEEK
La grigliata perfetta
- 58** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 59** LE NOSTRE RICETTE
FATTE DA VOI
- 61** NUTRACEUTICA
A cura della dott.ssa Franciosi

- 62** APPUNTAMENTO CON LA
NUTRIZIONISTA
A cura della dott.ssa Filippin
- 66** LA QUARTA NAZIONE PIÙ
INQUINANTE AL MONDO?
È INVISIBILE
- 70** "BAGNI DI FORESTA":
UNA NUOVA FRONTIERA
DELLA MEDICINA
- 78** CHI HA PAURA
DELL'ARTIVISMO?
- 82** BOLLETTE, CARBONE E ALTRI
DISASTRI
- 88** MANDY BARKER: «IL NOSTRO
UNIVERSO DI PLASTICA»

- 92** BRANCAFORTE: UNA VITA PER
IL CAMBIAMENTO
- 98** TUTTO IL MONDO INTORNO
Nutriamoci di cose belle
- 101** BRICIOLE
Le notizie di un mondo che cambia
- 102** LIBRI DIVORABILI
- 103** PIANTE MAESTRE
A cura di Alice de "I giardini di Ellis"
- 104** LA CUCINA ZERO SPRECHI
Nord Sud Ovest Waste
- 105** OROSCOPORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiariate"
- 107** MITI DA SFATARE

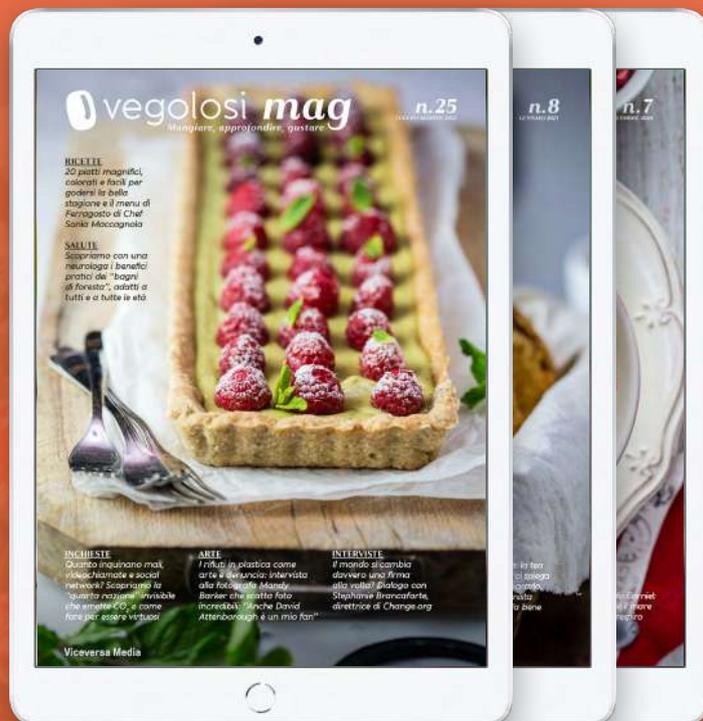


103
*Ficus elastica:
impariamo
a guardare
il verde che
ci circonda*



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

20 ricette inedite fotografate e testate, tante rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle, nutraceutica, approfondimenti con la nutrizionista), inchieste e interviste originali che non troverete sul sito. Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!

Puoi abbonarti o regalare l'abbonamento!







Piadina 2 ingredienti allo yogurt

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 10 MIN. | TEMPO TOT.: 25 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

260 g di farina 0
200 g di yogurt di soia non
dolcificato
½ cucchiaino di sale
1 cucchiaio di olio extravergine
d'oliva (facoltativo)

PER FARCIRE

Affettato vegetale
Stracchino vegetale
Rucola

STRUMENTI

Mattarello
Padella antiaderente dal
diametro di 24-26 cm

Si cucina!

In una ciotola versate la farina e il sale, aggiungete lo yogurt di soia e l'olio e impastate il tutto prima con un cucchiaino, poi con le mani fino a ottenere un impasto abbastanza omogeneo. Per esser più comodi potete trasferirvi poi su un piano da lavoro infarinato in modo da impastare con facilità il composto fino a ottenere un panetto liscio e lavorabile ma non appiccicoso.

Stendiamo l'impasto della piadina

Avvolgete il panetto nella pellicola riutilizzabile e lasciatelo riposare per una mezz'oretta in frigorifero. Al termine del riposo dividete il panetto in 4 parti uguali e stendete ciascuna fino a formare un disco dal diametro di circa 24-26 cm, aiutandovi con un mattarello.

Cuociamo e farciamo la piadina

Eliminate la farina in eccesso e cuocete una piadina alla volta nella padella antiaderente ben calda a fiamma abbastanza alta, 1-2 minuti per lato, fino a che risulterà ben dorata, bucherellandola con una forchetta se dovesse gonfiarsi, in modo da far uscire il vapore. Disponete man mano le piadine su un piatto, una sopra l'altra, per tenerle bene al caldo, poi farcitele con i vostri ingredienti preferiti: noi vi consigliamo di provarla con un affettato vegetale, il nostro stracchino vegetale fatto in casa e un po' di rucola.

Conservazione

Potete conservare queste piadine per 3 giorni in frigorifero avvolte da pellicola.

Consiglio vegoloso

Per un tocco di sapore in più potete aggiungere delle erbe aromatiche, come origano o rosmarino tritati, direttamente nell'impasto delle piadine.













Menu di Ferragosto

*Attorno alla tavola all'aperto
ci servono colore e gusto e
un sacco di leggerezza.
Ecco il menu pensato da
chef Sonia Maccagnola per
un pranzo meraviglioso.*

Cheek *to* cheek

Nella cucina di Chef Sonia

Trucchi e consigli da mettere subito in pratica
per cucinare meglio, più in fretta e senza
sbagliare un colpo

La grigliata perfetta

L'estate, si sa, è da sempre sinonimo di grigliate e chi segue un'alimentazione vegana non deve certo rinunciare a questo piacere: in questa scuola di cucina ti svelo qualche trucchetto per rendere la tua grigliata incredibilmente gustosa e piacevole, anche con alimenti a base vegetale.

1 **Iniziamo con la bruschetta perfetta**

Non so come sia per te, ma per me una buona grigliata non può prescindere da una fragrante bruschetta. Scegli una bella pagnotta rustica, di quelle dalla crosta croccante e dall'interno morbido come una nuvola, tagliala a fette non troppo spesse e grigliale così al naturale. Una volta che si saranno babbrustolite, strofina ogni fetta con uno spicchio di aglio tagliato a metà e inondala di pomodori tagliati a cubetti belli piccoli, non dimenticando di condire il pane con il sughetto formato dai pomodori: in questo modo avrai un pane perfettamente condito e saporito, ma

soprattutto profumato di aglio senza doverlo necessariamente aggiungere crudo ai pomodori (a meno che tu non lo preferisca così ovviamente!).

2 **Una passione chiamata verdure grigliate**

Per quanto riguarda le verdure grigliate, il mio consiglio è quello di tagliarle a fettine non troppo spesse, per favorire una cottura omogenea, ma neanche troppo sottili, per evitare che si attacchino e si brucino: la misura ideale è di circa 4-5 mm. Prepara poi una ciotolina con sale, olio extravergine d'oliva ed erbe aromatiche a piacere (la mia preferita in assoluto per le verdure alla griglia è l'origano) e spennella ciascuna fetta prima di metterla sulla griglia e poi ancora una volta dopo averla girata, in modo da avere delle verdure perfettamente insaporite già appena tolte dalla griglia. Una valida alternativa è anche quella di grigliare le verdure al naturale, per poi disporle a strati in un largo contenitore

per alimenti, condendole mano mano con sale, olio, aglio affettato sottilmente ed erbe aromatiche, come menta o basilico fresco e lasciandole marinare almeno per qualche ora, per poi gustarle fredde: incredibilmente saporite.

3 **Spiedini e marinature**

Un grande classico delle grigliate sono gli spiedini, e come potrebbe essere altrimenti?! Su un unico stecchino abbiamo l'alternanza di piccoli bocconcini diversi e verdure, perfetti da mangiare al volo anche con le mani, magari mentre si procede a cucinare le restanti portate. Puoi davvero sbizzarrirti nella scelta degli ingredienti con cui comporre uno spiedino, dalle classiche rondelle di zucchine o peperoni, passando per pomodorini e patate novelle precotte, fino ad arrivare ai pezzi forti che possono essere cubetti di tofu o tempeh, oppure ancora bocconcini di seitan. Il mio consiglio è assolutamente quello di far marinare prima ogni singolo

Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto inviateci su Instagram o Telegram dai nostri lettori: postate taggandoci (@vegolosi.it) o usando l'hashtag #vegolosi. La foto più bella scelta dalla redazione vince una copia gratuita del MAG!

FOTO
DEL MESE



LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Insalata di riso in verde di [@ladymoi_diary](#)

NON DA MENO...

2/ Plumcake vegano alle pesche e cioccolato di [@tortenevivaio](#)

3/ Patate novelle alla mediterranea con fagioli bianchi di Spagna di [@foodmakesjoy](#)

4/ Tofu glassato al sesamo e anacardi [@Martì](#)

5/ Savoiardi vegan di [@CrostateParlanti](#)

6/ Sushi fatto in casa di [@lapiccolacucinadicasa](#)

Clicca sulle foto per leggere la ricetta

CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

Le merendine della nostra infanzia

Mercoledì 14 settembre • Ore 18.30

***Kinder Brioss, Camille e due sorprese!
Sarà come tornare a fare la merenda
negli anni '80/'90...***

Partecipa al corso



Scenari

La quarta nazione più inquinante al mondo? È invisibile

di Daria Falconi

È uno dei fattori inquinanti meno discussi in assoluto, nonostante ognuno di noi ne sia responsabile. Gli è stato anche attribuito il titolo di “Quarta nazione” al mondo in fatto di emissioni di CO₂, poche file dietro Cina, Stati Uniti e India. È un mostro invisibile che ci divora sempre più: si chiama “inquinamento digitale”



Scientifica-mente

E il dottore prescrive “bagno di foresta”: una nuova frontiera della medicina

di *Elena Benarrivato*

***Niente costume: per questi “bagni” bastano gli alberi!
E se quella sensazione di tranquillità e benessere che si prova
dopo una passeggiata nel bosco fosse dimostrata anche dalla
scienza? Scopriamo i benefici della natura insieme alla dottoressa
Giovanna Borriello, medico chirurgo, specializzata in Neurologia,
con un master in Medicina Narrativa, ricercatrice presso
l'Università La Sapienza di Roma e responsabile del Comitato
scientifico dell'Associazione Italiana di Medicina Forestale***

C'è una frase che prima o poi abbiamo pronunciato tutti: «Vado a prendere un po' d'aria». Ma dove andiamo davvero? Per la maggior parte delle persone, oggi, un sentiero nel bosco non è la soluzione più immediata. Se siamo fortunati, la sola possibilità di fare una pausa pranzo al parco piuttosto che tra le mura dell'ufficio può farci

svoltare la giornata, ma spesso la cosa più verde e prossima che abbiamo a disposizione è un balcone o un documentario sulle foreste pluviali alla TV.

Un tempo alberi e foreste erano letteralmente le nostre abitazioni, oggi per costruire condomini e città non facciamo che disboscare quella stessa terra che ci continua a ospitare. Eppure,



SOUP: +500. Gli oltre 500 oggetti di plastica ritrovati nel tratto digerente di un piccolo di albatros a Nord del Pacific Vortex. Fotografia © Mandy Barker

Fotografia

Mandy Barker: «Il nostro universo di plastica»

di *Elena Benarrivato* | Fotografie © Mandy Barker

Pluripremiata fotografa della National Geographic Society, Mandy Barker mostra quel danno che facciamo al mondo ma non riusciamo a vedere. Che siano 992 palloni recuperati dalle spiagge di tutto il mondo o più di 500 rifiuti ritrovati nel tratto digerente di un piccolo di albatro, i suoi scatti sono politica attiva fra shock e meraviglia

E se avessimo sviluppato il nostro senso estetico a partire dal contatto con la natura? L'ascolto del canto degli uccelli potrebbe aver ispirato l'arte dei suoni, i rituali amorosi dei mammiferi, l'arte della danza, la scheletratura delle foglie e le discipline decorative.

Oggi l'arte può diventare anche uno strumento per "difendere" l'ambiente. Per fare ciò, però, è necessario un impegno «intersezionalista», come spiega lo storico e critico d'arte T.J. Demos, direttore del *Center for Creative Ecologies* alla University of California di Santa Cruz. L'arte non può più dare priorità alla sola contemplazione estetica bensì deve avere intenti pedagogici e approcci multidisciplinari in cui

Oroscoporrige a cura di Luna Dinotte

Un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle



ARIETE

In estate pensi una cosa sola: ciliegie. Nella mitologia greca l'albero era sacro ad Afrodite: per questo il frutto porta fortuna a chi cerca l'amore. In Sicilia le migliori dichiarazioni d'amore si fanno tutt'ora all'ombra di un ciliegio in fiore. Prendi tu gli ultimi cestini? Ricetta totem: [tiramisù coccole e ciliegie](#).



TORO

Computer spento, telefono in modalità aereo. Torello mio, hai davvero bisogno di puro relax. Ho scovato la meta perfetta: il [trenino rosso del Bernina](#) che va da Tirano a Sankt Moritz. Percorre 61 km attraversando le Alpi svizzere tra laghi, fiumi e montagne. Andiamo? Ti prego, ti prego, ti prego! Ricetta totem: [burrito del viaggiatore](#).



GEMELLI

Tranquillo Gemelli, rimani la star del firmamento, ma sarà un'estate un po' gne-gne! Il [cactus selenicereus grandiflorus](#) prova a rubarti la scena: fiorisce per una notte soltanto a luglio mostrando tutta la sua bellezza. Per riprenderti dall'affronto ti serve dolcezza. Ricetta totem: [barrette di consolazione](#).



CANCRO

Sai che nei sotterranei dei Fori imperiali, a Roma, è stata scoperta una colonia di granchi fluviali? Timidi e resistenti come te! Come ci siano arrivati non si sa, ma vivono lì sotto, al sicuro e al fresco, da moltissimi anni. La loro mi sembra la scelta ideale per scappare dal caldo. Ricetta totem: [sushi bello fresco fatto in casa](#).



LEONE

Charles M. Shulz, che quest'anno avrebbe compiuto 100 anni, diceva: "La vita è come una bicicletta a dieci velocità. Molti di noi hanno marce che non usano mai". Quindi, tira fuori denti e artigli leoncin*, la tua estate sarà ricca di sorprese: sfida l'ignoto. Ricetta totem: [spaghetto del temerario](#).



VERGINE

"Non puoi tenere tutto sotto controllo", mantra categorico dell'estate. Molla la presa e non fare come Paul Stark che, quando scoprì dove si coltivava l'unico albero di mele golden, lo comprò e gli mise attorno una gabbia con tanto di antifurto. Un cicininio esagerato! Ricetta totem: [frittelle di mele](#).



BILANCIA

Ha aperto al pubblico il [termopolio di Pompei](#): una delle più antiche botteghe di street food di cui si abbia traccia! Beh, è un sito archeologico e non un ristorante però una volta in Costiera avrai solo l'imbarazzo della scelta per un tour mangereccio. Ricetta totem: [cheesecake ai limoni](#).



SCORPIONE

Le stelle: fascino, avventura, buone prospettive. Dal mio mazzetto di tarocchi non poteva capitare carta più azzeccata! Si prospettano mesi di ricchi di esperienze positive. Attenzione però a non esagerare con le aspettative, che poi rimani deluso e non riesci a goderti a pieno le cose belle che ti capiteranno. Ricetta totem: [plumcake trapunto di stelle](#).



SAGITTARIO

Quest'estate hai bisogno di nuove positive *vibes* e ho la soluzione: nella paradisiaca isola di Fuerteventura esiste la spiaggia di Corralejo. Il suo segreto? Al posto della sabbia c'è una distesa...di pop corn! In realtà si tratta di coralli portati a riva dal mare, ma la somiglianza con lo snack americano è incredibile! Si va! Ricetta totem: [paella come da tradizione](#).



CAPRICORNO

Ti definiscono "solitario" ma semplicemente ami goderti i piaceri della vita in santa pace! Preserva questa tua positività. Parlando di piaceri, hai mai provato il gelso? È chiamato "caramella della natura" per il sapore dolce e deciso. Scorpacciata? Ricetta totem: [cous cous con more di gelso](#).



ACQUARIO

Come ti immagino in questo momento: un koala, amico pelosino che abbraccia gli alberi per rinfrescarsi! Ma non c'è bisogno di arrivare a tanto. A luglio e agosto trovi angurie, meloni e pesche, c'è l'imbarazzo della scelta! Lasciati ispirare dalla bella stagione e sperimenta. Ricetta totem: [gazpacho](#).



PESCI

Si dice che le cose migliori accadano quando si smette di cercarle, prendi esempio da Carolin Tatin: nel preparare la sua torta di mele si dimenticò di infarinare la teglia! Stese così un po' d'impasto sulle mele tagliate e nacque la famosa *tarte tatin*. Lasciati stupire dall'inaspettato! Ricetta totem: [tarte tatin salata](#).

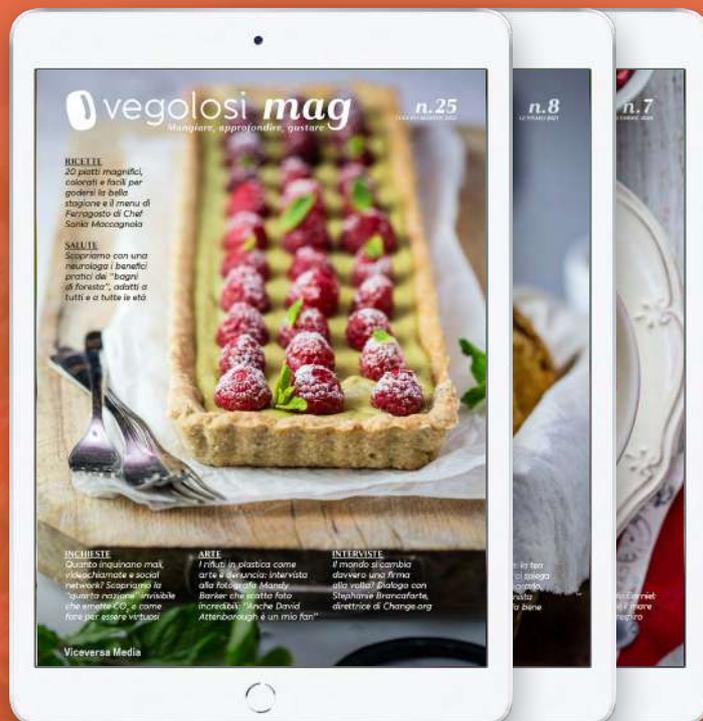
Per non perderti proprio nulla di Vegolosi.it, iscriviti alla newsletter: per darti il benvenuto ti regaliamo un ebook con un menu inedito ideato da Chef Sonia Maccagnola.

Iscriviti da qui

Potrai annullare la tua iscrizione in qualsiasi momento ma... siamo certi che ti piacerà ricevere i nostri aggiornamenti!

Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

20 ricette inedite fotografate e testate, tante rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle, nutraceutica, approfondimenti con la nutrizionista), inchieste e interviste originali che non troverete sul sito. Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!

Puoi abbonarti o regalare l'abbonamento!