

Senza glutine PDF

Nicola Michieletto



Questo è solo un estratto dal libro di Senza glutine. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Nicola Michieletto
ISBN-10: 9788848129220
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3781 KB

DESCRIZIONE

Chi è affetto da celiachia non può assumere glutine nemmeno in minime quantità. È un disturbo che riguarda un numero notevole di persone, centinaia di migliaia in Italia; gli esperti stimano, comunque, che ve ne siano molte di più non ancora coscienti della propria condizione. In genere la diagnosi avviene nel corso dell'infanzia, ma non è raro che questa intolleranza alimentare sia scoperta in età adulta. L'unica cura è una dieta da seguire per tutta la vita. Cosa semplice da un lato (non occorrono farmaci), ma difficile se si pensa che il glutine è presente in quasi tutti i cereali, in particolare in quelli più usati: grano, orzo, farro. Per fortuna vi sono anche numerosi cereali o simili che non contengono glutine, in particolare il riso, il mais e il grano saraceno. In questa seconda edizione lo chef autore del libro si è ingegnato a proporre ricette gustose e innovative, di preferenza vegetariane e con una buona scelta di dolci, utilizzando tutti gli alimenti base che per natura sono privi di glutine. Il testo è realizzato in collaborazione con AIC (Associazione Italiana Celiachia). Le ricette sono state riviste dalla dottoressa Rossella Valmarana, dietista.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Dieta senza glutine; Istituzioni/Norme; Eventi e progetti; Comunicazione; FC e ricerca; CONTATTI
NOTE | CREDITS;

Farina senza glutine: 12 farine alternative da provare assolutamente, per dolci, pane e pizza! Farina di ceci, di riso, di amaranto, di teff, di mandorle...

Tre ricette per preparare il pane senza glutine in casa, utilizzando la farina di mais, quella di grano saraceno e quella di quinoa.

SENZA GLUTINE

[Leggi di più ...](#)