

## Cucinare senza glutine PDF

Stefania Del Principe



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



Autore: Stefania Del Principe  
ISBN-10: 9788866042655  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3060 KB

## DESCRIZIONE

Cucinare senza glutine non significa dover rinunciare a gusto e nutrimento. Anzi, spesso eliminando questo genere di cibi si scopre che esiste una cucina tutta nuova, buonissima e al tempo stesso molto più sana. Non tutte le culture, infatti, basano la propria dieta su cibi ricchi di glutine come si fa in Italia e nel resto dell'Europa. Guardando a ritroso nel tempo si scopre che le antiche civiltà precolombiane come quelle Azteche e Maya utilizzavano moltissimi "non cereali" per preparare ogni sorta di pietanza. Ed è proprio attingendo da una sapienza arcaica che si scopre che cucinare sfiziosissime ricette - molte delle quali riproposte in questo libro - non è per niente difficile, anzi... Inoltre, la maggior parte di questi alimenti, per fortuna ora reperibili anche nel nostro Paese, contengono moltissimi aminoacidi e altri elementi nutritivi che normalmente sono carenti nel tradizionale frumento, nell'avena o in altri cibi contenenti glutine. Un viaggio, dunque, alla scoperta di una nuova cultura culinaria all'insegna di gusto e benessere.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Ricette senza glutine per celiaci e intolleranti. Come cucinare piatti senza glutine (gluten free) per i celiaci.

L'unico modo per curare la celiachia è cucinare senza glutine; questo significa escludere dalla propria dieta tutti quei prodotti che contengono ...

senza glutine: tutte le news, le storie e le ricette di La Cucina Italiana

## **CUCINARE SENZA GLUTINE**

[Leggi di più ...](#)