



Guido Tommasi Editore

CUCINA SOSTENIBILE

Come acquistare e mangiare pensando al pianeta

Fern Green

18,2 x 24 cm – brossura – collana Illustrati – 252 pagine, illustrazioni a colori

€ 25 – 978 88 6753 321 3



9 788867 533213

Ogni giorno sentiamo e leggiamo gli allarmi lanciati dagli scienziati di tutto il mondo sullo stato di salute del nostro pianeta.

Del resto, basta osservare con più attenzione i cambiamenti climatici a breve termine e i disastri che provocano in una manciata di minuti, per rendersi conto che non c'è più tempo da perdere, che non si può più far finta di niente.

Ognuno di noi può incidere con un piccolo ma significativo cambiamento.

Si può avere cura del nostro pianeta, semplicemente facendo attenzione a quello che portiamo in tavola, consumando ogni giorno cibo che sia il meno dannoso possibile per l'ambiente.

Questo libro è un'utile guida, per voi e per la vostra famiglia, per iniziare a mangiare in modo più responsabile e, quindi, più sostenibile. Adottare una dieta con un minor impatto sull'ambiente e che supporti e sostenga a lungo termine l'equilibrio ecologico può essere un'impresa difficile.

Con poche modifiche al nostro stile di vita possiamo fare la differenza e contribuire a ridurre il nostro impatto sul pianeta. Le nostre scelte non ripareranno i danni né fermeranno i cambiamenti climatici, ma scegliere il cibo con una nuova consapevolezza può farci sentire più potenti. Se tutti iniziassimo ad avere un'alimentazione più sostenibile, immaginate la differenza che potremmo fare nel mondo?

L'autrice, Fern Green, ha una prosa chiara e limpida: va dritta al punto su come fare buone scelte alimentari, su quali saranno i vantaggi per la salute se sceglieremo una cucina sostenibile, su come preparare gli alimenti base, su come ridurre la plastica nella quotidianità... Tutti i buoni consigli, però, rischierebbero di rimanere solo buoni propositi se non ci fossero le ricette che esaltano le verdure di stagione, senza tuttavia fare a meno di pesce e carne a basso impatto ambientale, o di quei piatti che si preparano in fretta perché sfruttano gli avanzi, altrimenti destinati a essere dimenticati e buttati.

