



LA MIA CUCINA SANA

*Ricette deliziose e salutari per tutti,
tutti i giorni*

Lorraine Pascale

19 x 25 cm - cartonato

304 pagine, illustrazioni a colori

€ 28 – 978 88 6753 196 7



9 788867 531967

“L’essenza di questo libro è il cibo appetitoso. Cibo appetitoso fatto in casa, salutare e senza ansie. In pratica si tratta sempre dei vostri piatti preferiti, quelli che amate e apprezzate, ma con qualche piccolo aggiustamento qua e là, che si tratti del metodo di cottura o degli ingredienti, per rendere più sane le ricette. In commercio ci sono moltissimi libri di diete. Sì, sono alta, e sì, sembro magra, ma anch’io ho avuto i miei problemi con l’alimentazione. Durante la gravidanza ho messo su 25 chili, e quando facevo la modella ho sofferto di bulimia per alcuni mesi. Che tu sia una taglia 40 o una 50, se i vestiti iniziano a starti troppo stretti e scomodi e devi comprare taglie più grandi per via del tuo stile alimentare, il disagio e il senso di vergogna, colpa, sconforto e afflizione sono sentimenti comuni. Ho scoperto che quando ho iniziato a intendere il cibo come uno stile di vita e non come un modo per dimagrire, è stato come se mi si fosse aperta una valvola di sicurezza e mi sono rilassata, apprezzando di più ciò che mangiavo. Naturalmente, è capitato che ci fosse una festa sulla spiaggia o un’occasione speciale, quindi ho aumentato le verdure e forse ho mangiato più pollo e pesce magri. Tuttavia, per il quotidiano, avere delle linee guida semplici da seguire ha reso più piacevole il mio rapporto con il cibo. Spessissimo mi vengono rivolte domande sul mangiar sano, su come perdere peso e su quale sia la cosa migliore da fare per X, Y e Z in fatto di cibo. Ogni dieta ha il suo ruolo e non vorrei parlare a sproposito dando giudizi; tuttavia, sono contraria all’idea che una dieta possa andar bene per tutti. Ogni individuo ama o detesta cose diverse, i nostri geni hanno un peso importante e i nostri corpi reagiscono in modo differente a ogni stimolo, quindi una dieta uguale per tutti è una questione complicata. Ecco perché ho creato un libro che contiene ricette per tutti. Che vogliate eliminare i latticini, il glutine, la carne o mangiare crudo, troverete ricette adatte alle vostre esigenze. Io posso solo dirvi cosa ho imparato e cosa faccio nella mia vita, e spero che vi si accenda dentro qualcosa che vi faccia pensare di poterlo fare anche voi”. Se fino a poco fa vi stavate chiedendo come fare a sopravvivere nel mare magnum dei libri sulle diete e sui regimi alimentari, la risposta si è materializzata tra le vostre mani.



Guido Tommasi Editore