



Dicembre 2015

## Spaghetti vegetali.

Dall'antipasto al dolce

di Francesca Più

Editore: Macro Edizioni

pagine 94 - prezzo di copertina: 9,80 €



Questo interessante libro dà consigli pratici su come alimentarsi in maniera sana e allo stesso tempo gustosa ma soprattutto racconta come ognuno, con piccoli accorgimenti e nozioni, può fare diventare piacevole e divertente il momento della preparazione dei pasti. In particolare l'autrice, blogger e chef vegan, si orienta verso **ricette vegan, crudiste e senza glutine**

proponendo primi piatti, contorni, merende e dessert appetitosi, avendo cura che il livello di preparazione e le attrezzature utilizzate siano a portata di tutti. La varietà degli alimenti scelti, e i piatti che si possono creare sono semplici, con alti valori nutritivi e digeribili facilmente. Un'attenzione particolare viene data all'ambiente: i piatti sono suddivisi in stagioni, i prodotti sono integrali e di facile reperibilità e per ogni ingrediente "esotico" viene fornita l'alternativa a km 0 con **prodotti originari del territorio**. Oltre alle ricette il libro contiene anche un'introduzione teorica per avvicinarsi ad un'alimentazione vegana tendenzialmente crudista, tante curiosità e approfondimenti sulle proprietà dei vari alimenti e su come integrare nelle ricette gli abbinamenti con le varie erbe aromatiche terapeutiche.

