

Tags: La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa libro pdf download, La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa scaricare gratis, La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa epub italiano, La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa torrent, La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa leggere online gratis PDF

---

## **La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa PDF**

**Marco Bianchi**



***Questo è solo un estratto dal libro di La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Marco Bianchi  
ISBN-10: 9788804658085  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1296 KB

## DESCRIZIONE

Erano gli anni Cinquanta quando Ancel Keys, biologo nutrizionista statunitense, rimase stregato dalla bassa incidenza di patologie cardiovascolari e di disturbi gastrointestinali in Italia e in Grecia e decise di studiarne le ragioni. Ce l'avevamo sotto gli occhi, eppure è a lui che dobbiamo la codifica di un vero e proprio tesoro: la dieta mediterranea, uno stile alimentare naturalmente alleato del nostro benessere. Riduzione del rischio cardiovascolare, protezione dal declino cognitivo, effetto antinfiammatorio, maggiore longevità e una migliore percezione di sé sono solo alcuni dei benefici che seguire questo regime comporta: ecco perché Marco Bianchi ha scelto di riscoprirlo, misurandosi con i piatti provenienti dalla cucina regionale. "La mia cucina italiana" è un vero e proprio ritratto gastronomico della nostra penisola: 20 regioni, 200 ricette. Tante sono già perfettamente bilanciate nella loro versione originale: il nostro corpo ringrazia per tanti primi (le profumatissime zuppe del Nord, le varie combinazioni di cereali e legumi del Centro, per non parlare della pasta di semola di grano duro del Sud), per antipasti e contorni prelibati a base delle verdure locali, ma anche per secondi di pesce degni del più classico dei pranzi della domenica e dolci ricchissimi, grondanti mandorle e uvetta. Altre ricette, invece, sono state reinterpretate, nel rispetto della tradizione, per esaltarne le potenzialità salutari e prenderci così al meglio cura di noi e del nostro benessere. Non è un'operazione di "gastro-archeologia". La mia cucina aggiorna alle più recenti conoscenze nutraceutiche la nostra cultura della tavola - quella del convivio, innamorata dei piatti "poveri", che sceglie ingredienti diversi a seconda delle stagioni e dei territori, rispettosa delle esigenze del nostro corpo anche sotto il profilo dell'attività fisica e del giusto riposo - e così riscopre la ricchezza del sapere gastronomico che ci hanno tramandato e la bontà del "mangiare come una volta". Scopri altri titoli nel nostro speciale dedicato ai migliori libri di cucina.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

la mia cucina italiana dal trentino alla sicilia le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa pdf read la mia cucina italiana dal ...

La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa : € 12,00

Libro: La Mia Cucina Italiana di Marco Bianchi. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa.

**LA MIA CUCINA ITALIANA. DAL TRENTINO ALLA SICILIA: LE RICETTE DELLA  
NOSTRA TRADIZIONE REINTERPRETATE IN MANIERA SANA E GUSTOSA**

[Leggi di più ...](#)