

Insalate E Verdure

If you ally infatuation such a referred **Insalate E Verdure** books that will come up with the money for you worth, get the enormously best seller from us currently from several preferred authors. If you want to droll books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are along with launched, from best seller to one of the most current released.

You may not be perplexed to enjoy all ebook collections Insalate E Verdure that we will unquestionably offer. It is not going on for the costs. Its just about what you habit currently. This Insalate E Verdure , as one of the most in action sellers here will categorically be in the midst of the best options to review.

5 porzioni di frutta e verdura al giorno - AA.VV.

2012-07-05T00:00:00+02:00

È possibile integrare senza fatica 5 porzioni di frutta e verdura nella nostra alimentazione quotidiana? Scoprite come adottare sane abitudini alimentari in modo divertente e appetitoso. Tanti suggerimenti, trucchi golosi e ricette, adatti a ogni stagione, per gustare la frutta tutte le volte che volete e per portare in tavola le verdure tutti i giorni, esplorando le varietà che ci offre ogni stagione. Queste pagine sono il promemoria di cui avevate bisogno per ricordare tutte le risorse della cucina vegetale e trasformare con semplicità il vostro menu quotidiano.

Combinazioni alimentari per la salute - Leonardo Milani 2016-07-11

Dimagrire con insalate e piatti freddi - Vittorio Caprioglio 2022-04-19

I piatti freddi sono un'opportunità gustosa per chi desidera disintossicarsi in modo sano e perdere rapidamente qualche chilo di troppo. Si tratta di preparazioni poco caloriche, semplici, che esaltano il sapore naturale degli ingredienti e nutrono senza sovraccaricare l'apparato digerente. Graditi specialmente nei periodi più caldi, questi cibi sono invitanti, perché freschi e leggeri. Un altro vantaggio è che si possono preparare prima, conservare in frigorifero e consumare quando serve. Nel libro *Dimagrire con insalate e piatti freddi* spieghiamo quali sono i benefici di una dieta basata su insalate e piatti freddi ed elenchiamo i consigli pratici per prepararli. Troverai tantissime ricette facili e gustose, per abituarti a cucinare sano e fresco, guadagnando salute e perdendo peso.

Verdure e insalate. Ricette per scoprire e cucinare la grande tradizione italiana - E. Azzimondi 2015

Il Libro completo per la combinazione dei Cibi - Come combinare gli alimenti per una salute ottimale - Herbert M. Shelton 2016-10-31

INDICE DEI CONTENUTI Prefazione Introduzione 1 Classificazione dei generi alimentari 2 Digestione degli alimenti 3 Combinazioni giuste e combinazioni sbagliate 3.1 Le combinazioni tra acidi e amidi 3.2 Le combinazioni tra proteine e amidi 3.3 Le combinazioni tra proteine e proteine 3.4 Le combinazioni tra acidi e proteine 3.5 La combinazione tra grassi e proteine 3.6 Le combinazioni tra zuccheri e proteine 3.7 Le combinazioni tra zuccheri ed amidi 3.8 Mangiando meloni 3.9 Il latte va consumato da solo 3.10 I dessert 4 Digestione normale 5 Come combinare le proteine ... per la cena 6 Come combinare gli amidi ... per il pranzo 7 Come mangiare la frutta ... per la colazione 8 Un'insalata al giorno 9 Schema alimentare per una settimana 9.1 Menù per la primavera e per l'estate 9.2 Menù per l'autunno e l'inverno 10 Come curare l'indigestione APPENDICE Alimentazione di cibi crudi Le proteine Ghiottoneria e iperalimentazione Mangiate solo due pasti al giorno Regole alimentari Masticare il cibo Dimenticate il sale Acqua pura Non bevete durante i pasti Cosa aspettarvi dal miglioramento della dieta **Ricette verdi - Cristina Bay 2004**

Forever Natural - Dave Tuttle 1997-09-05

Forever Natural di Dave Tuttle Durante gli anni da atleta agonista ho visto così tanta gente entusiasta che cercava quella pillola magica che in qualche modo avrebbe fatto la differenza nella loro prestazione atletica. Finalmente un libro che mostra come gli atleti possono raggiungere i propri obiettivi senza steroidi! Forever Natural è un libro che aiuterà chiunque, da atleti di bodybuilding a quelli di varie discipline sportive come il football americano, il weightlifting, la lotta, l'atletica leggera, ad eccellere senza l'uso di dannosi farmaci. Leggerete le ricerche sulla fisiologia e sulla nutrizione. Apprenderete le principali linee guida sulla dietologia, sulle tecniche motivazionali e principi di allenamento. Raggiungerete il massimo della vostra performance nello sport e nella forza.

Alice nel paese delle insalate - Jeanne Perego 2013-04-10

Giornalista curiosa e buongustaia, Alice nel Paese delle insalate è la prima "insalatologa" italiana, autrice del seguitissimo blog Insalatamente, dove sperimenta e propone ricette sempre nuove e gustose. Nel libro vengono presentate 365 insalate insolite e sfiziose, con verdura, frutta, carne, pesce, couscous, pasta, riso, legumi, formaggio e molto altro, per scoprire che l'insalata non è solo un contorno, ma un piatto completo che racchiude un universo di gusti, ingredienti, consistenze e profumi. Dalla classica niçoise a quella con pollo e curry dal sapore indiano, dalle molte varianti con patate in stile nordico a quelle dolci a base di agrumi, le ricette seguono la stagionalità dei prodotti e suggeriscono inoltre tante idee originali per le festività e le ricorrenze del calendario. Per ogni giorno dell'anno viene proposta una ricetta, semplice da realizzare, bella da vedere e buonissima da gustare, con commenti, informazioni storiche, curiosità, segreti e consigli su tutto ciò che concerne il mondo delle insalate e dei suoi condimenti, da leggere e da usare tutti i giorni in tutte le stagioni.

IL LIBRO DA CUCINA COMPLETO DI INSALATE SANE E GUSTOSE - Ciriaco Spina 2022-05-10

INTRODUZIONE Le insalate sono spesso considerate noiose o solo per le persone che desiderano perdere peso. Tuttavia, con un piccolo sforzo, un'insalata può essere un modo eccitante per ottenere la tua porzione quotidiana di frutta e verdura. La maggior parte degli ingredienti nelle insalate sono crudi e non trasformati, conservando così tutte le vitamine e i minerali. Inizia con verdure a foglia verde scuro, come spinaci o lattuga romana, poiché sono più nutrienti della lattuga iceberg. Aggiungi un assortimento di verdure fresche come: broccoli, carote, peperoni colorati, barbabietole, cavolfiori, cavolo viola e cipolle rosse per aumentare l'apporto di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti. Più l'insalata è colorata, maggiore è la varietà di nutrienti e in particolare di antiossidanti che combattono il cancro. Completa la tua insalata con una manciata di fagioli, semi, noci e un condimento leggero. Tieni una grande insalata che tutti possono condividere a tavola e riempi metà del tuo piatto con un'insalata. Questo ti aiuterà a controllare la quantità di cibo che mangi. In alternativa, aggiungi proteine come un pezzo di pollo o pesce al forno e trasforma la tua insalata in un pasto sano e soddisfacente. Yogurt raita e salsa sono altri condimenti salutari per l'insalata.

Oli essenziali in cucina - Roberta Deiana 2010

Crudità, Insalate e Insalatone - Margherita Pini 2015-09-03

Ricette facili, veloci, intriganti, per risolvere con semplicità e un pizzico di fantasia il quotidiano dilemma di "cosa preparare stasera a cena". Selezionando poi le diverse ricette che trovi nei nostri volumi potrai costruire i tuoi menu personalizzati (per aiutarti nella sempre faticosa organizzazione familiare) e stampare la lista della spesa (per facilitarti la spesa al supermercato).

Insalate - iCook Italian - 2011-08

Si fa presto a dire insalata. Soprattutto quando si ha voglia di qualcosa di fresco, leggero, appetitoso e sano. Magari non impegnativo ma saporito. Un mondo, un universo che ha di solito per comune denominatore lattughe & co. ma con mille varianti, a seconda dei gusti e della stagione. L'insalatona, mito intramontabile degli anni Ottanta, è la soluzione ideale per pranzi light ma gustosi, ricchi di principi nutritivi e capaci di indurre rapidamente la sensazione di sazietà. Radicchio e indivia, ma anche fave, pinoli, avocado, fagiolini e patate, riso nero e farro. Sono gli ingredienti che costituiscono la base delle 40 ricette di iCook Italian per creare insalate golose, sfiziose, bilanciate. Impreziosite da tonno, acciughe, uova pollo e formaggi chiamati ad amplificare il sapore dell'orto, di ortaggi, foglie e verdure. 40 insalate da sperimentare tutto l'anno, seguendo il ritmo delle stagioni e portando nel piatto la salute. Da esaltare accompagnate con pane, crostini e grissini. E per i più gaudenti, con un calice di vino, per sfatare per sempre l'idea che l'insalata sia un

piatto poco allegro. iCook Italian è una collana di eBook di cucina, contenenti ognuno 40 ricette illustrate. Dagli antipasti alla pasta, dal riso alle zuppe, dai secondi di carne e pesce a gelati, dolci, budini e torte passando per pizze, focacce, uova e insalate, iCook Italian è un vero ricettario della gastronomia italiana. Con i piatti selezionati sbirciando tra la cucina della nonna e quelle degli chef più creativi e talentuosi del Belpaese, coniugando tradizione e modernità, affiancando tipicità regionali alle contaminazioni con altre culture. Sempre nel rispetto dei principi di una corretta nutrizione che hanno fatto il successo della dieta mediterranea. Ad accompagnare ogni ricetta la foto del piatto e l'esecuzione spiegata passo passo. Senza dimenticare il suggerimento per il vino ideale che ne esalta il sapore e il profumo e alcuni semplici ma efficaci consigli legati al piacere dei cibi e alla scelta degli ingredienti fino al tocco finale. Segreti rubati nelle migliori cucine d'Italia.

Nuova cucina italiana - Allan Bay 2021-11-04

Quanto è italiana una tortilla? E un hamburger di trota con panna acida alla Worcester? Vi sembra una bestemmia inserire nel canone delle ricette nazionali un poke di riso o un borsch? Il mondo evolve, si allarga, si apre ogni giorno alle trasformazioni, e il cibo, che del mondo è una delle anime, si trasforma con lui. Oggi c'è una nuova cucina italiana, che convive serenamente con la tradizione, innovandola e ampliandola, e di essa fanno parte allo stesso modo il sushi e l'amatriciana, una padellata di tofu con verdure e le sarde a beccafico. Allan Bay ci guida alla scoperta dei cambiamenti che hanno attraversato il patrimonio culinario nazionale negli ultimi anni, dalla grande fusion che ha fatto diventare la maggior parte dei piatti regionali proposte nazionali, condivise dalle Alpi alla Sicilia, no alla più recente rivoluzione portata dal web e dai social, che hanno permesso a chiunque di accedere a ricette da tutto il mondo. Uno scambio dinamico e sempre in qualche modo traditore, perché qualunque novità si adatta ai gusti locali, generando proposte originali e deliziose, qui presentate con chiarezza e dovizia di particolari: da antipasti come la bamia in agrodolce o i blini con caviale a primi piatti quali gli gnocchi d'ortica in salsa al porto o l'orzo risottato con mele, dalle proposte vegane come il ragù di seitan a piatti a base di carne quali il chop suey o la mussaka, dal sushi alla apple pie, ma senza tralasciare carbonare, zuppe di fagioli, brodetti di pesce e babà al rum. Paola Salvatori, a completamento dell'opera, ci aiuta a scoprire e capire la storia di alcune delle più classiche ricette italiane. Nuova cucina italiana, edizione aggiornata del precedente volume sulla «cucina nazionale italiana», è insieme uno straordinario strumento per conoscere come si è evoluto e arricchito in poco tempo il nostro modo di mangiare e uno sconfinato ricettario - oltre 1400 piatti - pieno di consigli pratici alla portata di qualunque tipo di cuoco, che sia esperto o alle prime armi. Un'autobiografia collettiva attraverso il palato per capire chi siamo stati, chi siamo oggi e chi saremo domani.

Crêpe e crespelle - Aa. Vv. 2010-10-18T00:00:00+02:00

Un maxiricettario fotografico che ci propone deliziose tentazioni da provare in tante versioni diverse. Crêpe e crespelle sono perfette sia salate sia dolci, ideali per una cena tra amici ma anche per una pausa stuzzicante. Ottime con asparagi e ricotta, frutti di mare, radicchio e salsiccia, crema di funghi e calamaretti, sono squisite con frutti di bosco, gianduia e nocciole, yogurt e ricotta...

La nuova cucina macrobiotica - Michio Kushi 1987

Vivere senza glutine For Dummies - Hilary Du Cane

2015-10-13T00:00:00+02:00

Vivere senza glutine non è mai stato così facile e gustoso! Se soffrite di celiachia, se avete bisogno di informazioni sulla dieta senza glutine, o avete familiari, parenti e amici celiaci, e volete sapere qualcosa in più per aiutarli, questo è il libro che fa per voi. La dietologa Hilary Du Cane, celiaca, e i suoi coautori partono dalle basi per farvi capire, se soffrite di celiachia e dovete seguire una dieta senza glutine, come fare correttamente la spesa senza crucci. Il volume, realizzato con il patrocinio di AIC - Associazione Italiana Celiachia, contiene inoltre quasi 100 ricette in grado di rendere gustosi i pasti privi di glutine, anche sperimentando piatti diversi dal solito.

Insalate e verdure - 2008

Prevenire il colesterolo. A tavola con i rimedi naturali - Bruno Brigo 2002

La cucina dell'ayurveda. Nutrire il corpo e l'anima. Oltre 200 ricette nutrienti, sane e facili da preparare - Ernst Schrott 2000

Libro di cucina - Ricette vincitrici della coccarda blu - Amber Richards

2017-01-14

Rendete gli alimenti migliori vincitori di premi a casa vostra per la vostra famiglia o per gli amici. Circondatevi con ricette provate, autentiche, caserecce che formicolano il germogliare del gusto e diventano perfette ogni volta. Il libro di cucina delle ricette vincitrici della coccarda blu sarà una novità essenziale nella vostra collezione di ricette. Le ricette raccolte dai vincitori della coccarda blu o del Grand Prize in campagna o nelle fiere degli stati in giro per il paese. Queste hanno impressionato i giudici; ora, impressioneranno i vostri amici! Oltre 100 deliziose ricette che riempiono questo libro di ricette con piatti principali, stufati, sostanze vegetali, insalate e zuppe. Non rimarrete senza idee su cosa fare a cena. Collezionate tutti i libri di cucina della serie per un cibo davvero buono. Dalle torte alle insalate, dai dolci agli stufati; e dai biscotti ai piatti principali, potete cucinare come i vincitori della coccarda blu. Questo è il primo di una serie di libri, prendete il vostro.

La cucina mediterranea delle verdure -

Salve! - Carla Larese Riga 2011-01-20

SALVE!, Second Edition is a complete introductory Italian program that introduces students to Italian life and culture while furthering their skills to understand and express common words and phrases in Italian. Students are exposed to the vibrant life of modern day Italy and its rich cultural heritage through the Sulla Strada video clips which give your students a taste of everyday life in Italy while providing a wealth of activities in both the text and online. The integration of video, suggestions for music, internet and GoogleEarth searches, and a distinctive focus on Italy's varied regions, make this text essential for anyone interested in learning Italian. Students are invited to talk about their education, family, friends, tastes, leisure activities, their past and their plans for the future, and encourages them to make cross-cultural comparisons and connections from their own life with those of their Italian counterparts. Students will also discover the different Italian regions and their distinctive characteristics. SALVE! is a complete, streamlined program that is highly-effective for courses with a two-semester or reduced hour sequence. The text uses a manageable building block method introducing the structures of the language through an easy-to-understand dialogue and narrative, and by recycling essential vocabulary throughout each chapter. Important Notice: Media content referenced within the product description or the product text may not be available in the ebook version.

Erbe. Conoscere, riconoscere e utilizzare erbe, arbusti, alberi e le loro proprietà gastronomiche e medicinali - Della Beffa Maria Teresa 2012-02-07

Una guida completa alla conoscenza delle piante medicinali, aromatiche e velenose. 350 schede consentono di conoscere tutte le piante officinali e le loro proprietà. Il testo è completato da 300 fotografie e 50 disegni a colori. Dall'indice: le piante officinali, ricette fitoterapiche, le piante spontanee commestibili, le piante aromatiche, le piante aromatiche in cucina, guida alla consultazione delle schede, le erbe dalla A alla Z, appendici, gli alberi officinali spontanei, glossario farmacologico, indice. Per ogni pianta c'è una breve descrizione e sono indicati: la diffusione e l'habitat, la raccolta e la conservazione, le proprietà terapeutiche, i sinonimi con cui è conosciuta.

Verdure e insalate - 2007

La dieta delle insalate - Annamaria Valenti 2017-07-05

Una dieta fresca, sana e ricca di vitamine, senza rinunciare al gusto! Ideale in tutte le stagioni e per ogni palato. La dieta corta o lunga e le sue origini, i consigli per mantenere la forma fisica, il diario per gli appunti del mese, i benefici a lungo termine e la bilancia di ogni settimana!

La salute con i succhi di frutta e verdura - Cherie Calbom 1993

Insalate & insalatone - AA.VV. 2013-05-07

La fantasia, il colore, la natura in tavola: mille ingredienti da combinare e interpretare secondo l'ispirazione del momento e la disponibilità di stagione. Appetitose e fresche insalate e insalatone per nutrirsi con equilibrio in modo leggero, sano e senza stare ore ai fornelli!

Vegan snack - Roland Rauter 2015-10-16T13:25:00+02:00

Mangiare vegan nella pausa pranzo si può? E poter scegliere tra decine di piatti invitanti e succulenti, ma sempre vegan? Vegan snack illustra quanto sia facile preparare in poco tempo pranzi e spuntini da portare con sé in ufficio, a scuola o come snack da consumare in viaggio. Ricchi panini, saporiti tramezzini, fantasiose piadine, ma anche deliziose creme da spalmare, zuppe calde, mini-sformati vegan, variopinte insalate di

pasta, piccoli strudel salati e molto altro: tutti piatti squisiti e incredibilmente rapidi da preparare. Seguire un approccio vegan non deve per forza di cose implicare una scarsa scelta nel menù. Con Vegan snack potete dare briglia sciolta alla fantasia e sbizzarrirvi a preparare per voi o i vostri cari spuntini che non mancheranno di fare gola a molti! Vegan è buono, divertente e sano, e con le ricette dello chef Roland Rauter non ci si annoia mai!

Curare il diabete senza farmaci - Neal D. Barnard 2017-01-09

Neal Barnard propone in questo libro un programma rivoluzionario: ripristinare la funzionalità dell'insulina e contrastare il diabete di tipo 2. Scientificamente provato, il suo metodo non stravolge la regolarità quotidiana dei pasti, ma spiega come prepararli secondo la ripartizione dei Quattro Nuovi Gruppi Alimentari: verdura, frutta, cereali integrali e legumi. Viene così garantita ai pazienti la diminuzione dell'assunzione dei farmaci per il diabete, o perfino la loro eliminazione; la riduzione del rischio di complicazioni; notevoli benefici per la salute: perdita di peso, abbassamento del colesterolo e della pressione sanguigna. Oltre a una maggiore energia e vigore, grazie anche a cibi deliziosi da gustare in porzioni generose, come quelli delle 60 ricette originali preparate in collaborazione con la chef vegana Bryanna Clark Grogan e contenute in questo libro.

Cucina spagnola - Margit Proebst 2007

Le erbe della salute - Maria Isella Melone 2022-06-30

Le erbe della salute è una guida pensata come aiuto per gestire con armonia le sfide che la vita ci regala. È importante ricercare nuove tecniche che prevedono l'impiego delle erbe salutari e delle piante officinali, valide alleate. Isella Maria Melone offre uno studio attento, ricco di spunti e notizie aggiornate, ma soprattutto dimostra come ciò che mangiamo e beviamo tende ad avere un effetto di primaria importanza sul nostro cervello. Per questo è necessario prevenire e aiutarsi attraverso una terapia che inizia già a tavola. Ricordando sempre che l'ingrediente che può fare davvero la differenza è l'amore con cui condiamo ogni pasto. Isella Maria Melone è nata il 27 marzo del 1934 a Pombia (NO). Studia per esercitare la professione di ostetrica, mentre lavora come operaia tessile per pagarsi gli studi. Appena diplomata con il massimo dei voti, vince vari concorsi e inizia a esercitare in diversi paesini montani prima di approdare a Borgomanero, dove si sposa e vive per tutta la sua vita come mamma e ostetrica condotta. Prima di andare in pensione, lavora nelle scuole e infine conclude la sua carriera presso i poliambulatori dell'ASL di Borgomanero. Oggi, rimasta vedova, è tornata a vivere nella casa natia. Nel 2020 ha pubblicato *Il segreto della longevità* (Europa Ed.).

La dieta dei 2 giorni - Michelle Harvie 2013-07-09

Questa dieta rivoluzionaria è il risultato di anni di ricerche medicoscientifiche. La dottoressa Michelle Harvie e il professor Tony Howell, che lavorano al Genesis Breast Cancer Prevention Centre dell'università di Manchester, hanno studiato a lungo il regime alimentare perfetto per perdere peso facilmente e velocemente e mantenere nel tempo la linea conquistata. È semplice: basta controllare l'alimentazione per due giorni alla settimana e mangiare normalmente per gli altri cinque giorni. Seguendo questo regime alimentare si otterrà molto più di una semplice perdita di peso: la dieta dei 2 giorni, infatti, apporta anche sensazionali benefici anti-età e anti-cancro. Sarà dunque possibile essere snelli, in forma e in salute, senza fatica né sacrifici. Il libro viene inoltre in aiuto al lettore con dei comodi piani alimentari e una serie di deliziose ricette.

Il libro delle verdure, insalate e legumi - Demetra 2005

500 ricette di insalate e insalatone - Alba Allotta 2013-02-25

Fresche, gustose, facili e veloci. Fino a poco tempo fa quando si diceva insalata si pensava automaticamente a lattuga, pomodoro, sale, olio e aceto: una combinazione classica, una tradizione che andava ad affiancarsi a un qualsiasi secondo piatto. Oggi questo concetto gastronomico è stato rivoluzionato: gli ingredienti si sono diversificati e moltiplicati per costruire ricchi e coloratissimi piatti unici. Leggere, facilmente digeribili, ricche di acqua, fibre, sali minerali e vitamine, povere di grassi, spesso arricchite dalla presenza di alimenti proteici, le insalate rivestono un ruolo di primo piano nella dieta mediterranea e hanno il pregio di poter essere realizzate in pochissimo tempo e consumate dovunque. Variano a seconda delle abitudini regionali e delle stagioni, che condizionano naturalmente la scelta delle verdure che le compongono. Combinare gli ingredienti giusti richiede creatività e buon gusto, ma anche il condimento vuole un certo impegno: una equilibrata

emulsione di liquidi e di aromatizzanti è quasi sempre il segreto di una insalata appetitosa. Alle verdure, poi, si può aggiungere tutto ciò che la fantasia suggerisce: dalla pasta alla carne, dal pesce alla frutta, dal formaggio alle uova. Alba Allottasommelier, scrive di enogastronomia su riviste specializzate. Autrice di diversi libri di cucina tradotti in varie lingue, è da anni impegnata nella scoperta e nella valorizzazione dei sapori perduti della cucina mediterranea, soprattutto attraverso il recupero della tradizione orale e della gastronomia popolare. Con la Newton Compton ha pubblicato, tra l'altro, 1001 ricette da cucinare almeno una volta nella vita, 101 ricette da preparare al tuo bambino, La cucina siciliana, Il cucchiaino di cioccolato, 500 ricette di insalate e insalatone, 500 ricette senza grassi, 500 ricette con i legumi, 500 ricette di riso e risotti.

Prevenire il colesterolo - Bruno Brigo 2008

Il libro della permacultura vegan - Graham Burnett 2016-11-08

Le nostre scelte alimentari sono parte integrante della nostra natura e cultura. Soprattutto oggi, in cui la mancanza di tempo e l'onnipresenza di prodotti confezionati rendono alienante e irresponsabile il nostro rapporto con il cibo. Basandosi sull'etica della permacultura e del veganismo, Graham Burnett, leader della permacultura vegan a livello mondiale, ci propone strumenti ed esperienze pratiche per coltivare e raccogliere il nostro cibo; per migliorare l'alimentazione, la salute e il benessere personali; per adottare uno stile di vita creativo e a basso impatto ecologico; per riprogettare le nostre abitazioni, ma anche giardini, orti, e persino boschi alimentari; per unire e rendere sempre più coesa e attiva la comunità a cui apparteniamo. Ogni capitolo è arricchito da squisite ricette dell'orto cruelty-free, con ortaggi, legumi, cereali e frutta, ma anche semi, bacche, germogli ed erbe, autoprodotti e a chilometro zero.

Il mare in tavola - Alessandro Molinari Pradelli 2002

Verdure crude e insalate - AA.VV. 2011-04-19

I libri del cucchiaino Verde: una serie di monografie illustrate interamente dedicate all'universo della cucina vegetariana: piatti fantasiosi ed equilibrati che portano in tavola una ventata di freschezza e salute, senza rinunciare al piacere della buona tavola.

A tavola con il metodo Kousmine - Suzanne Preney 2007

Piatti unici - iCook Italian - 2011-08

In principio fu prosciutto e melone. Appetitoso, colorato, invitante. Poi abbiamo riscoperto la parmigiana e la polenta. E infine sono arrivate suggestioni dalle cucine di altri paesi come cous cous, pita, bulgur, tacos. In una parola il trionfo del piatto unico. Che per l'alto tasso di gradimento è sempre più presente sulle nostre tavole. Nuove consuetudini alimentari che si sono perfettamente sposate con la tradizione culinaria italiana diventando il simbolo di un'informalità allegra, che esonera dalla canonica liturgia che va dall'antipasto al dessert. Ma non dalla gioia del gusto. Plum cake di polenta con dadini di tacchino e scarola brasata o carpaccio di pesce e verdure al kiwi? Frittata di pasta o tortillas di pollo e verdure? La scelta del piatto unico proprio perché "solo" richiede la massima attenzione. Le 40 ricette di iCook Italian semplici o più elaborate, ma sempre spiegate passo passo, con la dritta sugli utensili giusti, sono una selezione di piatti a base di carne, pesce, formaggi accompagnati da polente e riso, bulgur e pita, cous cous e tacos. Idee sfiziose ma sempre bilanciate da un punto di vista nutrizionale. Sinfonia perfetta tra carboidrati, proteine e ortaggi. Resa ancor più armonica dai consigli del sommelier. iCook Italian è una collana di eBook di cucina, contenenti ognuno 40 ricette illustrate. Dagli antipasti alla pasta, dal riso alle zuppe, dai secondi di carne e pesce a gelati, dolci, budini e torte passando per pizze, focacce, uova e insalate, iCook Italian è un vero ricettario della gastronomia italiana. Con i piatti selezionati sbirciando tra la cucina della nonna e quelle degli chef più creativi e talentuosi del Belpaese, coniugando tradizione e modernità, affiancando tipicità regionali alle contaminazioni con altre culture. Sempre nel rispetto dei principi di una corretta nutrizione che hanno fatto il successo della dieta mediterranea. Ad accompagnare ogni ricetta la foto del piatto e l'esecuzione spiegata passo passo. Senza dimenticare il suggerimento per il vino ideale che ne esalta il sapore e il profumo e alcuni semplici ma efficaci consigli legati al piacere dei cibi e alla scelta degli ingredienti fino al tocco finale. Segreti rubati nelle migliori cucine d'Italia.