



GOOD FOOD

*Cibo vero, cucinato
in modo semplice e sano*

Csaba dalla Zorza

19 x 24 cm - cartonato

296 pagine, illustrazioni a colori

€ 34 - 978 88 67531 165



“Credo in un solo cibo. Uno: fresco, stagionale e poco lavorato.” Con queste parole Csaba dalla Zorza apre “good food” il suo libro dedicato al cibo che fa bene: al corpo e alla mente.

90 ricette suddivise in 9 capitoli, per imparare a mangiare bene, facendo del cibo il proprio alleato, senza rinunciare a nulla. Dalla prima colazione – per iniziare bene la giornata – alle ricette alcaline (per contrastare qualche sgarro di troppo) sino ai piatti per i giorni senza glutine, o per quelli vegetariani, senza però rinunciare alle proteine di origine animale, che sono scelte e cucinate con un approccio nuovo. Sino ad arrivare all’ultimo capitolo, dedicato ai dolci.

Good Food è davvero il libro che mancava: cucina bilanciata, ricette buone che hanno un aspetto goloso e sorprendono il palato in modo inaspettato. Idee menù per affrontare in modo corretto qualsiasi occasione, dal pranzo con un piatto unico al ricevere.

Dalla cucina della food writer italiana conosciuta per il suo approccio semplice ed elegante al tempo stesso esce il libro che farà innamorare della cucina sana anche gli scettici. Perché mangiare tutto, in modo bilanciato, è l’unico modo per vivere bene, in pace con la propria anima e il proprio corpo, considerando anche lo stomaco e la gola!

Csaba dalla Zorza è la food writer italiana che ispira uno stile di vita semplice ed elegante al tempo stesso. Seguita quotidianamente nelle sue trasmissioni TV e sul suo blog “Lezioni Private”, è autrice di numerosi libri di cucina e lifestyle.

Della stessa autrice:



Guido Tommasi Editore