

Tags: L'insolito legume. Alla scoperta di farine insospettabili libro pdf download, L'insolito legume. Alla scoperta di farine insospettabili scaricare gratis, L'insolito legume. Alla scoperta di farine insospettabili epub italiano, L'insolito legume. Alla scoperta di farine insospettabili torrent, L'insolito legume. Alla scoperta di farine insospettabili leggere online gratis PDF

---

## **L'insolito legume. Alla scoperta di farine insospettabili PDF**

**Marianna Franchi**



***Questo è solo un estratto dal libro di L'insolito legume. Alla scoperta di farine insospettabili. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Marianna Franchi  
ISBN-10: 9788867531899  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2338 KB

## DESCRIZIONE

"Mi piace alternare le farine tra loro per creare sapori e profumi ogni volta differenti. Non credo ci sia niente di più bello che preparare in casa il pane, la pasta fresca, una focaccia fragrante, una teglia di biscotti o una torta, per poi condividere piccoli attimi di felicità con le persone che amiamo. Sono sempre stata attenta a uno stile di vita equilibrato, attivo ma senza eccessi, e oramai semplicità e stagionalità sono due concetti che mi appartengono in pieno. Un buon rapporto tra le proteine e i carboidrati, una dieta il più possibile varia con prodotti freschi, a chilometro zero o biologici, sono le basi da cui partire se si decide di intraprendere un percorso verso la salute e il benessere. I legumi sono importanti, sono la prima fonte di proteine per vegetariani e vegani. In dispensa poi la frutta secca in guscio e i semi non dovrebbero mai mancare: oltre a essere una fonte di proteine molto importante, sono ricchi di grassi buoni e minerali. Questa nuova consapevolezza mi ha portato a soffermarmi proprio sui legumi o, per meglio dire, sulle farine di legumi. Amo rimanere in cucina per ore, coperta di farina, a mescolare e impastare, e poi a osservare gli impasti che crescono lentamente, a sentire il profumo di una torta che cuoce in forno e lievita con tutto il suo carico di trepidanti aspettative, a decidere quali ingredienti abbinare, a immaginarne il risultato finale, a sperimentare nuove idee. Devo ammettere che tutto questo ha influenzato il mio personalissimo modo di portare in tavola piatti nuovi, le mie scelte e, naturalmente, la stesura di questo libro. Ho dedicato otto capitoli alle farine di legumi. Le ho utilizzate in percentuali diverse nel pane, nella pasta, nelle basi per torte salate o nei dolci, in abbinamento ad amaranto, avena, farro, kamut, grano saraceno, riso o quinoa. In altre ricette ne ho fatto un uso esclusivo. Vi sorprenderebbe sapere che la migliore torta di nocciole che abbia mai assaggiato è fatta solo con farina di lenticchie? E che la più golosa crema al cioccolato di sempre l'abbia preparata con farina di lupini e pochi altri ingredienti?" (Dall'introduzione)

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

L' insolito legume. Alla scoperta di farine insospettabili. Autore Marianna Franchi, Anno 2017, Editore Guido Tommasi Editore-Datanova. € 28,00. 24h Compra nuovo ...

L' insolito legume. Alla scoperta di farine insospettabili è un libro di Marianna Franchi pubblicato da Guido Tommasi Editore-Datanova nella collana Gli illustrati ...

L' insolito legume. Alla scoperta di farine insospettabili. di Franchi Marianna (settembre 2017) Prezzo 28,00 ...

**L'INSOLITO LEGUME. ALLA SCOPERTA DI FARINE INSOSPETTABILI**

[Leggi di più ...](#)