



LA CELIACHIA IN CUCINA *Mangiare bene senza glutine*

Pietro Semino

11,5 x 22 cm - broccura

150 pagine

€ 13,00 - 978 88 95092 089



Se l'alimentazione (quella sana e appropriata) è spesso la migliore delle medicine e delle protezioni preventive, la necessità di un rapporto attento e consapevole con il cibo si fa sempre più urgente, soprattutto con l'aumento di allergie e intolleranze alimentari.

Questo libro vuole essere un aiuto per le persone che, alle prese con la celiachia, devono seguire scrupolosamente una dieta priva di glutine, che escluda quindi frumento, avena, orzo, segale e loro derivati. Si propongono suggerimenti e ricette di agevole consultazione per i celiaci, o per chi cucina per loro (la patologia si manifesta spesso durante l'infanzia); indispensabili preparazioni di base e piatti fantasiosi che sfatano il mito per cui una cucina senza glutine è necessariamente incolore e insapore.

Il tutto completato da un glossario, l'elenco degli alimenti vietati, a rischio e permessi, indicazioni su come fare la spesa e dove reperire informazioni aggiornate.

Insomma, un vero e proprio manuale con ricette, regole e trucchi per vivere in piena salute al riparo dal glutine.

Pietro Semino, giornalista e conduttore di trasmissioni radiofoniche, si occupa da molti anni dei rapporti fra cibo e salute. Genovese di nascita e food writer, è autore di numerosi testi di cucina e libri di gastronomia.



G u i d o T o m m a s i E d i t o r e