



CUCINA VIVA

Quotidiana, vegetale, fermentata

Riccardo Astolfi

19 x 24 cm – cartonato – collana Illustrati

168 pagine, illustrazioni a colori

€ 23 – 978 88 6753 346 6



9 788867 533466

L'attenzione verso i cibi fermentati in Italia è in grande crescita. I trend di ricerca online sono in aumento e la carta stampata dedica sempre più spazio a questi alimenti vivi: cibi buoni che fanno bene. Molte ricerche confermano i benefici dell'integrare l'alimentazione quotidiana (preferibilmente a base di vegetali) con alimenti fermentati vivi, portatori di una grande biodiversità e vitalità probiotica e prebiotica. Allo stesso tempo è sempre più facile poterli acquistare nei negozi specializzati bio, online e in qualche grossa catena di supermercati.

Siamo di fronte a una grande rivoluzione: il cibo del futuro smetterà di considerare solo il piacere edonistico (il gusto) a vantaggio di un ben più sano abbinamento con il benessere olistico (corpo e mente).

Questo libro è uno strumento immediato che accompagna alla scoperta e all'utilizzo di questi prodotti "nuovi" nella dieta di tutti i giorni. Non è un manuale su come autoprodurre i cibi fermentati, bensì un libro popolare – facile, chiaro e semplice – per la cucina quotidiana, a casa come per una veloce pausa pranzo al lavoro. Una guida che accompagna il lettore con ricette facili e vegetali a vivere la rivoluzione dei cibi fermentati con leggerezza e gusto. Un volume che spiega come far mangiare i kimchi a un bambino di quattro anni o – sfida forse ancora più ardua – a un nonno che dice sì solo ai tortellini in brodo! Piatti facili, stagionali e aperti alla condivisione e al cambiamento: ogni ricetta è un consiglio, un suggerimento, una suggestione. Al cuoco lettore, protagonista di questo volume insieme ai cibi fermentati vivi, la scelta se seguirla alla lettera o improvvisare con qualche piccola variante.

Spazio quindi a bevande fermentate (kefir e kombucha), verdure fermentate (crauti, kimchi e giardiniera), fermentini (formaggi vegetali fermentati di frutta secca e semi), salse fermentate (miso e shoyu) e yogurt a base vegetale (yogurt di riso, di mandorla e di avena).

Buona cucina viva!



Guido Tommasi Editore