

Keywords: La cucina crudista libro pdf download, La cucina crudista scaricare gratis, La cucina crudista epub italiano, La cucina crudista torrent, La cucina crudista leggere online gratis PDF

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.



DOWNLOAD PDF

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 ...](#)