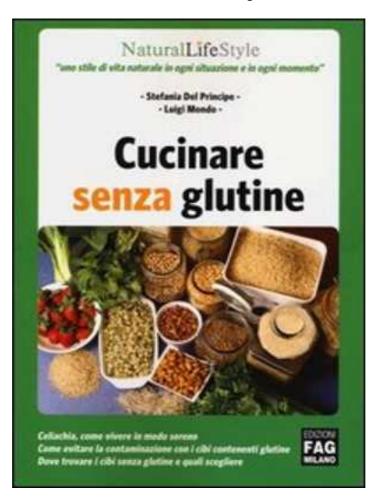
Cucinare senza glutine PDF Stefania Del Principe



Questo è solo un estratto dal libro di Cucinare senza glutine. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Stefania Del Principe ISBN-10: 9788866042655 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1403 KB

DESCRIZIONE

Cucinare senza glutine non significa dover rinunciare a gusto e nutrimento. Anzi, spesso eliminando questo genere di cibi si scopre che esiste una cucina tutta nuova, buonissima e al tempo stesso molto più sana. Non tutte le culture, infatti, basano la propria dieta su cibi ricchi di glutine come si fa in Italia e nel resto dell'Europa. Guardando a ritroso nel tempo si scopre che le antiche civiltà precolombiane come quelle Azteche e Maya utilizzavano moltissimi "non cereali" per preparare ogni sorta di pietanza. Ed è proprio attingendo da una sapienza arcaica che si scopre che cucinare sfiziosissime ricette - molte delle quali riproposte in questo libro - non è per niente difficile, anzi... Inoltre, la maggior parte di questi alimenti, per fortuna ora reperibili anche nel nostro Paese, contengono moltissimi aminoacidi e altri elementi nutritivi che normalmente sono carenti nel tradizionale frumento, nell'avena o in altri cibi contenenti glutine. Un viaggio, dunque, alla scoperta di una nuova cultura culinaria all'insegna di gusto e benessere.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Come e dove trovare alimenti senza glutine e come sopravvivere alla celiachia nei Paesi Bassi (Olanda)

Come preparare la pizza senza glutine? Quali tipi di farine naturali utilizzare per il pane senza glutine? Torte soffici senza glutine: esistono trucchi e dritte? E ...

La vacanza per celiaci con menù senza glutine a Milano Marittima. Dal 2013 presente nel network dall'Associazione Italiana Celiachia (AIC) per "l'alimentazione ...

CUCINARE SENZA GLUTINE

Leggi di più ...