



LUNEDÌ SENZA CARNE

*Menu vegetariani di Paul, Stella
& Mary McCartney*

Jo Pratt

25,5 x 20,2 cm – cartonato

240 pagine, illustrazioni a colori

€ 29,90 – 978 88 7550 115 0



Il manifesto gastronomico in 300 ricette della dilagante campagna Meat Free Monday, nata nel 2009 grazie ad un'idea di Paul, Stella e Mary McCartney. L'idea, rinunciare alla carne un giorno alla settimana, per il benessere del pianeta, degli animali, e di noi stessi – non per trasformarci in vegetariani ma stimolare uno stile di vita sano e consapevole, dedicato a tutti coloro che vogliono seguire una dieta varia ed equilibrata, e a chi cerca l'ispirazione gourmande veloce, facile e adatta a tutti. Il libro, che ha già convertito alla cucina vegetariana (anche un solo giorno a settimana) star di tutto il mondo, raccoglie 52 menù per 52 lunedì dell'anno, attraversando le 4 stagioni, per dimostrare come compiere la scelta vegetariana un giorno alla settimana sia tutt'altro che una rinuncia, ma anzi uno stimolo alla scoperta di nuovi ingredienti e abbinamenti, che sapranno arricchire il proprio menù quotidiano. Con la firma di nomi noti come Kevin Spacey, Twiggy, Pamela Anderson e dallo stesso Paul McCartney, le ricette del libro sono la soluzione per chi vuole liberarsi dalla schiavitù della "carne a tutti i costi", almeno di lunedì – perché un solo giorno alla settimana può fare un mondo di differenza. LA CAMPAGNA "MEAT FREE MONDAY" La campagna per i "lunedì senza carne" è nata nel 2009 grazie ad un'idea di Paul, Stella e Mary McCartney: rinunciare alla carne un giorno alla settimana, per il benessere del pianeta, degli animali, e di noi stessi. L'allevamento del bestiame su larga scala contribuisce, più dell'inquinamento, al riscaldamento globale, ed è spesso condotto senza curarsi del benessere animale. L'eccessivo consumo di carne ha effetti negativi conclamati sulla nostra salute e il bilancio familiare, tutti argomenti che hanno indotto milioni di persone nel mondo a limitare l'uso di carne nella propria alimentazione in favore di altri ingredienti vegetariani. La Meat Free Monday Campaign non vuole trasformarci in vegetariani, ma stimolare uno stile di vita sano e consapevole, almeno di lunedì – perché un solo giorno alla settimana può fare un mondo di differenza. Oggi questo movimento globale sbarca in Italia con il libro di ricette che l'ha consacrato al successo: nessun lunedì sarà più lo stesso!

LUXURY BOOKS