



**MISO**  
*La bibbia*  
**Caroline Hwang**

15,2 x 21,5 cm – brossura – 160 pagine,  
illustrazioni a colori – collana Green & Good  
€ 14,90 – 978 88 6753 270 4



9 788867 532704

Capita a volte di leggerlo nei vari blurb, per catturare l'attenzione dei lettori o solo per dare un tocco di importanza a titoli spesso un po' anonimi... Eppure, almeno in questo caso, non ci sono altre parole per dirlo: questo libro è indispensabile.

Perché cambierà il vostro modo di sentirvi bene senza ribaltare uno stile di vita cui siete affezionati, abitudini collaudate e una dispensa che vi descrive come e più di un'istantanea.

Basterà un barattolino di miso, la vostra leva personale per sollevare il mondo, e avrete a disposizione un intero esercito di enzimi utili alla digestione e al riequilibrio della flora intestinale.

Tra le pagine di questo libro scoprirete che il miso, una pasta fermentata a base di soia e altri cereali dosati insieme a una buona quantità di sale marino, è un alimento molto antico, tipico della tradizione gastronomica giapponese. Non si tratta di una moda temporanea, ma di un alimento molto utile per rafforzare e regolare l'intestino e la flora intestinale. Potrete integrarlo nella vostra dieta, aggiungendolo a fine cottura nelle zuppe, nelle minestre, nelle verdure al salto, negli stufati, nelle salse...

Ha un sapore sapido e in commercio ne esistono davvero tante varietà con molte sfaccettature di gusto in base all'ingrediente principale che è stato utilizzato e al tempo di fermentazione cui è stato sottoposto: da quello a base di riso, più delicato, a quello d'orzo, più intenso e corposo. Scegliete il miso che più si adatta ai vostri piatti... e preparatevi a scoprire un mondo di benefici!



Guido Tommasi Editore