

## Curcuma Zenzero Peperoncino E Altre Sfiziose Spezie Ricette E Rimedi

- Il sapore del fuoco- Il re della cucina povera- Benessere e bellezza con il peperoncino- L'arte di peperonarsi- Le ricette del diavolo

Il metodo svedese per ritrovare felicità e benessere con uno stile di vita antinfiammatorio. Quando compie cinquantadue anni, entra in menopausa e la sua salute comincia a peggiorare, Maria Borelius teme che questo sia un assaggio di ciò che sarà il futuro. Intraprende quindi un viaggio esplorativo che la introduce a uno stile di vita antinfiammatorio che trasformerà il suo corpo, la sua mente e la sua anima. Maria viaggia in tutto il mondo per incontrare esperti di medicina e di fitness. Oltre che di scienza si occupa anche di storia, esplorando i segreti di salute di antiche civiltà e sette religiose estremamente longeve. Ciò che scopre l'aiuta a riportare indietro il suo orologio biologico e a trovare nuova energia, entusiasmo e gioia. Cambia le sue abitudini alimentari, fa esercizio fisico per rafforzare i muscoli e stimolare la mente e si apre alle possibilità del mondo che la circonda. La storia di una donna e della ricerca unica, durata quattro anni, per sconfiggere malinconia e depressione, trovare la felicità e una piena realizzazione, coltivare il benessere e, in definitiva, creare la miglior versione di sé. Ricco di immagini e illustrazioni, Rivoluziona la tua salute! è un'energica guida motivazionale che offre consigli e ricette concreti e fattibili a tutti coloro che desiderano sperimentare ogni giorno una versione più forte, più felice e più giovane di se stessi. Un libro esaustivo su come rivoluzionare il proprio stile di vita e ritrovare benessere fisico e psicologico. Un volume dal taglio pratico, ampiamente illustrato. Il tema dell'alimentazione antinfiammatoria è molto in voga e rappresenta la nuova frontiera del benessere. Non "solamente" un libro sull'alimentazione, ma un percorso a 360° per conquistare una vita sana attraverso il racconto dell'esperienza personale e scientifica dell'autrice.

Digestiva, antiossidante, antinfiammatoria, antibatterica e preziosa alleata della bellezza di pelle e capelli: tutto questo e molto altro, rende la Curcuma una spezia a dir poco MIRACOLOSA! Vuoi imparare anche tu a sfruttarla? Bene, sei nel posto giusto! All'interno di questo prezioso manuale, infatti, ti svelerò tutti i segreti della Curcuma e, soprattutto, le migliori ricette per prepararla. La Curcuma è un vero e proprio antidoto naturale: il suo utilizzo arriva dai tempi antichi e da terre lontane, infatti, viene coltivata da più di seimila anni, soprattutto in Medio Oriente dove è utilizzata prevalentemente per le sue proverbiali proprietà curative. Pagina dopo pagina, scoprirai tutte le sue proprietà e, soprattutto, imparerai a sfruttarle! Io ho deciso di tenerne una piantina nel terrazzo e ti racconterò come coltivarla, farla crescere e conservarla al meglio. Infine, entrerai nella mia cucina e avrai a disposizione un vero e proprio ricettario dedicato interamente alla Curcuma! Ad esempio, hai mai sentito parlare del Golden Milk, la bevanda degli Dei? Insomma, questa miracolosa spezia abbraccia i campi della scienza, della medicina, della cucina, dell'estetica, sempre con quell'immutabile fascino orientale che la contraddistingue. Allora, sei pronta ad entrare anche tu nel magico mondo della Curcuma?

"Culture diverse che convivono, paesaggi incantevoli e alcune tra le spiagge più belle del mondo. Queste ammalianti isole tropicali evocano immagini paradisiache".

Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d'autore: i luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio.

"Uniti da una storia comune, i magnifici tre del Sud-est asiatico offrono giungle ricche di flora e fauna, splendide spiagge, isole idilliache, raffinare esperienze gastronomiche e una cultura multietnica". Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci.

Dall'autore della serie best seller, "Cucina in un lampo", arriva "La guida definitiva per cucinare il pesce alla maniera indiana", con tante spezie esotiche e gustose che ti lasceranno con la voglia di volerne sempre di più. Allora, dì addio al noioso pesce bollito o grigliato o a piatti di gamberetti semplici e lascia che questo nuovo libro ti apra gli occhi alle meravigliose possibilità di cucinare il pesce al modo degli indiani del nord, del sud, dell'est e dell'ovest. Ci sono 6 antipasti (o piatti asciutti), 14 piatti con curry, 12 piatti di gamberi, e 4 modi di cucinare la testa del pesce o le uova (il caviale) alla maniera indiana. Per chi avrà voglia di una sfida "piccante" o per chi è preda della nostalgia, ci sono 7 piatti provenienti direttamente dall'antico Impero Indiano. Quindi se ti stavi domandando come incorporare nella tua dieta giornaliera questa superba carne bianca, ricca di acidi grassi essenziali polinsaturi Omega-3 (che il corpo umano non produce in maniera naturale), con poche calorie e con proteine di alta qualità, non ti resta che tenerti ben stretto questo libro.

Star bene è una collana di eBook dedicati al benessere psicofisico della persona, fortemente mirata alla pratica ma senza dimenticare l'approccio storico-culturale. Curato da esperti, ogni eBook propone informazioni teoriche e pratiche, corredate da immagini dettagliate, disegni e schede, che facilitano la comprensione di suggerimenti e tecniche. Dalle discipline orientali come lo Yoga, l'Ayurveda, il Feng Shui, lo Shiatsu, alla medicina complementare come i fiori di Bach, la fitoterapia e l'aromaterapia, Star bene offre consigli semplici e alla portata di tutti per un percorso completo all'insegna dell'armonia corpo-mente. Prenderci cura di noi stessi, oltre a rilassare e migliorare la nostra condizione psico-fisica, consente di ridurre i livelli di cortisolo e degli altri ormoni legati allo stress (che, indirettamente, tendono a deprimere le difese dell'organismo), potenziando nel contempo l'attività dei linfociti e il funzionamento del sistema immunitario: insonnia, cefalea, tensioni muscolari, palpitazioni, problemi gastrointestinali sono solo alcuni dei disturbi che possono essere trattati con tecniche spesso millenarie, facendo leva sul riequilibrio dell'energia.

Il primo vademecum per il consumatore di oggi, acquirente evoluto nel modo di mangiare e sempre più attento al valore biologico degli alimenti prota gonisti della dieta e della dispensa, Uno strumento facile da consultar e prima di far e la spesa o di mettersi ai fornelli: 232 alimenti, le loro caratteristiche e come utilizzarli al meglio. Una guida completa per conoscere virtù e proprietà di ciò che mangiamo e potersi nutrire in maniera gustosa ma allo stesso tempo rispettosa dei principi nutrizionali. La nuova "bibbia" del mangiar sano proposta da un celebre enogastronomo e un autorevole dietologo, per conoscere tutto dei prodotti che portiamo ogni giorno sulle nostre tavole. Un libro "non di cucina" ma dedicato al lettore curioso: di cucina, naturalmente. E attento al proprio benessere. Da tenere sempre sotto mano, in bella vista, perché

racconta tutti i segreti degli alimenti che compongono la nostra dieta, illustrati, proposti in ordine alfabetico e spiegati in modo semplice: dall'A alla Zeta, acciughe, banane, fagioli yogurt, zucche e zucchero rivelano caratteristiche, composizione chimica, dimensioni, ma anche curiosità, modalità di scelta e di acquisto nei banchi del mercato o negli scaffali del supermercato. Strumento di conoscenza delle peculiarità dei prodotti che mangiamo, il libro, realizzato a quattro mani da Allan Bay e Nicola Sorrentino, "guru" rispettivamente della gastronomia e della nutrizione, si arricchisce di 50 ricette "che piacciono agli autori", pensate per far conoscere meglio gli ingredienti senza rinunciare ai sapori più accattivanti e rispettando i principi nutrizionali fondamentali per il nostro benessere. Spezzatino di ossobuco o riso alla paesana, insalata di rinforzo o budino di fragole: dall'antipasto al dolce, un menù "ideale" facile da realizzare, buono per la salute

Il gusto tradizionale italiano si apre ai sapori di tutto il mondo Curcuma, kumquat, funghi shiitake, halibut, kren... Basta con la tradizione, il palato si ribella! Finalmente la cucina italiana si arricchisce di nuovi sapori e si vola in India, Giappone, Africa, Thailandia, Libano, Cina... Laura Rangoni, dopo il successo di *Turisti per cacio*, riprende a viaggiare alla ricerca di quegli ingredienti che ormai fanno parte della nostra tradizione gastronomica pur non essendo originari del Bel Paese. E così si scopre il nuovo volto della cucina italiana, entrata nel villaggio globale tramite l'uso di spezie, carni, verdure che provengono da paesi lontani ed esotici, o vicini e già conosciuti. Le ricette della tradizione vengono riscoperte e reinterpretate alla luce di una varietà infinita di nuovi sapori, colori e odori. Impossibile resistere... una vera e propria rivoluzione ai fornelli! Un ricettario sorprendente, ricco di sapori e profumi esotici, tutti da scoprire Laura Rangoni sommelier, giornalista iscritta all'Associazione Stampa Agroalimentare, è tra i più conosciuti autori italiani contemporanei di cucina. Studiosa di tradizioni popolari e ricercatrice di storia dell'alimentazione e della gastronomia, ha all'attivo un centinaio di pubblicazioni tra saggistica e manualistica e ha scritto su quotidiani nazionali e su numerose riviste di settore. È presidente del Centro Studi Tradizioni Alimentari Eno Gastronomiche. Con la Newton Compton ha pubblicato, tra gli altri, *Ammazzacaccia*, *La cucina bolognese*, *Turisti per cacio*, *Kitchen Revolution*, *La cucina della salute*, *101 ricette da preparare al tuo cane*, *101 ricette da preparare al tuo gatto*, *1001 ricette della nonna* e *Il grande libro dell'orto e della cucina naturale*.

«Il cibo con cui ci nutriamo diventa parte di noi. Per avere un corpo sano e una mente calma abbiamo bisogno di nutrirci in modo corretto.» Swami Joythimayananda Non è solo la storia di un viaggio nella meravigliosa India, ma anche una sinfonia di stuzzicanti e sottili accordi olfattivi, di sfumature di colore, di sapori. La spiritualità dei mantra e degli dei, le curiosità di una civiltà unica e la sua storia sono guarnite con gustose ricette della cucina indiana, un'arte millenaria. Secondo gli insegnamenti degli antichi testi Veda, cucinare con cura vale una meditazione spirituale. Una pratica che fa bene al corpo e alla mente. L'India – Paese delle cento nazioni e dei cento dialetti, delle mille religioni e dei duemila dei – viene qui raccontata per far nascere il desiderio di esplorarla in tutta la sua immensità.

I legumi sono importantissimi nella nostra alimentazione, per la ricchezza di proteine e amidi, il contenuto di sali minerali e, soprattutto, per il loro effetto "anticolesterolo". In questo volume troverete cento ricette per prepararli in composizioni ricche e appetitose. Emilia Vallilaureata in filosofia e insegnante, esperta gastronomica, vanta la

collaborazione a diversi periodici specializzati e la pubblicazione di decine di libri di educazione alimentare e di ricettari di cucina, nei quali alla scelta degli ingredienti si abbina una nota di raffinata fantasia legata alla genuinità della tradizione italiana. Con la Newton Compton ha pubblicato, tra l'altro, 500 ricette di pasta fresca, 1000 ricette di carne rossa, 500 ricette con le verdure, 1000 ricette con la frutta, La cucina del Veneto, La cucina del Friuli e 501 ricette di biscotti e dolcetti.

Libro di Ricette Frullato Sano, Libro di Ricette per la Zuppa, Ricettario Di Ricette Vegetariane, Ricette Di Dieta Libro di Ricette Frullato Sano: Se siete pronti a porre fine alla tentazione di cibi pronti e diventare agitato al ronzio di mangiare meglio Allora sarai sorpreso da ciò che questo libro di ricette di frullati ha da offrire per il tuo tempo prezioso e la tua salute generale! I frullati sono una creazione straordinaria che ha il potere di trattenere una varietà di ingredienti buoni per te in un unico delizioso intruglio. Se stai cercando di perdere peso, ottenere una migliore spinta di energia che dura più a lungo, desideroso di una pelle più radiosa, o semplicemente cerchi un modo semplice per consumare la tua frutta e verdura, allora questo libro è proprio quello che fa per te! Libro di Ricette per la Zuppa: Tutti ci troviamo a tentare e a fallire nell'affrontare il tempo limitato che abbiamo durante la giornata! Spesso troviamo che il tempo viene sprecato in cucina, facendo ricette che richiedono un'enorme quantità di tempo, includono ingredienti difficili da trovare o richiedono metodi di cottura che si ritiene richiedano un'eternità. Chi ha tempo per questo? Questo libro di ricette di zuppe non solo include un'ampia varietà di ricette di zuppe che ti lasceranno soddisfatto, ma è stato basato su un obiettivo condiviso che la maggior parte di tutti si sforza di ottenere una salute migliore nella metà del tempo! Ricettario Di Ricette Vegetariane: Massimizza il tuo stile di vita vegetariano con questa collezione di ricette vegetariane super facili da fare (tutte le ricette sono pronte in meno di 30 minuti) e deliziose. Che tu sia un novellino vegetariano (ecco, anche questo ha del verde) che cerca di ridurre l'assunzione di pasti o un vegetariano esperto o anche su una dieta solo vegetariana, queste ricette extra gustose, semplici e immediate renderanno il tuo tempo in cucina più produttivo e appagante. Il libro è ricco di una varietà di ricette da una serie di tradizioni culinarie per rendere facile per i principianti preparare pasti vegetariani veloci e deliziosi senza problemi. È diviso in tre comode sezioni per ricette di colazione, pranzo e cena. Ricette Di Dieta: Funziona con il vostro corpo, aiutandovi a bruciare i grassi e il peso senza contare tutte le calorie e pur essendo in grado di seguire una dieta che funziona intorno al vostro programma. L'idea alla base di questo piano dietetico è che sceglierete due giorni durante la settimana in cui manterrete le vostre calorie basse, di solito sotto i 500-700 per l'intera giornata. Finché questi giorni non sono schiena a schiena, possono essere qualsiasi giorno che si desidera. Scegliete qualche giorno durante la settimana, quando di solito siete molto occupati e non sembrerà così male. Per gli altri cinque giorni della settimana, potrete mangiare calorie regolari. Bisogna stare attenti a non esagerare, ma se si mangia una dieta relativamente sana, anche se si sfoga un po' in questi altri cinque giorni, si finisce comunque per assumere meno calorie grazie a quei due giorni veloci. È semplicissimo! Tutti ci troviamo a tentare e a fallire nell'affrontare il tempo limitato che abbiamo durante la giornata! Spesso troviamo che il tempo viene sprecato in cucina, facendo ricette che richiedono un'enorme quantità di tempo, includono ingredienti difficili da trovare o richiedono metodi di cottura che si ritiene richiedano un'eternità. Chi ha tempo

per questo? Questo libro di ricette di zuppe non solo include un'ampia varietà di ricette di zuppe che ti lasceranno soddisfatto, ma è stato basato su un obiettivo condiviso che la maggior parte di tutti si sforza di ottenere una salute migliore nella metà del tempo! Sia che stiate cercando di sentirvi meglio in generale, sia che vogliate perdere peso in eccesso, o che stiate cercando dei pasti che siano fatti con componenti più sostanziosi e sani, questo particolare libro di cucina è riuscito a tenere tutto ciò in mente! Mangiare sano non deve essere così difficile come la nostra società lo fa sembrare. Volete sapere un segreto di cui potreste essere ignari? I fast food e i luoghi di convenienza vogliono che fare pasti freschi e fatti in casa sia più difficile per te, così puoi colpire i loro affari! Ecco perché i libri di cucina come questo sono essenziali per la popolazione per tornare in pista con la loro salute e il loro benessere. Se sei stanco del ciclo alimentare grasso e pieno di carboidrati in cui sei bloccato, allora questo libro di cucina ti aiuterà a vedere che anche tu puoi creare pasti gustosi e sani da casa! Se amate la zuppa, allora questo libro è pensato proprio per voi, mentre ricostruite uno stile di vita migliore con convenienza e facilità in mente. Le ricette di zuppe incluse in questo libro sono fatte con vari metodi, dal fornello lento, alla pentola istantanea, alla buona vecchia stufa. Questo libro è carico di ricette che ti aiuteranno ad essere una versione magra e sana di te stesso mentre consumi questa deliziosa collezione di ricette di zuppe. Se sei pronto a fare un cambiamento drastico per il meglio nella tua vita a partire da oggi, allora questo libro di cucina è un must! Non c'è dubbio che sarete in soggezione di fronte alla quantità di ricette e a quanto siano facili da preparare con macchine come la pentola istantanea e il fornello lento!

Il rivoluzionario programma in 5 mosse per essere sani, allegri e in forma Il metodo rivoluzionario per raggiungere e mantenere la perfetta forma psicofisica attraverso il benessere dell'intestino È ormai ampiamente riconosciuto che il benessere intestinale influisce in modo decisivo sulle nostre condizioni psicofisiche generali: molti problemi di salute possono essere collegati a un intestino irritato o poco sano. Allergie, stanchezza cronica, depressione, sbalzi di umore sono solo alcuni dei disturbi cronici legati a un cattivo funzionamento dell'intestino che affliggono una percentuale altissima della popolazione. E allora che fare? È possibile intervenire in modo da ottenere risultati duraturi? La risposta è sì! Grazie a questo programma rivoluzionario potrete affrontare i vostri problemi alla radice e risolverli una volta per tutte. La strada verso un intestino sano passa per cinque semplici tappe: rimuovere, sostituire, ripopolare, riparare e riequilibrare. Seguendo i consigli e le appetitose ricette della nutrizionista Christine Bailey, in soli 30 giorni migliorerete la digestione, spegnerete ogni infiammazione, coccolerete il vostro intestino e otterrete salute, benessere e felicità! «Ciò che rende unico questo libro è la straordinaria capacità dell'autrice di applicare la scienza della nutrizione a ricette deliziose e sane, adatte a ogni palato, anche il più esigente. Ogni singolo piatto è un piacere per gli occhi e un'esplosione di sapore, ma al tempo stesso contiene i principi nutritivi indispensabili a mantenere sano e vitale il nostro intestino, migliorando la qualità della vita.» Dr. Mark Hyman, direttore del Clinical Center for Functional Medicine di Cleveland «Finalmente un libro di ricette per l'intestino ben scritto, pieno di informazioni utili e ricette deliziose... lo consiglio vivamente a chiunque voglia migliorare salute e benessere e di certo lo raccomanderò ai miei pazienti!» Dr. Todd A. Born, naturopata, direttore di Born Naturopathic Associates, inc. Christine Bailey Celebre nutrizionista, chef e consulente, da quasi vent'anni scrive libri sui temi

della nutrizione e della salute. È membro di importanti centri di ricerca sull'alimentazione e tiene regolarmente corsi per insegnare ad avere un rapporto sano con il cibo. Vive in Inghilterra.

Il volume offre una lettura multidisciplinare della complessa relazione che intercorre tra cibo e società, in un sistema caratterizzato da regole, vincoli economici e sociali, politica. I saggi presentati discutono con approcci diversi il concetto di cibo, i simboli e il valore identitario ad esso associato in vari momenti storici e in vari contesti culturali. Si affronta la questione del diritto al cibo, guardando alle esperienze internazionali che diffondono modelli i cui effetti variano il modo di produrre e consumare beni alimentari. È la distanza tra luoghi di produzione e luoghi di consumo del cibo, che rende fondamentale il ruolo del diritto nella funzione di regolazione e informazione esercitata per tutelare il consumatore. L'economia sociale propone l'uso di strumenti negoziali per tutelare le condizioni di svantaggio e sviluppare un mercato orientato alla sostenibilità ambientale. Viene pertanto esaminato il sistema agroalimentare italiano, evidenziandone le nuove sfide e le eccellenze che lo distinguono. I saggi di natura storica mostrano i riflessi dello sviluppo economico sui consumi, sui processi di distribuzione e sulle forme di rappresentazione cinematografica del cibo. Viene inoltre discusso il ruolo delle condizioni politiche ed economiche sulla riduzione del disagio sociale, anche in termini di mancanza di cibo. L'eterogeneità nell'uso degli strumenti di analisi delle scienze sociali presente nei saggi è un'ulteriore ricchezza del contenuto del volume.

Dedicato agli amanti del buon cibo e a chi sogna di provare tutti i sapori esistenti al mondo. "Paesaggi superlativi e meravigliose spiagge fanno di Mauritius, Réunion e delle Seychelles la cura migliore contro il grigio dell'inverno" (Jean-Bernard Garillet, autore Lonely Planet). Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d'autore: i luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio. I migliori siti per le immersioni; escursioni a Réunion; strade panoramiche e tour in barca. Zafferano, peperoncino e cumino sono tra le spezie più utili. Tutte e tre aiutano l'organismo a combattere l'invecchiamento, le infezioni e i disturbi della pelle.

Una vera e propria Bibbia delle spezie in cui vengono presentate e descritte oltre 20 varietà e le diverse miscele, dalle più diffuse alle più insolite, dalla A di Anice stellato alla Z di Zenzero; per conoscere la loro natura e storia, i mercati e l'alternativa del commercio equo e solidale, i loro usi in cucina, la reperibilità e conservazione. Un info-ricettario di oltre 120 ricette, suddivise per pratiche sezioni, dagli antipasti ai dessert, che vedono le spezie come protagoniste. Tutte provate e testate in cucina. Tra queste, anche le creazioni originali e golose degli chef dei ristoranti aderenti al «Circolo del Cibo», una community che utilizza solo cibo buono fino in fondo, rispettoso della natura, dei diritti umani, proveniente dal commercio equo e solidale. Le ricette a base di prodotti animali sono accompagnate dalla versione vegan. Per venire incontro anche alle esigenze di vegani e vegetariani, scoprire come utilizzare ingredienti inediti come il Muscolo di grano, il seitan e i diversi formaggi e affettati veg, come sostituire uova, burro e latte nelle preparazioni dolci e salate, in un perfetto equilibrio con le spezie utilizzate. Con inserti fotografici dei piatti realizzati dagli chef del «Circolo del Cibo».

Curcuma, zenzero, peperoncino... e altre sfiziose spezie. Ricette e rimedi Bali, Lombok e Nusa Tenggara EDT srl

Il Malabar, terra di sogni e di spezie, di mare e foreste, si trova nel cuore del Kerala. Era un regno ricco, in cui le spezie giungevano sulle coste e arricchivano i commerci con tutta l'Asia e con l'Europa. Vaniglia, curcuma, zenzero, pepe,

noce moscata, sete, legni pregiati; il Malabar è oggi parte integrante del Kerala, le sue città sono gli scrigni della cultura keralita. La bella Kozhikode, la colta Thrissur, l'elegante Kannur e, all'interno, Calpetta, nel distretto del Wayanad, sul confine con il Karnataka, terra di elefanti e uomini-leopardo, popolazioni antiche, tribali, tigri e leopardi. In questa suggestiva cornice si snodano le storie di Tripuri, semplice donna con un grande sogno: incontrare Amma, la Santa amata in tutto il mondo, nel suo ashram nel sud del Kerala; di Aishwarya, una ragazza dal grande cuore che, dopo aver deciso di adottare un elefantino rimasto orfano, scopre di possedere un grande dono, e infine di Aamira, una ragazzina musulmana, persa nella contemplazione del tramonto, riflettendo con amore, poesia e tanta malinconia, con i suoi sogni e i suoi ricordi. Le fate del Malabar è poesia e sogno, realtà e dolore, amore e passione, natura e spirito, colori e profumi d'incenso, spezie, fiori e cibi. È il secondo viaggio dell'autore – dopo Le fate del Travancore - all'interno del Kerala, chiamato il paese di Dio.

**SEI GIÀ VEGANO?** Grazie a questo libro scoprirai tante buone **RICETTE** e **CONSIGLI UTILI** per migliorare la tua **DIETA VEG**. **NON SEI ANCORA VEGANO?** Questo libro ti illuminerà sui tanti benefici che una dieta vegana può offrirti in termini di **SALUTE**, **BENESSERE**, **UMORE** e **FORMA FISICA**. Infatti, non tutti sanno che, rispetto agli onnivori, i vegani sono molto meno soggetti ad ammalarsi di tumore. E non solo! Sapevi, ad esempio, che il consumo eccessivo di alimenti di origine animale è associate non solo all'insorgere di tumori ma è anche responsabile di affaticamento renale, malattie cardiocircolatorie e diabete? I cibi Veg, invece, sono tipicamente **ANTIOSSIDANTI** e questa particolare caratteristica li rende un vero "toccasana" per il nostro organismo. Detto in altre parole, una corretta **DIETA VEGANA È ANTICANCRO!** Forse hai paura di non reggere alla vita da vegano? Beh, considera che superata la prima fase di "abitudine", inizierai pian piano a sentirti meglio e questa sensazione positiva ti indurrà a non abbandonare mai più la nuova strada intrapresa. Ma sai che benefici per l'intestino e la digestione? E poi, non è vero che i vegani hanno meno energie, anzi! Tantissimi alimenti vegani, infatti, sono stra-ricchi di vitamine e altri principi in grado di trasmettere sin da subito, **NUOVA VITALITÀ** e brio alla tua vita. Non sei ancora convinto? Beh, ma non volevo convincerti, ci mancherebbe! Però sappi che una sezione di questo libro è pensata proprio per darti la possibilità di fare una **PROVA VEGANA DI 30 GIORNI**. Pensaci! Solo 30 giorni che potranno **CAMBIARE LA TUA VITA!** Oppure no, chi può mai dirlo... Però provare non ti costa niente, no? Ah, last but not least, imperdibili i consigli per una **SPESA VEGANA INTELLIGENTE** ed **ECONOMICA**. Perché ci sono tanti trucchi e segreti da conoscere nel mondo veg, sai? Tipo il discorso sul "mondo bio" o sui finti cibi vegani... Ma non voglio rovinarti troppe sorprese... Dai, in ogni caso, facci un pensierino e comunque, intanto, continua a leggermi, non te ne pentirai affatto!

Salvia, timo, cerfoglio, rosmarino, basilico, dragoncello, ma anche pepe, cannella, cardamomo, noce moscata, semi di papavero e molti altri... ecco i

nostri più validi alleati per una cucina sana e gustosa. Sono ingredienti che arricchiscono con il loro profumo, il loro colore e il loro sapore i nostri piatti, offrendoci nel contempo tutte le loro preziose virtù medicinali! Morgan Brooks presenta schede pratiche e informative che riportano l'origine, la storia e gli usi culinari e fitoterapici di numerose spezie ed erbe aromatiche, come pure di piante meno note ma che si trasformeranno in una gustosa scoperta per esaltare il sapore delle pietanze e migliorare il nostro benessere. Alcune sfiziose ricette ci permettono di cominciare fin da subito a giocare in cucina con sapori, colori e profumi!

[Copyright: 778c2d6be96a942b8b8611b22bc62e33](#)