

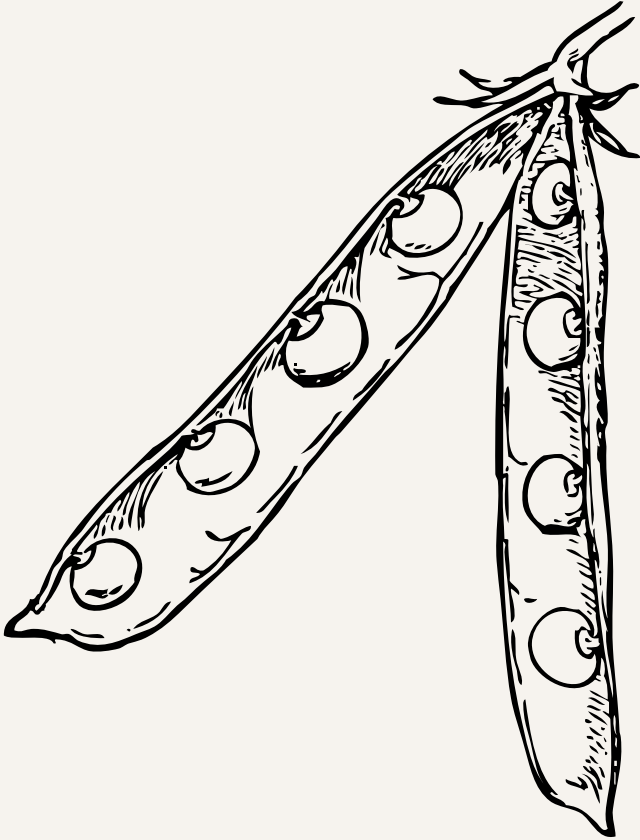
# STRAFOOD

*legumi*

NON SOLO CIBO

VOL. 7

# legumi



I LEGUMI SONO TANTISSIMI E OTTIMI  
SOSTITUTI DELLE PROTEINE ANIMALI.  
IL LORO VALORE ENERGETICO E POTERE  
SAZIANTE SONO ALTI GRAZIE  
ALL'APPORTO DI PROTEINE, CARBOIDRATI  
E FIBRE.

# INDICE

---

**01**

FOOD tips

**02**

HOME tips

**03**

BEAUTY tips

**04**

SUSTAINABILITY tips

info STRAFOOD



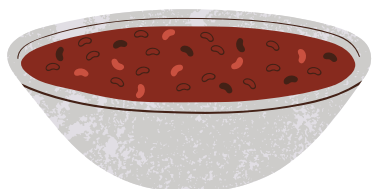


Sono tantissimi, e tutti racchiusi in un baccello. CECI, PISELLI, LUPINI, FAVE, LENTICCHIE, SOIA e CICERCHIE ma la famiglia più numerosa è quella dei FAGIOLI: borlotti, cannellini, zolfini, con l'occhio, messicani e di spagna, vigna, azuki.

02

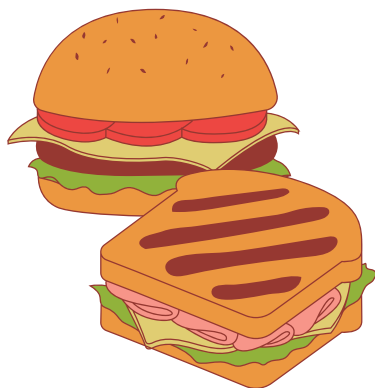
Vuoi un carico proteico o sei celiaco?

Farine di legumi per PASTE/PANE/PIZZA e COUSCOUS alternativi ma pieni di sapore!



**Non solo zuppe ma ottime creme e hummus**

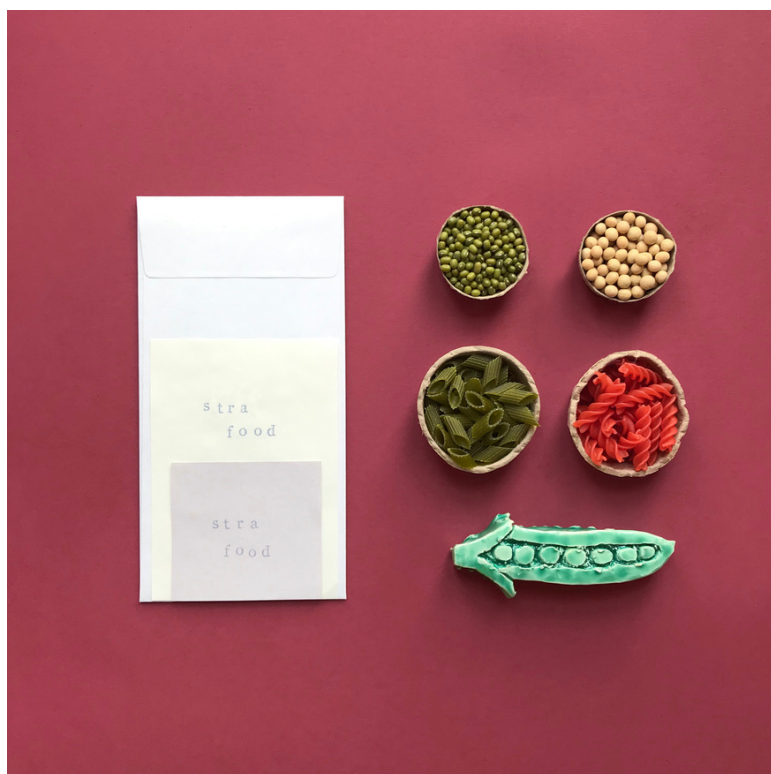
**BURGER E AFFETTATI PLANT-BASED SENZA RINUNCIARE AL GUSTO?**



**Spezzafame fit? SNACK e CHIPS di ceci, lenticchie e piselli.**



I LEGUMI VI RISERVANO TANTE SORPRESE! L'AQUAFABA, OVVERO L'ACQUA DI COTTURA, IN PARTICOLARE DEI CECI, È UN SOSTITUTO PERFETTO DELLE UOVA NEGLI IMPASTI DOLCI, MOUSSE E MAIONESI. ADATTA ANCHE PER LA MIXOLOGY E PER IL GARDENING.



Le schiume dei drink spettacolari che trovate nei club di tendenza sono spesso realizzate con l'acqua di cottura dei legumi!



DALL'ACQUA DI COTTURA SI REALIZZA UN BURRO SPECIALE ADATTO ANCHE AGLI INTOLLERANTI AL LATTOSIO.



CON L'ACQUA DI AMMOLLO INVECE SI POSSONO LAVARE I PIATTI, INNAFFIARE LE PIANTE E FERTILIZZARE L'ORTO.



I legumi sono utili anche per realizzare **GIOCATTOLI** per bambini: tombola e imbottitura pupazzi.



SEMPRE DI PIÙ I COSMETICI CONTENGONO ALCUNI SUPERFOODS. POSSIAMO CREARE ANCHE NOI QUALCOSA DI FACILE ED EFFICACE PARTENDO PROPRIO DAI LEGUMI. MASCHERE ILLUMINANTI, SCRUB PER IL CORPO E IMPACCHI NUTRIENTI PER CAPELLI, TUTTO RIGOROSAMENTE HOME MADE!







**ACQUA DI  
AMMOLLO DEI  
LEGUMI?!  
PERFETTA  
MASCHERA  
NUTRIENTE PER I  
CAPELLI  
DANNEGGIATI.**

Volete un volto radioso?  
La farina di ceci sarà la vostra alleata  
per una maschera illuminante!

CON UN COMPOSTO A BASE DI  
FARINA DI LEGUMI E ACQUA  
POSSIAMO DETERGERE ED  
ELIMINARE LE CELLULE MORTE  
DELLA NOSTRA PELLE.  
APPLICARE E VIA!

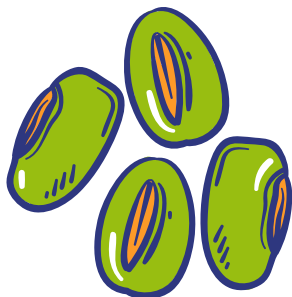


**Pelle irritata? Acqua e  
farina di legumi, un  
miracoloso impacco per  
grandi e piccini che lenirà  
il rossore in men che non si  
dica!**

OLTRE AD ESSERE BUONI E RENDERCI BELLI, I LEGUMI SONO UNA RISORSA ENORME: GLI SCARTI DELLE LAVORAZIONI, PELLICINE E BACELLI, DONANO UNA NUOVA VITA A OGGETTI UTILI CHE RISPETTANO L'AMBIENTE. CARTE ECOSOSTENIBILI E BIOPLASTICHE RESISTENTI ED INNOVATIVE.



GLI SCARTI DEI LEGUMI  
DIVENTANO...CARTA!  
INSIEME A MAIS,  
ARANCE, ALGHE, OLIVE E  
KIWI SI TRASFORMANO  
IN FOGLI SPECIALI.



Innovazione nel packaging:  
astucci alimentari realizzati  
con un cartoncino ottenuto  
da scarti di lavorazione dei  
fagioli, eco-sostenibile e  
100% riciclabile.

Vasi, piatti  
e tanti altri  
oggetti  
realizzati  
totalmente  
dagli scarti  
dei legumi.



*info*

# STRAFOOD

CHI

PAOLA BUZZINI E  
LUISA MANFRINI

COSA

VALORIZZA IL CIBO SUGGERENDONE  
UTILIZZI ALTERNATIVI E SOSTENIBILI:  
FOOD & BEVERAGE, BEAUTY,  
BENESSERE, FASHION, DESIGN,  
ARCHITETTURA, AUTOMOTIVE.

DOVE

[WWW.STRAFOOD.COM](http://WWW.STRAFOOD.COM)

QUANDO

IN OGNI MOMENTO DELLA  
TUA GIORNATA!