



## CRUDO

*115 ricette freschissime*

**Delphine De Montalier**

19,5 x 24,5 cm - cartonato - 256 pagine

€ 25,00 - 978 88 67530 328



9 788867 530328

Non vi siete mai aviliti di fronte a un piatto troppo ricco di grassi e proteine, in compagnia di quella sensazione vagamente ottenebrante di pesantezza?

Se la risposta è sì, allora i vostri pensieri saranno stati tutti volti alla conquista del benessere psicofisico, che si ottiene mangiando in modo più sano ed equilibrato.

In questo periodo il crudo fa tendenza, va di moda, ma in realtà è molto di più: riguarda la nostra salute e quella del pianeta.

Certo, questo libro non sarà la soluzione di tutto ed è lungi da me l'idea di farvi cambiare tipo di alimentazione. Consideratelo un piccolo passo per sentirsi meglio... Quindi, se anche voi desiderate mangiare sano, cercare i prodotti migliori, ritrovare il sapore autentico di frutta e verdura e rimpinzarvi di natura, allora cominciate a leggere!

Il crudo è una fonte inesauribile cui attingere per soddisfare tutti questi desideri. È allegro, gioioso, colorato, croccante, vitaminico e veloce, ma... non tollera la mediocrità. Non per questo dovrete dimenticare il supermercato e correre dritti nei negozi di prodotti biologici, ma fate attenzione a ciò che mangiate! Se credete poco nel biologico o nell'agricoltura integrata, vi invito a modificare un po' le vostre abitudini quando fate la spesa, a stare attenti a ciò che comprate, a consumare prodotti locali e, soprattutto, di stagione! Con questo libro imparerete a conoscere il lavoro dei piccoli produttori, a sostenerli con la vostra spesa e ad apprezzare i loro sforzi: porterete in tavola cibi più buoni che vi faranno davvero bene, senza dover rinunciare alla carne e al pesce.



Guido Tommasi Editore