



## UN GUSTO DIVERSO

*Dove sano e delizioso s'incontrano*

**Diana Henry**

18 x 26,5 cm – cartonato – collana Illustrati

336 pagine, illustrazioni a colori

€ 30 – 978 88 6753 243 8



9 788867 532438

I consigli sull'alimentazione per combattere il cancro, perdere peso e avere una pelle luminosa si sprecano, basta guardare le copertine delle riviste in un'edicola. E sono in molti a suggerire anche cosa *non* mangiare.

Ci preoccupiamo continuamente del cibo e della salute, eppure è evidente che nella dieta occidentale c'è qualcosa che non va: il diabete e l'obesità sono in rapido aumento e le cardiopatie e il cancro sono diffusissime.

In questo clima ho cominciato a chiedermi se la mia, composta in buona parte da verdure e cibi integrali, fosse davvero una dieta sana, e grazie alle successive ricerche che ho condotto ho potuto approfondire le mie conoscenze in questo ambito.

È così che ho scoperto che alcune cose che mi piacciono fanno anche molto bene, come i pomodori arrostiti (contengono i licopeni, che, a quanto pare, svolgono una funzione di protezione contro le cardiopatie e il cancro della mammella) e molti, molti altri piatti. Alla fine ho messo insieme le risposte che cercavo e ho creato una raccolta di piatti non solo gustosi, ma anche sani.

È così che ho sviluppato il mio nuovo gusto: mangio meglio e mi sento meglio, senza rinunce, che non fanno mai parte del menù. Al contrario, questo è un libro per gente che ama mangiare. Il fatto che faccia anche bene, è un fortunato extra.



Guido Tommasi Editore