



## Più ricette sane – meno ricette mediche

Posted on **12 novembre 2015** by **Luciano**



### Più ricette sane – meno ricette mediche

Federica Gif

Macro edizioni

Andare in cucina con l'idea di preparare cose "buone" per il palato ma anche per la nostra salute **è l'idea vincente di questo libro**, scritto con passione dalla blogger Federica Gif.

Ricette, ma anche consigli utili per principianti e non. Federica ci sorprende con la sua saggezza e per l'accoglienza verso il lettore. Sfogliando il libro ci si sente un po' ospiti a casa dell'autrice, **che ha curato tutto nei minimi particolari**, comprese le immagini delle preparazioni, offerte in una calda atmosfera. Nulla è lasciato al caso e passo passo siamo guidati nelle realizzazioni partendo dalle basi, come la pasta

madre, il Pane Matteo, il latte di soia... **Autoproduzione, chilometro zero**, ingredienti possibilmente biologici e...**naturalmente** 100% vegetali.

A completamento delle informazioni c'è anche un'interessante intervista al **Professor Franco Berrino** (Medico Epidemiologico dell'istituto nazionale dei tumori di Milano). Il libro **si presenta molto bene** ed è quindi è una bella idea per un bel regalo che potremmo fare anche a chi vegan non è.