



## CUCINARE PER IL PIACERE, LE PERSONE E IL PIANETA

**Tom Hunt**

19,6 x 26 cm – cartonato – collana Illustrati

240 pagine, illustrazioni a colori

€ 30 – 978 88 6753 331 2



Dal seme al piatto, il nostro sistema alimentare ha l'impatto maggiore sul pianeta: influisce sulla salute del terreno, sulla biodiversità e su tutti gli ecosistemi. Da solo è il più grande produttore di gas serra e un distruttore di ambienti. È, però, anche l'opposto: il buon cibo e la buona agricoltura rigenerano il terreno, promuovono la biodiversità, trattengono il carbonio e costruiscono ecosistemi. Il cibo è natura come lo siamo noi. In parole povere, ciò che mangiamo può contribuire a creare un mondo migliore. Siamo in un momento della storia in cui le nostre azioni contano e devono cambiare. Con questa consapevolezza, e con qualche informazione per mangiare meglio, abbiamo il potere di invertire il riscaldamento globale. Sebbene la crisi climatica richieda cambiamenti su larga scala, possiamo creare un cambiamento nelle nostre cucine attraverso il cibo che mangiamo. Questo libro è una guida per aiutarvi a fare ciò, sia che cuciniate a casa per una persona, sia che siate chef che servono 1000 pasti al giorno.

Le ricette di questo libro sono convenienti, semplici da fare in casa e si basano su prodotti subito disponibili. Troverete anche varietà meno conosciute, ingredienti dal mondo e prodotti selvatici per incoraggiare la biodiversità, sempre però con un'alternativa.

E tuttavia, ciò che conta non è cucinare a partire da queste ricette ma acquistare sicurezza e ispirazione, inventando i vostri piatti, usando gli avanzi e cambiando (o omettendo) gli ingredienti per sfruttare quello che avete.



Guido Tommasei Editore