

Le ricette di Barbara

*Sono **Barbara Ferrante**, sono nata a Torino, ho 51 anni e vegana da 12. La mia è stata una scelta esclusivamente etica, che col tempo è diventata anche una scelta salutistica !Abbraccio questo stile di vita perchè provo un amore incondizionato verso ogni animale e per rivendicare il loro diritto alla vita e alla libertà. Il **veganesimo** non è il traguardo, ma l'inizio di un percorso di consapevolezza. Promuovo e divulgo l'auto-produzione, al fine di ridurre alcuni processi industriali e involucri inquinanti. L'auto-produzione rende liberi. Fate un tuffo nella **mia cucina vegan**, dove la vita e i sapori esplodono di gioia ☺☺*

[Grana vegano](#)

[Ceciotta](#)

[Vegotte](#)

[https://viaggiassaggifelici.blog/2020/12/21/mozzaveg/Salame di muscolo di grano](https://viaggiassaggifelici.blog/2020/12/21/mozzaveg/Salame%20di%20muscolo%20di%20grano)

[Sottilette vegetali \(veganette\)](#)