

# VERO Biologico

## Più Ricette Sane, Meno Ricette Mediche

*Più ricette sane, meno ricette mediche non è solo un libro bellissimo, è una vera esperienza che vi farà cambiare la vostra prospettiva in cucina*



*Forse lo stai facendo perché sei attento alla sana alimentazione, sei in cerca di idee per una cena con un amico vegetariano/vegano, perché vuoi trovare un'alternativa alla carne, sei intollerante a uova e latticini, sei alla ricerca di una dieta ecosostenibile, oppure perché pensi che bisogna fare un passo indietro per andare avanti, perché anche tu, come me, vorresti conferire una sfumatura*

*pop alle ricette della bisnonna o semplicemente perché ti piace la copertina...*

*Qualunque sia il motivo per il quale stai leggendo il mio libro, sono sicura che sfogliandolo ti sentirai a casa e scoprirai la mia passione, il conforto della cucina naturale e il calore del focolare. (Federica Gif)*

Che tu sia onnivoro, reducetariano o vegetariano, **Federica Gif e la sua pubblicazione ti conquisteranno!**

Federica è tra le più apprezzate *foodblogger* del panorama italiano, autrice di mipiagemifabene, che in poco tempo è diventato uno tra i più seguiti blog di cucina aggiudicandosi vari riconoscimenti e nominations agli Oscar del web.

Mipiagemifabene è diventato anche un libro dal titolo – **Più ricette sane, meno ricette**

## mediche – Macro Edizioni

Per noi è uno di quei ricettari che non dovrebbe mai mancare in cucina, **ricco di spunti originali per ogni occasione**: colazione, spuntino, pranzo, merende per finire con la cena, utilizzando solamente ingredienti 100% vegetali, sani, integrali, biologici e senza zucchero.

È ormai sempre più una evidenza che **alimentarsi in modo corretto sia una necessità per la nostra salute**.

Parlando di dieta vegetariana, sappiamo che il regime alimentare dovrà essere però correttamente pianificato, infatti, se ben adeguato dal punto di vista nutrizionale, per noi ci possono essere solo benefici per la salute, per la prevenzione e nel trattamento di alcune patologie.



**Ricette sane e gustose**: siamo sempre di più tutti alla ricerca di una cucina pura, senza tanti fronzoli e basate sul consumo di cereali, legumi, verdure, semi, alghe, frutta fresca e secca.

Questi ingredienti possono essere senz'altro un'esperienza positiva non solo per far contenta

la bilancia, ma anche per provare sapori nuovi.

Questo libro è un'altra grande conferma della forte relazione tra alimentazione e salute, come ha sempre affermato, **Ippocrate**, il padre della medicina occidentale.

Pagina dopo pagina, ricetta dopo ricetta Federica Gif ci guida con preziosi ed interessanti consigli, per permetterci di fare una scelta ecosostenibile ogni volta che facciamo la spesa, e sapere sempre cosa comprare e cosa lasciare sugli scaffali del supermercato per cambiare in meglio la tua vita e quella della tua famiglia.

*“Con una buona informazione si evita di fare scelte sbagliate. È molto utile sapere cosa si nasconde dietro a quello che mangiamo.”*

La consistenza ultraleggera di un certo tipo di pane bianco e della maggior parte delle merendine non hanno nulla di naturale e potrai orientarti verso nuove strade, privilegiando gli ingredienti non raffinati.

**Ecco alcuni consigli di Federica per evitare errori e scegliere correttamente cosa mettere nel carrello:**

1) **Fai una lista di ciò che realmente ti serve**, per non farti distrarre dalle tante proposte

commerciali;

2) **Vai prima nel reparto ortofrutta** e prediligi prodotti biologici e di stagione;

3) **Controlla e leggi bene le etichette:** ad esempio, se tra gli ingredienti trovi riportate le voci quali sciroppo di glucosio, zucchero, olio di palma, grassi vegetali, codici e numeri ecc... meglio evitare;

4) **Escludi i prodotti industriali** a favore dei gusti semplici che non abbiano subito modificazioni superflue;

5) Altra **tappa importante lo scaffale dei cereali e dei legumi;** ormai è presente quasi in tutti i supermercati, qui puoi trovare un vasto assortimento di cereali integrali di qualità e legumi secchi da scoprire (amaranto, azuki, cicerchie ecc...). Non farli mai mancare in casa e prova a sbizzarrirti con ricette nuove;

6) **Fatti conquistare dalla bontà della frutta secca** che puoi utilizzare al posto dei classici dolcificanti per preparare dessert naturali; ottima anche come merenda da portare in ufficio per evitare altri snack industriali.

*“Nei miei piatti c’è la ricerca del gusto, ma il risultato dev’essere un “buono a 360°”! In modo più oggettivo non posso evitare di sottolineare che ormai tutti i medici raccomandano di basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di origine vegetale e lasciare all’occasionalità altri ingredienti.”*

**Il nostro palato va rieducato ed è necessario abituarsi ad un gusto più semplice.**

Questo viaggio alla riscoperta dei sapori e delle ricette sane, ti porterà a riscoprire il vero gusto degli ingredienti che utilizzi ed a dimenticare lo zucchero raffinato che di buono, dal punto di vista nutrizionale, non ha nulla.

**Più di 200 pagine con ricette e consigli per imparare ad utilizzare cereali integrali, legumi, verdura e frutta** e le infinite combinazioni tra loro.

Se anche tu, sei una persona curiosa, non ti resta che seguire le sue istruzioni e lasciarti affascinare da questo viaggio tra ingredienti e sapori ritrovati.

**Apriti a un mondo dove il cibo è buono, vero e fa anche bene: uno stile alimentare sano senza rinunciare al piacere della buona tavola è possibile!**

Buona lettura e sperimentazione con **Più ricette Sane e Meno ricette mediche!**