

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: 1860 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?

Chi non si è mai cimentato nella cucina crudista scoprirà che i dolci crudi sono una delle cose più buone e salutari che abbia mai mangiato! Perché mangiare crudo?

Per la ricetta della baklava crudista alle mandorle, grattugiate un po' di scorza di limone e di arancia (circa un cucchiaino in tutto). Rompete le ...

Cos'è il crudismo vegano? Quali sono le ricette crudiste vegane, come potete farle in casa e dove potete trovarle a Milano, dove è nato Mantra Raw Vegan.

LA CUCINA CRUDISTA

[Leggi di più ...](#)