

# Ricette Dolci Senza Lattosio

As recognized, adventure as with ease as experience practically lesson, amusement, as without difficulty as concord can be gotten by just checking out a ebook **Ricette Dolci Senza Lattosio** plus it is not directly done, you could receive even more all but this life, more or less the world.

We pay for you this proper as without difficulty as simple habit to acquire those all. We provide Ricette Dolci Senza Lattosio and numerous books collections from fictions to scientific research in any way. in the midst of them is this Ricette Dolci Senza Lattosio that can be your partner.

**Something from Tiffany's** - Melissa Hill 2011-05-26

Doesn't every girl dream of getting . . . something from Tiffany's? 'The kind of book that you can't put down' - Sunday Independent It's Christmas Eve. And on 5th Avenue in New York City, two very different men are shopping for gifts for the women they love. Gary is buying his girlfriend Rachel a charm bracelet. Partly to thank her for paying for their holiday-of-a-lifetime to New York. But mainly because he's left his Christmas shopping far too late. Whereas Ethan's looking for something a little more special - an engagement ring for the first woman to have made him happy since he lost the love of his life. But when the two men's shopping bags get confused, and Rachel somehow ends up with Ethan's ring, the couples' lives become intertwined. And, as Ethan tries to reunite the ring with the woman it was actually intended for, he finds it trickier than expected. Does fate have other ideas for the couples? Or is there simply a bit of Tiffany's magic in the air . . .

**Prevenire il colesterolo** - Bruno Brigo 2008

Ricette: Dessert: Incredibili Ricette Per Dolci, Libro di Cucina per

Dessert (Ricettario) - Miley Cassidy 2018-04-08

Le mie ricette sono semplici e alla portata di tutti. Vengo da una piccola famiglia dove ci si assicurava sempre di mangiare un ottimo dolce. Se cerchi qualcosa di diverso, qualcosa che soddisfi le tue voglie, leggi queste squisite ricette che ti faranno venire l'acquolina in bocca. Potrai comunque trovare classiche cheesecake da perderci la testa e incredibili biscotti al cioccolato. I Tuoi Problemi Svaniranno ==> SEMPLICI RICETTE, PASSO PER PASSO! C'è qualcosa di speciale riguardo i dessert - sono più eleganti e salutari della maggior parte dei dolci e sono semplicemente incredibili. Quello che è ancora meglio è preparare dolci fatti in casa, perfetti anche per il cuoco con meno esperienza! Alcune delle caratteristiche chiave di questo libro •Nessun aggeggio sofisticato necessario •Ingredienti facili da reperire •Istruzioni semplici, niente di complicato o frustrante! •Deliziose ricette. Ora che sai di più su questo libro e sul perché fa per te non dimenticare di risalire e cliccare il pulsante Compra così puoi iniziare subito a gustare queste splendide ricette!!

I dolci di Verena - Verena Lazzarini 2020-09-18

Libro di ricette di dolci succulenti, nutrienti e sani per le grandi occasioni come per ogni piccolo momento del quotidiano in cui vogliamo farci una coccola, leggera come una carezza.

**Nativity Flap Book** - Sam Taplin 2013-09-01

"Discover the magic of the very first Christmas by lifting the big flaps in this simple story of the nativity"--Publisher.

MangiAmo i fiori - Patrizia Gaidano 2020-04-07

I fiori e le erbe spontanee utilizzabili in cucina sono molti e basta fare una passeggiata in campagna per incontrarli. Questo libro ne raccoglie ricette, dolci e salate, oltre a schede delle piante utili alla loro identificazione. Introducendole nella nostra alimentazione contribuiremo ad integrarla con vitamine e minerali di origine naturale, grazie a ricette facili, dietetiche anche se gustose, ricche pure di profumi e colore. Scopriremo consistenze inaspettate e ci divertiremo in cucina tornando bambini. Emozioni a contatto con la natura, anche grazie alle immagini fotografiche che con amore e passione raccontano la vita di ogni singolo fiore.

*I dolci di Tortinsù. Ricette semplici e naturali... senza lattosio, ma con un gatto sul davanzale. Ediz. illustrata* - Jasmine Mottola 2021

Risto Boom - Giacomo Pini 2021-02-05T00:00:00+01:00

Uno strumento indispensabile, scritto con cuore e con metodo, per conoscere le linee guida strategiche e mettere in pratica le metodologie giuste per avviare un'attività di ristorazione vincente. Perché il settore della ristorazione è in continua evoluzione, affascinante per quanto pericoloso se non gestito con preparazione e professionalità. Da qui un testo dedicato sia a chi opera già nel settore: ristoratori, gestori di bar, pizzerie, tavola calda e tutti quei locali che hanno voglia di reinventarsi

*Science in the Kitchen and the Art of Eating Well* - Pellegrino Artusi 2003-12-27

First published in 1891, Pellegrino Artusi's *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* has come to be recognized as the most significant Italian cookbook of modern times. It was reprinted thirteen times and had sold more than 52,000 copies in the years before Artusi's death in 1910, with the number of recipes growing from 475 to 790. And while this figure has not changed, the book has consistently remained in print. Although Artusi was himself of the upper classes and it was doubtful he had ever touched a kitchen utensil or lit a fire under a pot, he wrote the book not for professional chefs, as was the nineteenth-century custom, but for middle-class family cooks: housewives and their domestic helpers. His tone is that of a friendly advisor - humorous and nonchalant. He indulges in witty anecdotes about many of the recipes, describing his experiences and the historical relevance of particular dishes. Artusi's masterpiece is not merely a popular cookbook; it is a landmark work in Italian culture. This English edition (first published by Marsilio Publishers in 1997) features a delightful introduction by Luigi Ballerini that traces the fascinating history of the book and explains its importance in the context of Italian history and politics. The illustrations are by the noted Italian artist Giuliano Della Casa.

*I dolci naturali* - Iliaria Biganzoli Corazza 2008

**The China Study Cookbook** - LeAnne Campbell 2013

Features over one hundred plant-based recipes, including muesli, black-eyed pea salad, German sauerkraut soup, coconut curry rice, and savory spaghetti squash.

**Dieta Paleo senza Glutine senza Lattosio : 60 Ricette** - Alicia Ludivine 2018-04-08

Composto da sessanta gustose ricette alla portata di tutti, senza GLUTINE e senza LATTOSIO, questa raccolta è illustrata con fotografie (quindici antipasti, quindici primi piatti, trenta dolci). Semplice, didattico e senza alcun dogma, questo libro di ricette invita il lettore a nutrirsi con alimenti naturali il più possibile vicini alla propria origine e quindi senza aver subito alcuna trasformazione industriale. Questo ci invita soprattutto a scegliere certi tipi di alimenti (verdura, frutta, carne...) piuttosto che alimenti "spazzatura" (piatti e dolci industriali, farina bianca, zucchero bianco...).

Dolci del Trentino Alto Adige - Carlotta Dolzani @dolcetrico 2021-11-17

"Dolci del Trentino Alto Adige in versione 100% vegetale" è una raccolta di 15 ricette tradizionali della mia terra rivisitate in versione vegetale. La motivazione che mi ha spinto a scrivere questo ebook è la volontà di rendere i dolci tradizionali adatti a qualsiasi scelta alimentare e dimostrare che possono essere irresistibili anche senza ingredienti di origine animale. Questo li rende accessibili a chi soffre di intolleranza al lattosio, allergia alle uova, o a chi ha scelto un'alimentazione plant-based. Per rendere questi dolci il più inclusivi possibile con saranno diverse opzioni anche senza glutine. In generale, questo ebook è dedicato a tutti coloro che hanno voglia di sperimentare dolci vegetali e fare un gesto di amore verso il nostro pianeta.

*Il grande libro delle ricette senza lattosio e proteine del latte* - Marica Moda 2019

Chocolate Epiphany - François Payard 2008

A celebrated French pastry chef brings together one hundred tempting recipes for everything chocolate, featuring such treats as Bittersweet Chocolate Sorbet, Chocolate Sticky Toffee Pudding, Milk Chocolate Truffles, Chocolate Wedding Cake, Chocolate Meringue Tart, and Napoleon of Milk Chocolate with Candied Kumquats. 30,000 first printing.

*Salute e benessere con le piante nelle 7 età dell'uomo* - Bruno Brigo 2009

**Le ricette Smartfood** - Eliana Liotta 2016-10-27

La vita si allunga a tavola, con gli ingredienti e i metodi di cottura giusti.

In questo libro si spiega come cucinare e mangiare gli Smartfood, i cibi intelligenti capaci di frenare i geni dell'invecchiamento, combattere il sovrappeso e prevenire i mali del secolo: cancro, patologie metaboliche, cardiovascolari e neurodegenerative. È l'applicazione pratica delle teorie di nutrigenomica enunciate nel best seller 'La Dieta Smartfood', il volume di Eliana Liotta che ha conquistato le vette delle classifiche e l'attenzione internazionale. Smartfood è la prima dieta in Europa ad avere ricevuto l'approvazione di un grande centro clinico e di ricerca, l'Istituto europeo di oncologia (IEO) di Milano, dove lavora la coautrice Lucilla Titta, nutrizionista. E anche le ricette di questo libro vantano il marchio IEO, perché rispondono a requisiti di comprovata scientificità: nelle preparazioni sono utilizzati i 30 Smartfood, Longevity e Protective, e le tecniche che meglio preservano il contenuto delle vitamine, dei sali minerali e delle sostanze preziose degli alimenti. Ma la sfida, riuscita, è di unire la conoscenza al piacere. Chi ha detto che per nutrirsi in modo sano ci si debba privare delle gioie del palato? Basterà leggere le 100 idee di queste pagine per scoprire come sperimentare piatti che fanno bene al DNA, al corpo e ai sensi. Gli Smartfood, che si possono comprare al supermercato o nel negozio sotto casa, si combinano sulla scia di una tradizione salda, italiana: pasta e risotto, antipasti e tanti contorni di verdure, zuppe di legumi e secondi con pesce, carne bianca, uova o latticini. Dagli altri Paesi si prende il meglio, come la curcuma orientale o la quinoa sudamericana. La scienza trasloca in cucina anche per la creazione di dolci e di portate da servire nelle occasioni speciali, quali lasagne o ravioli. Per finire, i pasti che mimano il digiuno, con piatti vegetali e Longevity Smartfood per sperimentare su se stessi i benefici dell'alimentazione sulla salute e sulla durata della vita.

**Ricette Di Dolci Versa E Inforna** - Ashley Andrews 2015-01-26

Se adorate il profumo di un dolce appena uscito dal forno che si diffonde per tutta casa, o vi sentite orgogliose e soddisfatte quando servite a tavola qualcosa che avete preparato voi, ma non avete il tempo di pasticciare in cucina o non siete proprio portate per i fornelli, allora questo libro fa al caso vostro! Questo è un libro di cucina unico nel suo genere, perché è ricco di ricette molto semplici ma che allo stesso tempo non tolgono nulla al sapore e alla presentazione del piatto. Sono finiti i tempi in cui dovevate pulire un'infinità di ciotole e di fruste tutte impiastrate. La maggior parte di queste ricette richiede un numero veramente esiguo di piatti e utensili, in alcune addirittura è previsto solo lo stampo del dolce! Questi deliziosi dolci da credenza hanno riscontrato successo proprio grazie alla semplicità della loro esecuzione e alla loro morbida consistenza. Ai bambini così come agli adulti piace molto questa tecnica del versa e inforna. Questo libro è suddiviso in tre categorie, e potrete scegliere in base al vostro umore o in base a chi di voi preparerà il dolce. La prima parte offre un'ampia varietà di Dolci Versa e Inforna Deliziosi, come quelli al cioccolato, alla zucca, al limone, o al rabarbaro, tanto per nominarne alcuni. La seconda parte vi permette di scegliere tra diverse Ricette Tradizionali di Dolci Versa e Inforna, nel caso aveste voglia di infornare un dolce tipico regionale o nazionale. La terza parte include Specialità Dolci Versa e Inforna, che prevede ricette con quel tocco in più, ma sempre a prova di incapaci! L'ultima parte include ricette di Dolci Versa e Inforna per Bimbi Esigenti, adatte anche a noi grandi in uno di quei giorni in cui ci manca il tempo per fare tutto, in quanto sono ricette facilissime che non richiedono la cottura in forno o che si possono cuocere al microonde. Buon divertimento con i vostri dolci Versa e Inforna! Ashley P.S. Per altre ricette gratis andate sul

**A scuola di food design in pasticceria** - Angela Simonelli 2021-04-28

Bellezza e dolcezza hanno molto in comune, perché gratificano l'animo e ci donano delle emozioni. È proprio questa la consapevolezza da cui Angela Simonelli è partita per aggiungere quel tassello che, nella sua costante ricerca dell'estetica in cucina, non poteva mancare: dopo il successo del suo primo libro A scuola di food design, eccone uno interamente dedicato alla pasticceria. Affidandovi a ognuna delle sue 40 ricette, tutte coronate dalle tecniche di decorazione, riuscirete a realizzare dolci tanto buoni quanto belli nella vostra cucina di casa, regalando emozioni attraverso un cioccolatino ripieno o un biscotto glassato. Oppure potrete dare sfogo alla vostra fantasia, combinando gli spunti offerti da Angela in modo nuovo e creando così il vostro dolce personalizzato. Senza mai dimenticare, però, quanto in pasticceria siano importanti i dettagli, il rispetto preciso dei tempi, gli ingredienti e gli strumenti giusti. A tutto ciò Angela ha dedicato la prima sezione del libro, una raccolta di preziosi suggerimenti e informazioni.

**Pâtisserie of Dreams** - Philippe Conticini 2014-06-01

La Pâtisserie des Rêves (translating literally as The Pâtisserie of Dreams) is the name of the world famous French pastry shops; the brainchild of pastry chef Philippe Conticini and entrepreneur and hotelier Thierry

Teyssier. With four shops already open in France, the first shop in London will open in February, bringing traditional French patisserie with a modern twist to the British capital. Their recipe book of the same name published in French in 2012 is published in English to coincide with this historic opening. The book contains over 70 recipes for their signature pastries, recipes include the traditional Saint Honoré (choux pastry, cream and caramel topping) and Paris-Brest (choux pastry with praline cream and praline sauce).

**The Gluten-Free Cookbook** - Cristian Broglia 2022-01-05

One of the fastest growing dietary movements now has its first comprehensive guide to enjoying hundreds of naturally gluten-free recipes from around the world This ground-breaking book proves that eating gluten-free should never limit you on taste or culinary curiosity. With 350 naturally gluten-free recipes drawing from the broadest range of international food cultures, The Gluten-Free Cookbook brings home healthy cooking to an audience that is growing exponentially every day. This gorgeous book spotlights everyday dishes from more than 80 countries - showcasing the diversity of recipes that are deliciously gluten-free by design, rather than being reliant on ingredient substitutions. From breakfast to dinner and dessert (and everything in between), these are easy-to-use recipes for any time of day, making this an essential resource and a must-have reference. Gluten-free food has millions of fans and followers, with that number continuing to grow exponentially with our increased awareness of its health and dietary benefits and advantages. Expand your culinary repertoire, whether you are on a gluten-free diet or are simply looking to experiment with gluten-free menu options, with hundreds of recipes from around the globe, including Stewed Fava Beans (Egypt), Summer Rolls (Vietnam), Pea & Ham Soup (UK), Shrimp & Grits (US), Steak with Chimichurri Sauce (Argentina), Bibimbap (Korea), Pavlova (Australia), and Vanilla Flan (Mexico).

**Sweet Kabocha** - Valentina Goltara 2021

100 ricette vegan da servire in ciotola. Valentina Goltara è una giovane consulente nutrizionale, in ogni ciotola ci propone un pasto equilibrato e sano, prediligendo ingredienti integrali e di stagione. Ci aiuta a scegliere la ricetta che fa per noi attraverso una segnalazione intuitiva dei piatti gluten-free, o senza ingredienti che possono provocare allergie come la frutta in guscio o la soia. Le ciotole prendono ispirazione sia dalla cucina tradizionale italiana che da quella internazionale in un mix di sapori e colori affascinanti, ricetta dopo ricetta, pagina dopo pagina. Ideali per il pasto da portare in ufficio, da portare al parco o da consumare in casa comodamente seduti sul divano, le ciotole di Valentina sono perfette anche per una cena importante o romantica.

**Dolci di campagna** - Valentina Previdi 2022-02-23

Dolci di campagna è una raccolta di ricette con ingredienti stagionali e della tradizione contadina. Valentina per realizzarlo si è ispirata alla sua infanzia passata tra campi e cucina. Il libro è suddiviso in tre macro-capitoli: Dolci da credenza (sono i dolci classici della nonna e alcune ricette della tradizione piacentina), Le 4 stagioni (le cui ricette sono realizzate con ingredienti di stagione) e per finire Conservare le stagioni (con sciroppi, liquori e conserve da realizzare e gustare durante l'anno). È un libro pensato per chi ama i dolci non troppo elaborati che profumano di casa e per chi vuole riscoprire i sapori di una volta: semplici ma sempre buoni.

**Yesterday's News** - Kajsa Ingemarsson 2013-04-01

Agnes has most things in life: a job at a fancy restaurant, a boyfriend who loves her, and a best friend whom she knows inside out. Or does she? All of a sudden things begin to crumble, one by one, and soon nothing is as it was. This is a beautiful feel-good novel with a memorable heroine, set in Sweden.

**Comfort Food** - La cucina di EIFIS 2021

Un manuale di ricette "comfort" destinate a consolare, confortare, rassicurare, coccolare, ristorare e renderci più felici. Già agli inizi del 1900 lo scrittore francese Marcel Proust ne "Alla ricerca del tempo perduto", aveva usato un'immagine brillante per descrivere gli effetti nostalgici e consolatori di un biscotto. Tuttavia il termine Comfort food così come viene inteso oggi verrà coniato successivamente, diventando non più il cibo del ricordo, bensì quello del cuore e del conforto. La gastronomia che fa bene all'anima. È innegabile che la storia recente a livello mondiale ci ha portato a rifugiarsi in cucina, riscoprendo la calma di quel tempo perduto nel sedersi a tavola per assaporare antichi sapori, della pizza e del pane fatti in casa, del cibo "così come lo faceva la nonna". La cucina come evasione, anche se momentanea, dal mondo reale, come luogo "comfort" in cui sentirsi al sicuro. Gli autori hanno rinunciato alle royalties per sostenere insieme all'editore i progetti di

Choose Love, organizzazione nata per sostenere tutti coloro che costretti a fuggire dal proprio Paese, diventano rifugiati in Europa, con l'augurio di potere contribuire almeno in parte a restituire il conforto di una casa con un pasto caldo. Ricette di autori EIFIS con Introduzione di Elena Benvenuti.

Il manuale dell'abbinamento cibo-vino - Luigi Bruni

2015-10-19T00:00:00+02:00

Il vino in cucina - L'abbinamento cibo-vino nel tempo - Abbinamento e cultura - I fattori culturali - Abbinamenti particolari - Elementi di fisiologia sensoriale - La degustazione del cibo - La degustazione del vino - Le schede di valutazione dell'abbinamento.

**COME PERDERE 12 CHILI IN 30 GIORNI CON LA DIETA DEL**

**SORRISO. Tutto quello che devi fare e mangiare, day by day!** - Elena Mandolini 2015-09-23

Perdere 12 kg in soli 30 giorni è un obiettivo importante e impegnativo. Non stiamo qui a prenderci in giro, non è uno scherzo ma una sfida seria da affrontare con coscienza e volontà. Nessuna formula magica, solo costanza e olio di gomito. Elena Mandolini ti guiderà passo-passo, un po' come il Virgilio di Dante, in un percorso di 30 giorni dall'inferno dei chili di troppo al paradiso di una nuova vita, per rimanere in metafora. Sappi che per compiere con successo questo percorso non ti basterà la sola "dieta" ma dovrai anche seguire i nostri consigli relativamente a movimento e altre attività benefiche. Patti chiari e amicizia lunga, insomma. Ma attenzione, non devi spaventarti o scoraggiarti, anzi. Abbiamo ribattezzato questo metodo, la "Dieta del Sorriso", perché non si basa sul concetto di privazione, bensì su quello di esperienza e approvazione. Lo stile di Elena è personale, allegro e motivante, da amica, da coach, ma non da nutrizionista (che è opportuno ti segua a prescindere). Con la Dieta del Sorriso, non solo non dovrai privarti di nulla o quasi, di ciò che ami, ma addirittura farai nuove esperienze e proverai novità, di cui magari non potrai mai più fare a meno. Siamo onesti, il target è prevalentemente femminile, ma ciò non toglie che i consigli argomentati sono universali e quindi utilizzabili da chiunque. Si parte da un capitolo "0," che è un po' il proemio di questo avventuroso viaggio. È un po' il momento della valigia, in cui si faranno un po' di premesse metodiche e concettuali ma, soprattutto, ti saranno fornite le giuste motivazioni per affrontare questo stimolante viaggio che, in soli 30 giorni, ti farà conoscere e apprezzare una nuova te stessa! Pronti? Buon viaggio allora!

**Stop allo zucchero** - Vittorio Caprioglio 2022-03-29

Il consumo eccessivo di zuccheri è tra le cause del sovrappeso e di tante malattie diffuse, come il diabete e le patologie circolatorie. Per dimagrire e proteggere la salute non basta ridurre l'uso dello zucchero bianco da cucina, ma occorre prestare attenzione ai tanti alimenti, anche salati, in cui si nascondono gli edulcoranti. Nel libro Stop allo zucchero spieghiamo come riconoscerli ed evitarli, indichiamo quali sono i dolcificanti naturali più sani e meno calorici, consigliamo anche come liberarsi dall'abitudine ai gusti molto dolci, che danno dipendenza e ci fanno ingrassare. Troverete infine tante ricette di dessert leggeri: soddisfano il palato ma non pesano sulla bilancia.

**Lo yogurt e altri alimenti fermentati** -

**Morbo di Crohn: ricette per noi "morbidosi"** - Chiara Basile

2017-04-10

La scrittura di questo libro è rivolta a tutti coloro affetti da morbo di crohn che vogliono ancora una volta provare gustose ricette, senza doversi privare di qualche piccolo sfizio. Troverete tante ricette tra antipasti, primi, secondi, contorni e tanti dolci da preparare in poco tempo e con pochi ingredienti di qualità. Buon appetito a tutti!

**La Guida Definitiva Per Cucinare I Dolci Alla Maniera Indiana** -

Prasenjeet Kumar 2020-07-07

Settanta modi diversi per preparare in un Lampo deliziosi dessert con tutto: riso, frumento, paneer (formaggio fresco), latte addensato, yogurt e, sbalordite, lenticchie e verdure! Come solo gli indiani sanno fare. Dall'autore della collana di libri di cucina Best seller #1 "Cucinare in un lampo", ecco un omaggio sorprendente ai dolci, budini e dessert, come li cucinano gli indiani ancora oggi nelle proprie case. Ci sono otto famosi dolci indiani fatti con il riso, dodici modi eccellenti per trasformare il frumento in un delizioso budino, sei dolci ricchi di proteine che prevedono l'uso delle lenticchie, sette dolci che gli indiani amano preparare con le verdure, una dozzina di ottimi dolci classici che prevedono l'uso del paneer (formaggio fresco), undici ricette di dolci fatti con il khoya (latte addensato), e sei ricette da preparare con lo yogurt. Ci sono anche sette ricette di dolci ispirati dal dominio britannico in India e che vengono ancora serviti in molti club indiani e mense delle forze

armate. La maggior parte delle ricette non sono molto caloriche, non prevedono l'uso delle uova e si prestano all'uso dei dolcificanti. Possono anche essere preparate in un Lampo, senza speciali attrezzature o stampi, senza preriscaldare il forno, senza aspettare ore che il vostro dolce cuocia in forno, etc. Il concetto fondamentale è che se riuscite a cavarvela bene con queste ricette, potrete farcela con qualsiasi dolce indiano, ve lo assicuriamo.

**Itinerari. Tradizione e innovazione in pasticceria.** - Marco Nebbiai 2020-11-06

Il manuale offre un approfondito percorso nel mondo della pasticceria, affrontando molti temi di attualità dell'arte dolciaria. Nella parte iniziale, si trova una breve storia della pasticceria italiana, corredata dalla descrizione di prodotti tipici e ricette tradizionali. Poi vengono trattate, in modo scientifico, alcune tecniche che possono essere usate in laboratorio: il sottovuoto; la cottura a bassa temperatura; la vasocottura; l'essiccazione; ecc. È stata poi realizzata una vera e propria "guida alla creatività", che possa servire a ideare nuove preparazioni. Il libro analizza, inoltre, i temi delle allergie e delle intolleranze alimentari, illustrandone i problemi produttivi. L'ultima parte del manuale si occupa dell'analisi sensoriale, per fornire alcuni strumenti utili alla valutazione dei prodotti dolciari. Ogni capitolo è composto da una parte teorica e da alcune ricette, per consentire al lettore di mettere in pratica le nozioni acquisite.

**Le dolci tentazioni** - Luca Montersino 2012-11-14T00:00:00+01:00

Abbandonate i sensi di colpa e preparatevi a soddisfare ogni dolce tentazione! Che male c'è a concedersi una cucchiata di tiramisù senza glutine o ad addentare una crostatina di farro e olio extravergine d'oliva senza latticini? In questo libro Luca Montersino mette a disposizione il suo sapere in oltre 60 ricette, da quelle originali ai classici intramontabili, rigorosamente preparati secondo la filosofia del "goloso di salute". Dopo un capitolo biografico in cui racconta la sua storia e la passione per questo mestiere, ecco la scuola di pasticceria vera e propria: le basi come il pan di Spagna, la pasta sfoglia, la frolla e i lievitati, e poi le creme e le meringhe, e gli ingredienti che spaziano al di là dei tradizionali farina-burro-uova. Luca vi svela inoltre i trucchi e i segreti per riuscire al meglio nelle vostre preparazioni. Grazie a questo prezioso libro illustrato anche chi soffre di allergie o intolleranze troverà delle valide soluzioni in cereali come kamut e quinoa, e chi è a dieta risolverà i problemi calorici utilizzando grassi vegetali, come l'olio di riso, e zuccheri, come il maltitolo o il fruttosio.

**a modo mio. Piatti e storie della cucina italiana** - Alessandra Dorigato 2022-03-07

Alessandra Dorigato presenta le ricette della tradizione italiana "a modo suo" per realizzare con semplicità piatti gustosi e salutari, prevalentemente vegetariani e adatti al menu di tutti i giorni. Un ricettario ricco di idee e racconti, con pratici consigli per la perfetta preparazione di pasta fresca, risotti, zuppe, snack e dolci. E in più, conserve, confetture e altre proposte per arricchire la dispensa. le ricette del cuore di Alessandra, food blogger per passione tante ricette vegetariane per mangiare sano tutti i giorni i piatti della tradizione regionale italiana in chiave moderna

**Millennial Girls Millennials Green** - Isabella Vendrame 2021-01-11

Tra esperienze e consigli, ricette e ingredienti, Flora guida le giovani lettrici a scoprire cosa significhi rispettare l'ambiente e come diventare delle moderne e consapevoli millennials green. Flora ha sedici anni. Ama la natura e gli animali, la frutta e la verdura. Le piace stare all'aria aperta, andare in bicicletta e stare con le amiche. Ha un piccolo orto sul balcone, ricicla tutto con divertimento e tanta fantasia; prepara centrifughe e frullati, cibi dolci e salati con ricette speciali, oltre a cosmetici naturali. Perché sa che il mondo è unico e va rispettato, anche prendendosi cura di sé in modo ecologico, da vera millennials green.

**Che bontà** - Paola Raffaini 2019-09-04

"Che Bontà" è un libro che nasce dal desiderio di sottolineare la bellezza e il valore profondo dell'artigianato che è stato per parecchi anni una delle fonti più redditizie del nostro Paese, ma oramai in crisi è soggiogato dal mercato seriale, mondiale low cost. Attraverso un linguaggio semplice ed immediato e la trama coinvolgente e romantica, ho voluto riportare alla luce anche quei sentimenti che legano le persone dei piccoli centri abitati, perché solidali nel perseguimento del proprio benessere. Sono sentimenti come la gentilezza, la compartecipazione e gesti come l'aiuto reciproco e il perdono che ci aiuteranno a recuperare i valori fondanti della nostra civiltà.

**SALUTE E BENESSERE CON LE PIANTE** - Brigo Bruno

2010-10-18T00:00:00+02:00

LE PIANTE MEDICINALI, note e utilizzate fin da tempi remoti, possono

essere molto utili per restituirci la salute e il benessere in modo semplice e naturale. Queste preziose erbe sono d'aiuto in tutte le sette età della vita: infanzia, fanciullezza, adolescenza, giovinezza, età adulta, menopausa e andropausa, senescenza, così come le ha suddivise Shakespeare nella commedia *Come vi piace*. Un breve glossario di fitoterapia e accurate tavole a colori delle piante principali arricchiscono ulteriormente il testo. Le piante medicinali hanno ritrovato di recente il favore del grande pubblico. Dopo un temporaneo appannamento in cui la produzione e il consumo di farmaci ha messo in ombra il potenziale straordinario della fitoterapia, le piante hanno ripreso a far urte della nostra vita quotidiana. E il motivo è evidente: esse presentano una minore aggressività di azione in confronto ai farmaci di sintesi, pur assicurando una reale documentata da studi sempre più numerosi che ne confermano la validità. In tal modo le piante si sono dimostrate capaci di prevenire e controllare i disturbi conseguenti all'avanzare dell'età, così come sono capaci di potenziare i meccanismi di difesa e prevenire le infezioni. Dalle energie sottili presenti nelle essenze floreali capaci di riequilibrare le emozioni negative alla potenza concentrata degli oli essenziali, dalle semplici tisane alle estrazioni titolate, le piante offrono un ampio spettro di applicazioni assicurandoci protezione e benessere fisico, mentale ed emozionale in tutte le esperienze e le fasi della vita. Il cuore, i polmoni, i reni, il cervello, le articolazioni, la pelle, il sistema immunitario, lo stomaco, l'intestino e tutti gli organi possono trarre effetti favorevoli dalle loro proprietà. La digestione viene facilitata, l'attività dell'intestino viene normalizzata, i processi riparativi a livello della pelle sono favoriti, l'organismo viene meglio protetto dalle aggressioni dei microrganismi, l'attività del cuore viene sostenuta, le scorie e le tossine vengono più facilmente eliminate, le articolazioni mantengono la loro flessibilità, le tensioni muscolari vengono annullate, la respirazione viene liberata. Ma le piante non si limitano a prevenire e a curare i piccoli e grandi disturbi che ci affliggono: esse possono contribuire a mantenere giovane la pelle e resistenti i capelli, a evitare la pena interiore della depressione, a perdere peso senza soffrire troppo, a rimanere sereni, a trovare più facilmente il cammino da percorrere. Esse possono integrarsi nella nostra vita al punto da divenire amici intimi a cui ricorrere nel dubbio e nel bisogno. Anche se il termine "fitoterapia" è stato introdotto solo agli inizi degli anni Venti dal medico francese Leclerc, l'uso delle piante rappresenta la forma di cura più antica e universale. È noto come in ogni epoca storica e presso tutti i popoli, in ogni cultura e regione del mondo le piante medicinali siano state, infatti, il fondamento essenziale della terapia. Dall'India alla Cina, dal Tibet al Sud America esse continuano a essere la principale forma di cura per le popolazioni locali. In Occidente in tempi recenti si è assistito a una progressiva riscoperta delle piante medicinali. Così, se hanno cessato di essere usate a livello popolare sotto forma di preparazioni empiriche, hanno trovato sempre più spazio negli ordinati scaffali delle farmacie, disponibili a continuare il loro compito di prevenire e curare disturbi piccoli e grandi del corpo, disagi psichici, assicurare un più completo

benessere, migliorare l'aspetto esteriore. Le piante continuano dunque a essere il polmone del nostro pianeta e una preziosa fonte di salute per l'uomo. Più del 60% dei farmaci che noi consumiamo hanno infatti la loro origine nelle cellule vegetali. Ed è sempre nelle piante che gli studiosi continuano a ricercare la soluzione alle continue sfide delle malattie. Questo testo è la riscoperta del ruolo delle piante medicinali con l'attualizzazione del loro impiego, adattato alle mutate esigenze dell'uomo moderno. Vengono pertanto valorizzate e proposte le piante medicinali che sono più utili alle esigenze attuali. Per meglio evidenziare il possibile ruolo delle piante medicinali a favore della salute e del benessere si è adottata, come filo conduttore, la parabola della vita umana, distinta in fasi successive, così come viene proposta nella sequenza delle sette età (infanzia, fanciullezza, adolescenza, giovinezza, età adulta, menopausa e andropausa, senescenza) in 8 una delle pagine più celebri di William Shakespeare. Di ogni età della vita vengono ricordate le problematiche più comuni per le quali vengono forniti semplici consigli e suggerito l'impiego di piante medicinali ad azione specifica per una determinata condizione. Un breve glossario commentato consente di comprendere meglio alcuni termini della fitoterapia utilizzati nel testo.

**Ricette e rimedi della nonna** - Nina Miselli 2015-12-29

Le nonne sono persone importanti per ogni bambino, anzi straordinarie... Con le nonne infatti ci sentivamo bene, ci piaceva trascorrere i pomeriggi a osservarle mentre ricamavano al sole. Con i nipoti erano generose e cortesi. Era bello ascoltare le loro storie e i loro rimedi erano buoni, non come le medicine. Ciò che si ama delle nonne sono le loro ricette. Ho voluto ricordare mia nonna, i suoi rimedi naturali e le sue buone ricette. [L'Italia dei dolci](#) - Luigi Cremona 2004

*Le migliori ricette senza lattosio* - Jan Main 2016-04-28

Dagli antipasti ai dolci, piatti irresistibili per una cucina alternativa e saporita Lasagne, gelati, cheesecake e non solo: un mondo di sapori senza lattosio! Per chi è intollerante al lattosio può essere difficile fare slalom tra questo e quell'alimento, e ad alcuni cibi non si può fare altro che rinunciare. Ma al gusto e alla passione per la cucina non si dovrebbe rinunciare mai! Questo libro raccoglie le 200 migliori ricette che uniscono gusto e salute: deliziose come quelle originali a cui si ispirano, utilizzano alternative salutari e benefiche al lattosio. Niente latte, burro e formaggio, quindi, ma ingredienti naturali, da combinare seguendo istruzioni semplici e chiare per realizzare mousse, creme, pasticci di lasagne, budini, cheesecake e persino squisiti gelati. Per ogni ricetta, inoltre, è fornita una tabella dei nutrienti, utilissima per mantenere un'alimentazione equilibrata. Mai più rinunce! Jan Main si occupa di economia domestica e di catering. Ha insegnato in scuole di cucina e ha scritto innumerevoli ricettari, collaborando tra gli altri con «Canadian Living», «Recipes Only», «Family Confidante» e «Health Watch magazine». Vive a Toronto, Ontario.