

Scelte buone e giuste in cucina

Possono essere tante le motivazioni che spingono una persona a eliminare prodotti animali dalla propria dieta: etiche, salutistiche, ambientali. E chi pensa ancora che si perde qualcosa? Originalità, gusto ed estro continuano a farla da padroni... per una cucina che esalta i prodotti della terra, gioca su accostamenti, colori e consistenze



Senza latte e senza uova

DI GIULIANA LOMAZZI

Solo il latte vaccino può fare una buona besciamella? Solo le uova possono rendere un dolce soffice? La risposta è "no"! Ci sono tante alternative per sostituire questi due alimenti. Un ricettario (ricco anche di molte informazioni pratiche) ideale per chi ha scelto, per ragioni etiche o salutistiche, di eliminare dalla propria dieta latte e uova. Piccoli segreti per sostituire le proteine, per avere ottimi addensanti e prodotti da forno dorati, per ottenere gli stessi effetti del burro o una fragrante pasta frolla... tutti accorgimenti da mettere in pratica nelle ricette base (panna di soia, besciamella, crema pasticciera, formaggi di lupini e anacardi...) e in quelle più elaborate.

TERRA NUOVA EDIZIONI



Veg&Vegan

DI AMALIA LAMBERTI GARDAN

Questo libro, sfatando il falso mito che una cucina a base vegetale sia priva di sapore e creatività, vuole rivisitare in chiave veg le tante ricette (ben 300!) della tradizione regionale italiana. Anche i palati più esigenti verranno dunque soddisfatti con piatti ricchi di colore e gusto, ma soprattutto in piena armonia con la natura. Un mangiare sano e naturale che non si dimentica delle nostre radici culinarie: la Dieta Mediterranea infatti si avvicina già molto a un regime alimentare vegetariano e anche per questo viene annoverata come lo stile alimentare più salutare in assoluto. Antipasti e stuzzichini, pane e pizza, dolci tipici, riso e risotti, secondi piatti e molto altro ancora... tutti da provare!

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO