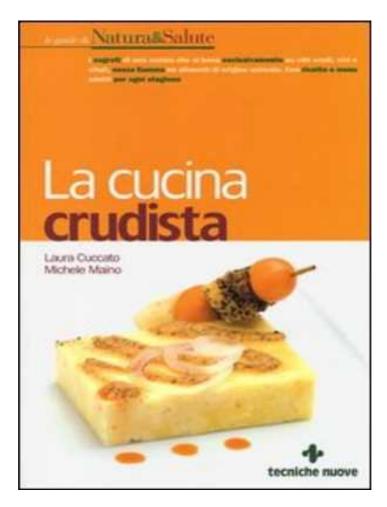
### La cucina crudista PDF

#### Laura Cuccato



Questo è solo un estratto dal libro di La cucina crudista. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Laura Cuccato ISBN-10: 9788848129046 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1180 KB

### **DESCRIZIONE**

Essere crudisti significa mangiare frutta e verdura, germogli e semi e seguire le regole comportamentali dell'igienismo: uno stile di vita che aiuta a disintossicare mente e corpo trattando gli alimenti alla temperatura massima di 45 °C. Il crudismo del libro è vegano e non comprende l'uso di latticini, uova, zucchero o farine raffinate. Nella prima parte del libro si descrivono le principali operazioni di questa cucina dalla scelta degli alimenti alla loro pulizia e taglio, dalla marinatura, all'estrazione dei succhi, dalla fermentazione, all'essiccazione, soffermandosi sull'utilità di alcuni strumenti come mixer, frullatori, estrattori ed essiccatori. Grande spazio viene dato anche all'arte del condimento. La seconda parte è dedicata alle ricette dagli aperitivi agli antipasti, dai primi e secondi alle insalate e "formaggi"; senza dimenticare il pane e i crackers, le salse e i condimenti e naturalmente i dolci. Un libro indispensabile non solo per chi ha scelto un'alimentazione crudista. A tutti fa bene aumentare la presenza di alimenti crudi nella propria alimentazione.

## COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La cucina crudista, Libro di Laura Cuccato, Michele Maino. Sconto 6% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su libreriauniversitaria.it! Pubblicato da ...

Sapore Crudo e i corsi dello chef Angelo Domaneschi, il mondo del raw food; la cucina vegana e crudista italiana

Numerosi sono i libri di cucina crudista pubblicati finora. Supercharge Me! 30 Days Raw è un documentario sul crudismo girato da Jenna Norwood, ...

# LA CUCINA CRUDISTA

Leggi di più ...