

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



Più ricette sane meno ricette mediche

DI FEDERICA GIF

Siete alla ricerca di ricette che prevedano solo ingredienti che facciano "davvero" bene al vostro organismo? Volete rieducare il palato della vostra famiglia, troppo abituato ad alimenti poco sani? Desiderate tornare in forma ma non credete a tutte quelle diete alla moda che in poco tempo promettono risultati strabilianti? Questo è il libro che esaudirà tutte le vostre richieste. Dalla creatrice del famoso blog "mipiagemifabene" (www.mipiagemifabene.com), tante pagine per menù ecosostenibili, senza ingredienti raffinati e ricchi di principi nutritivi. Preparazioni senza materia prima di origine animale che porteranno tanta salute a tavola. Ad arricchire il tutto un'illuminante intervista al Prof. Berrino (Medico epidemiologo dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano), con lo scopo di chiarire quanti siano i benefici che potremmo apportare al nostro corpo attraverso le scelte giuste in campo alimentare.

MACRO EDIZIONI, € 18,60



Dieta alcalina: la salute a tavola

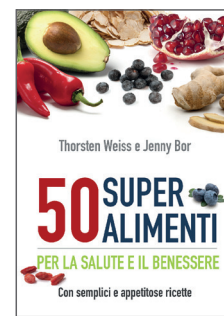
DI GIULIANA LOMAZZI

Il nostro corpo, per risultare in salute, deve arrivare a un rapporto acido-base in equilibrio. È per questo che "l'acido" in cucina, anche se può risultare sgradevole, non deve essere trascurato. Ma allo stesso tempo dobbiamo stare molto attenti che non prevalga a causa di un'alimentazione ricca di proteine animali, di bevande gassate e di zucchero raffinato. La prima parte di questo volume è proprio incentrata nello spiegare perché è così importante tale bilanciamento e come mantenerlo grazie a un corretto stile di vita (anche sedentarietà e stress sono nocivi) ma soprattutto grazie alla dieta. Prosperare in un'eccessiva acidità può infatti compromettere la salute dell'organismo, provocando problematiche talvolta anche gravi. Risulta fondamentale consumare verdure crude e cotte, frutta, cereali, proteine vegetali e semi oleosi. Tanti consigli pratici (tabella con i valori degli alimenti, tecniche di rilassamento e 100 ricette), per portare la salute all'interno di ogni vostro pasto.

TERRA NUOVA, € 14,00

“
Cucina non è
mangiare. È molto,
molto di più. Cucina
è poesia

HEINZ BECK
”



50 Super alimenti

T. WEISS E J. BOR

Ormai la parola "superfood" è sulla bocca di tutti... non a caso anche noi di gustoSano abbiamo dedicato una sezione della rivista a questi gioielli della natura. Parliamo di quegli alimenti che vantano particolari proprietà e che apportano sorprendenti benefici al nostro organismo (maggiore energia psico-fisica, riduzione del peso corporeo, disintossicazione, attenuazione di dolori). Da quelli più noti, come cacao e oliva, a quelli più "misteriosi" come maca, reishi, chaga, bacche di schisandra, ben 50 fonti di benessere per contrastare tante problematiche più o meno gravi. Non solo una minuziosa spiegazione per ogni supercibo, ma anche i modi più accattivanti e più salutari per includerli con creatività nella propria dieta quotidiana. A questo valgono anche i preziosi consigli iniziali sui modi corretti di cottura, assunzione e conservazione, in modo da preservare al meglio le loro immense proprietà, ma soprattutto la spiegazione di cosa è un "superfood" per evitare facili truffe.

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO,
€ 12,90