



RICETTE PER LA MIA FAMIGLIA E ALTRI ANIMALI

Mara Di Noia

19,3 x 25,3 cm - broccura
200 pagine, illustrazioni a colori
€ 25 - 978 88 67530 809



9 788867 530809

"Sono arrivata a questa scelta con un percorso molto lungo, iniziato prima di laurearmi in Medicina Veterinaria all'Università di Milano.

Eliminare il cibo animale dalla mia vita (latte e derivati, uova, carne, salumi e pesce) è stata per me una cosa molto naturale, graduale, piena di gioia e di felicità, non una forzatura o una privazione e non l'ho vissuta come una rivoluzione alimentare perché per me era normale, era la mia.

Rispecchia il mio modo di essere, molto più che la mia dieta precedente.

Se per il mondo è un altro modo di vivere e di intendere la cucina, per me oggi è aver trovato un modo di cucinare e mangiare che mi soddisfa moltissimo, un nuovo lavoro, un percorso da condividere con chi vuole migliorare la propria salute, un conforto per chi purtroppo è già malato.

Ognuno sceglie questa strada con il suo bagaglio di motivazioni: animalisti, salutisti, sostenitori del cibo etico, chi per tutti i motivi insieme, ma la cosa più importante è che si può fare, senza arrecare danni alla nostra salute e a quella dei nostri amici e famigliari, anzi migliorandola, con molta semplicità, gusto e allegria.

Possiamo prendere in mano la nostra vita alimentare e non delegarla quotidianamente al supermercato, tornando a fare la maggior parte delle cose in casa, perché organizzando la dispensa (e la spesa, ma prima ancora la nostra mente) è compatibile con i tempi che abbiamo a disposizione, con le corse che facciamo tutti per rispettare le scadenze e gli impegni.

Scoprire che esiste una cucina che rispetta gli animali, il nostro ambiente, la nostra salute e i nostri simili è stata una presa di coscienza meravigliosa ed è davvero una bella avventura".



Guido Tommasi Editore