

Keywords: 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.



Autore: Marco Bianchi
ISBN-10: 9788804658085
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2370 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?

Compra La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini ...

La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa di Marco Bianchi

Buy La mia cucina italiana: Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa (Italian Edition): Read Kindle ...

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

[Leggi di più ...](#)