

MANIFESTO

SPA KITCHEN

WELLNESS IN CUCINA



PROMEMORIA



- IL CIBO È ENERGIA
- MANGIA LENTAMENTE
- GODITI LA PREPARAZIONE COME UN ATTO D'AMORE
- PARTI DA QUELLO CHE C'È
- LIBERA LO SPAZIO/FAI SPAZIO
- COMPRA FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE
- STARE IN CUCINA È UN'OPPORTUNITÀ,
NON UNA MARATONA
- EVITA GLI SPRECHI
- FAI REGOLARMENTE UN CHECK DELLA DISPENSA
- SE NON HAI UN ORTO, COLTIVA QUALCOSA IN CASA
- ASSAPORA OGNI PIATTO PER NUTRIRE ANIMA E CORPO
- PIÙ FAI, PIÙ IMPARI, PIÙ IMPARI, PIÙ TI ORGANIZZI