



CUCINA FACILE E SENZA SCARTI

Semplici consigli per acquistare, cucinare e mangiare sostenibile

Lindsay Miles

16 x 21 cm – brossura – collana Illustrati

224 pagine, illustrazioni a colori

€ 23 – 978 88 6753 316 9



Come ci si trasforma da plasticomani divoratori di cibi pronti del supermercato, che inorridiscono all'idea di cucinare da zero, in consumatori consapevoli che mangiano cibo di stagione (più o meno), acquistano prodotti locali, rifuggono gli imballaggi in eccesso e si sentono a proprio agio in cucina? Non succede dall'oggi al domani. Ma è possibile. Passo dopo passo, un cambiamento alla volta.

Anche senza stravolgere il vostro stile di vita, ridurre il vostro impatto sul pianeta, diminuire le emissioni, evitare l'eccesso di imballaggi e minimizzare lo spreco alimentare sono obiettivi alla vostra portata, seppur impegnativi.

Ma da dove partire?

Dalla cucina, per esempio. Nel nostro attuale sistema alimentare ci sono tantissime cose che non possono più essere considerate sostenibili, ma anche moltissime opportunità per correggere le nostre abitudini e fare scelte di acquisto migliori. Troppo spesso, informandoci su come ridurre le nostre emissioni, incappiamo in liste di obblighi e divieti. Non in questo libro, il cui scopo è darvi idee e strumenti per portare dei cambiamenti nella vostra vita e sentirvi bene per ciò che potete fare, non in colpa per quello che non potete affrontare. Questo libro vi aiuterà a navigare fra le complesse e a volte contrastanti possibilità che si presentano a chi vuole mangiare in maniera etica e sostenibile, a ridurre i rifiuti e le emissioni in un modo che si adatti al vostro stile di vita e a convincervi che passare un po' più di tempo in cucina può essere tanto divertente (e gustoso) quanto appagante!



Guido Tommasi Editore