

Tags: Il buono che fa bene. La cucina della salute interpretata da un grande chef. 60 nuove ricette per 12 superfood libro pdf download, Il buono che fa bene. La cucina della salute interpretata da un grande chef. 60 nuove ricette per 12 superfood scaricare gratis, Il buono che fa bene. La cucina della salute interpretata da un grande chef. 60 nuove ricette per 12 superfood epub italiano, Il buono che fa bene. La cucina della salute interpretata da un grande chef. 60 nuove ricette per 12 superfood torrent, Il buono che fa bene. La cucina della salute interpretata da un grande chef. 60 nuove ricette per 12 superfood leggere online gratis PDF

Il buono che fa bene. La cucina della salute interpretata da un grande chef. 60 nuove ricette per 12 superfood PDF

Carlo Cracco



Questo è solo un estratto dal libro di Il buono che fa bene. La cucina della salute interpretata da un grande chef. 60 nuove ricette per 12 superfood. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Carlo Cracco
ISBN-10: 9788869875878
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3793 KB

DESCRIZIONE

La cucina è territorio, tradizione, sperimentazione e professionalità. Ma è anche emozione e felicità; è il Benessere con la B maiuscola. La cucina che fa bene è la cucina del presente e insieme quella del futuro; è poter preparare un piatto salutare, senza perdere di vista la parte creativa e gourmet. Il buono che fa bene è proprio questo: un approccio contemporaneo alla cucina e a tutto quello che mettiamo nel nostro piatto. Oggi infatti quello che conta non è più solo mangiare, ma fare della tavola una scelta di benessere ad ampio spettro. Attraverso il contributo della scienza andremo a esplorare dodici superfood, imparando ad apprezzarli e a valorizzarli per tutte le loro grandi proprietà. Capiremo che inserire questi alimenti nel nostro menu è un'ottima abitudine, per stare bene oggi e prevenire domani. E poi naturalmente li sfrutteremo per costruire un percorso gourmet, lavorando con consistenze, tecniche e procedimenti da chef. Tra le materie prime troveremo vecchie conoscenze, come olio, carote, zucca e cavoli, ma anche ingredienti dagli usi più insoliti, come zenzero, curcuma, rabarbaro e rape. Riscopriremo sotto una nuova luce i cereali e il melograno e rileggeremo in chiave contemporanea culture antiche come quelle dei brodi e delle fermentazioni. Lavoreremo sulle estrazioni con apertura e curiosità, e non mancheranno accorgimenti tecnici e indicazioni pratiche per fare della nostra cucina un percorso di benessere, dall'antipasto al dessert.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online il libro Il buono che fa bene. La cucina della salute interpretata da un grande chef. 60 nuove ricette per 12 superfood di Carlo Cracco in offerta a ...

Compra l'eBook Il buono che fa bene: La cucina della salute interpretata da un grande chef: 60 nuove ricette per 12 superfood di Carlo Cracco; lo trovi in offerta a ...

Esce 'Il buono che fa bene ... che fa bene. La cucina della salute interpretata da un ... con 60 nuove ricette per 12 superfood e il ...

**IL BUONO CHE FA BENE. LA CUCINA DELLA SALUTE INTERPRETATA DA UN GRANDE
CHEF. 60 NUOVE RICETTE PER 12 SUPERFOOD**

[Leggi di più ...](#)