

# LEGGENDO... DI GUSTO!

*Ogni mese tre libri che accompagneranno il nostro tempo libero alla scoperta di curiosità legate al cibo e a una nutrizione corretta ed equilibrata, ma anche alla scoperta di sapori, novità e di come il buon cibo possa cambiare in meglio il nostro corpo, la nostra mente... la nostra vita*



## Gelati e sorbetti Vegan

DI ALICE SAVORELLI

Inizia la bella stagione e con essa la voglia di gustare fresche delizie! E di sicuro i gelati e i sorbetti vanno per la maggiore, sapendo appagare il palato e allo stesso tempo portare refrigerio durante la calura estiva. Ma molto spesso trovare in commercio gelati di qualità è difficile: basta scorrere la lista ingredienti per rendersi conto che non sempre parliamo di alternative naturali. La variante artigianale, di contro, oltre che più costosa può essere anche ricca di zuccheri e può non soddisfare le esigenze di tutti, come nel caso di chi ha fatto una scelta di vita vegana o di chi ha particolari intolleranze. Preparare a casa il proprio gelato è dunque la scelta migliore anche perché non solo si potrà mettere in campo la propria fantasia ma si potranno scegliere i prodotti migliori. E per una ricetta perfetta non è nemmeno indispensabile la gelatiera, ma con alcune accortezze anche l'utilizzo del freezer può portare a risultati davvero gustosi. Tutte le varianti sono senza latte e senza zucchero raffinato per uno sguardo anche alla salute.

TERRA NUOVA EDIZIONI, € 13,50



## Il tuo latte vegetale fatto in casa

DI I. B. ARANBURUZABALA,  
A. MONFORTE

Erroneamente si pensa che il latte vegetale sia un'alternativa moderna per chi desidera, per esigenze di salute o di stile di vita, eliminare il latte vaccino dalla propria vita. Ma in realtà questa bevanda ha radici antichissime che accomunano paesi anche lontani tra loro. Ma non sempre il latte vegetale è sinonimo di salute e genuinità: è sempre la qualità degli ingredienti a fare la differenza. È per questo che un volume che racchiude in sé tante informazioni utili per preparare in modo facile questa bevanda è così prezioso. Dalla preparazione base si potranno poi realizzare succhi, frullati, yogurt e formaggi vegani fermentati. Da frutta secca, cereali, semi, soia, chufa ci si potrà sbizzarrire preparando tante ricette, dolci e salate, che non solo faranno bene al nostro organismo ma saranno anche a basso impatto ambientale perché saremo in grado anche di produrre meno rifiuti. Inoltre tante informazioni utili per scegliere l'alternativa più adatta a ognuno sia dal punto di vista dei benefici nutrizionali che di gusto.

MACRO, € 9,80



“Nulla sarebbe più faticoso che mangiare e bere se Dio, oltre che una necessità, non ne avesse fatto un piacere”

VOLTAIRE



## Iniziazione alla Gemmoterapia

DI TORE SWENSON

Alcuni omeopati hanno ormai riconosciuto la validità terapeutica degli estratti di gemme, domandandosi precedentemente se nel momento in cui la pianta torna a nuova vita in primavera non acquisisca principi curativi particolarmente eccezionali. Alcuni animali infatti, colpiti da malattia, vanno proprio alla ricerca delle gemme convalidando tali supposizioni. La Gemmoterapia si può considerare una delle ultime specializzazioni della fitoterapia. Non rifiutando assolutamente il progresso tecnologico, tiene d'occhio le immense risorse della natura in cui sono presenti energie vitali che risultano preziose sia per l'uomo sano che per l'uomo malato. Descrizione delle piante medicinali usate nella Gemmoterapia, patologie e disturbi in cui vengono utilizzate, lavorazione e dosaggi sono tutte informazioni da tenere a mente se ci si vuole affacciare a questo mondo per arricchire il proprio organismo di quell'energia di cui è carente.

INIZIAZIONE MEDITERRANEE, € 9,50