

Le spezie della salute in cucina PDF

Natasha Macaller



Questo è solo un estratto dal libro di Le spezie della salute in cucina. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Natasha Macaller
ISBN-10: 9788857307763
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1771 KB

DESCRIZIONE

Le spezie sono sempre state utilizzate nel corso della storia per, insaporire e aromatizzare il cibo, ma l'uso più importante è senza dubbio quello medicinale. Molte spezie hanno infatti proprietà terapeutiche davvero eccezionali: possono rilassare, lenire le infiammazioni, aumentare i livelli di energia, rafforzare il sistema immunitario, contrastare le infezioni. Contengono inoltre potenti sostanze antiossidanti in grado di combattere i radicali liberi che danneggiano le cellule favorendo malattie e invecchiamento. Tali proprietà, da sempre note a livello popolare, sono oggi confermate da rigorosi studi scientifici. Con l'aiuto di esperti di medicina e alimentazione, questo volume ci conduce alla scoperta delle virtù nutrizionali e terapeutiche di trenta spezie "paladine della salute", facilmente reperibili e assolutamente straordinarie. Il libro ci accompagna inoltre in un affascinante viaggio culinario intorno al mondo presentando novanta ricette, molte delle quali a firma di famosi chef di fama internazionale, da Lidia Bastianich a Peter Gordon.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Le spezie sono buonissime (e fanno pure bene): 3 ricette ricche di benefici. La chef Natasha Macaller, con il libro *Le spezie della salute in cucina*, ci ...

Le Spezie della Salute in Cucina Natasha Macaller. Il primo ricettario che ha le spezie come protagoniste assolute, con proprietà terapeutiche e gli impieghi in cucina.

Effetti benefici delle spezie | Perfette per insaporire i piatti, le spezie non aggiungono calorie alle nostre pietanze e sono alleate della nostra salute.

LE SPEZIE DELLA SALUTE IN CUCINA

[Leggi di più ...](#)