



THE GREEN KITCHEN

Ricette vegetariane sane e deliziose per tutti i giorni

David Frenkiel & Luise Vindahl

21 x 26 cm - cartonato

250 pagine, illustrazioni a colori

€ 29,90 - 978 88 67530 434



9 788867 530434

“Nel momento in cui ci incontrammo, i nostri mondi alimentari entrarono in collisione. Io ero il vegetariano malsano (sì, esistono) che si nutriva essenzialmente di pasta, pizza, dolci e gelato. E Luise era una carnivora molto attenta alla salute, che in pratica aveva cancellato quei cibi dal suo repertorio. Dopo un paio di mesi terribili (per usare un eufemismo), prendemmo una decisione. Se volevamo riuscire a vivere insieme, io dovevo imparare qualcosa su cereali integrali, quinoa e dolcificanti naturali, mentre Luise decise ridurre il consumo di carne e sperimentare piatti a base di verdure”.

La storia di David e Luise prosegue con l'arrivo della piccola Elsa e di un blog, *Green Kitchen Stories*. Anche se una parete della loro cucina è dipinta di verde, non è da lì che prende il nome il loro spazio virtuale, che racconta un'alimentazione “green” e salutare, uno stile di vita che unisce semplicità e attenzione consapevole per ciò che si mangia. Una cucina vegetariana, con qualche incursione nel mondo vegano, in cui i protagonisti sono gli ingredienti naturali, i cereali integrali, i grassi buoni, frutta e verdura, che si combinano in piatti nutrienti ed equilibrati. Ben lontano dall'essere triste e ripetitivo, l'immaginario gastronomico di David e Luise non restringe affatto il campo d'azione, come verrebbe facile pensare, ma riesce ad ampliare gli orizzonti di chi vuole ascoltare senza preconcetti.

David Frenkiel e **Luise Vindahl** sono gli autori di *Green Kitchen Stories*, un blog di enorme successo che propone un'alimentazione vegetariana sana e molto varia, la loro! David lavora come art director di una rivista, ma di notte non dimentica di aggiornare il blog. Luise, di origine danese ma trapiantata a Stoccolma, sta studiando per diventare nutrizionista. Insieme si dedicano con amore alla loro bambina, Elsa. E parlano molto di cibo, ovviamente...



Guido Tommasi Editore