



## DIVENTO VEGANO

140 ricette per imparare a cucinare green  
senza prodotti di origine animale

**Sue Quinn**

20 x 23,5 cm - cartonato - 256 pagine

€ 25 - 978 88 67530 656



9 788867 530656

Onnivoro, vegetariano o vegano? Questo è il problema.

Non è esattamente il dilemma esistenziale per antonomasia, ma oggi sono sempre di più le persone che si interrogano e decidono di ripensare i propri schemi alimentari, e per le ragioni più disparate: motivi di salute, ideologici, o anche solo per sentirsi meglio.

Nonostante il veganesimo stia prendendo sempre più piede, sono ancora molti i miti da sfatare: per esempio non si tratta affatto di un regime alimentare povero, né in termini di apporto nutrizionale né tantomeno in fatto di gusto. Perché se vengono meno latte, burro, uova, panna, in realtà basta poco per realizzare in casa sostituti altrettanto gustosi che non ne faranno sentire per nulla la mancanza. Le ricette presentate nel libro sono semplici, bilanciate e ricche di inventiva, tanto che sarà difficile indovinare che si tratta di piatti vegani, che spesso purtroppo vengono ancora associati a pietanze senza sapore o a strani intrugli difficilmente identificabili. *Divento Vegano* è quindi un volume che si adatta a molte esigenze: è perfetto per chi si vuole avvicinare a questo tipo di alimentazione, a chi vegano lo è già ma vuole rinnovare il suo repertorio e anche a chi ha semplicemente voglia di assaggiare qualche piatto nuovo e interessante, riducendo nel contempo il consumo di carne, latte e derivati, e magari riscoprendo qualche ingrediente salutare ingiustamente sottovalutato o finito nel dimenticatoio.



Guido Tommasi Editore