

Tags: Quanto basta. Il tuo manuale del risparmio per comprare, cucinare e mangiare ogni giorno il giusto libro pdf download, Quanto basta. Il tuo manuale del risparmio per comprare, cucinare e mangiare ogni giorno il giusto scaricare gratis, Quanto basta. Il tuo manuale del risparmio per comprare, cucinare e mangiare ogni giorno il giusto epub italiano, Quanto basta. Il tuo manuale del risparmio per comprare, cucinare e mangiare ogni giorno il giusto torrent, Quanto basta. Il tuo manuale del risparmio per comprare, cucinare e mangiare ogni giorno il giusto leggere online gratis PDF

Quanto basta. Il tuo manuale del risparmio per comprare, cucinare e mangiare ogni giorno il giusto PDF

Lisa Casali



Questo è solo un estratto dal libro di Quanto basta. Il tuo manuale del risparmio per comprare, cucinare e mangiare ogni giorno il giusto. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Lisa Casali
ISBN-10: 9788804658108
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1427 KB

DESCRIZIONE

"Q.b. Quanto basta". L'abbiamo trovato scritto nelle ricette una miriade di volte. Ma "quanto basta" non indica solo la giusta quantità di un ingrediente: è una vera filosofia per approcciarsi alla cucina, al cibo, alla vita. Un nuovo modo di fare la spesa, cucinare e mangiare che apporta benefici alla salute, al portafoglio e all'ambiente. E la rivoluzione raccontata da Lisa Casali - presenza quotidiana sulle frequenze di Rds e curatrice del blog "Ecocucina" - nel suo libro precedente, "Tutto fa brodo", scritto all'insegna del motto: "In cucina non si butta nulla". In queste pagine Lisa va oltre e ci suggerisce tanti modi intelligenti per combattere l'usa e getta, a cominciare dal momento più critico (e spesso trascurato): la spesa. Impareremo così a pianificare il menu settimanale, con un occhio al risparmio ma senza perdere di vista la qualità degli alimenti, la loro provenienza e tracciabilità, privilegiando produttori locali e frutta e verdura di stagione. E quando la spesa l'abbiamo portata a casa? Gestire le scorte di cibo e conservarlo adeguatamente sono fasi importanti quanto l'acquisto, e Lisa ci insegna tutti i trucchi per organizzare e tenere sotto controllo frigorifero e dispensa. Apprenderemo poi metodi di cottura alternativi ed ecologici (sapevate che si può cucinare nella lavastoviglie?), scopriremo l'esistenza di ingredienti nuovi e esploreremo ricette in cui i protagonisti diventano gli scarti e gli avanzi (persino le acque di cottura), dando una nuova, sana e gustosissima chance a ciò che abitualmente finirebbe nella pattumiera. Ma, soprattutto, ci divertiremo un sacco: perché "Quanto basta" non è il solito saggio sulle nuove scoperte dei nutrizionisti, né il manuale che riporta l'ultima dieta di moda, né tantomeno un classico ricettario. È un libro interattivo, pieno di test, disegni (fatti dall'autrice stessa), pagine da personalizzare, uno strumento pratico che consente di tracciare il proprio percorso personalizzato e ricco di indicazioni utili a individuare e correggere le cattive abitudini alimentari tenendo conto delle diverse esigenze (lavoro, famiglia, bambini...), per conciliare salute, risparmio e rispetto ambientale con la buona tavola.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online il libro Quanto basta. Il tuo manuale del risparmio per comprare, cucinare e mangiare ogni giorno il giusto di Lisa Casali in offerta a prezzi ...

... in "Quanto basta. Il tuo manuale del risparmio per comprare, cucinare e mangiare ogni giorno il giusto ... Il tuo manuale del risparmio per comprare, ...

[PDF]Free Quanto Basta Il Tuo Manuale Del Risparmio Per Comprare Cucinare E Mangiare Ogn
Giorno Il Giusto download Book Complete Book Of Pottery Making

**QUANTO BASTA. IL TUO MANUALE DEL RISPARMIO PER COMPRARE, CUCINARE E
MANGIARE OGNI GIORNO IL GIUSTO**

[Leggi di più ...](#)