



## A MODERN WAY TO COOK

*Oltre 150 ricette furbe, veloci e gustose per i piatti di tutti i giorni*

**Anna Jones**

19 x 24,6 cm – cartonato – Illustrati

352 pagine, illustrazioni a colori

€ 35 – 978 88 6753 374 9



9 788867 533749

Il cibo, per me, è una celebrazione: tre occasioni al giorno per sedersi, condividere e gioire nutrendo me stessa e le persone che amo con ingredienti speciali. Stare nella mia cucina mi mette in connessione con le mete più remote in cui ho viaggiato, ma allo stesso tempo mi ancora saldamente al luogo e alla stagione in cui sono, quando dopo Natale, ad esempio, vedo arrivare le prime arance sanguinelle, oppure, nei primi giorni di primavera, l'aglio selvatico. Sono queste le cose che ispirano la mia cucina. E tutto questo, nonostante la mia vita non sia affatto diversa da quella di chiunque altro. Siamo tutti più impegnati che mai e facciamo delle vere e proprie acrobazie a ritmi frenetici.

Fortunatamente, però, c'è un crescente interesse per la cucina: stiamo iniziando a comprendere i benefici del cibo fatto in casa, a base di vegetali. Sentiamo una connessione più profonda con quello che mangiamo, e quindi la nostra relazione con l'alimentazione tende a essere più bilanciata. Questo per me è la prova che il cibo è una potente forza di cambiamento, e che ciò che mangiamo può cambiare il modo che abbiamo di guardare alla vita: sedersi tutti i giorni davanti a un pasto nutriente appena cucinato può avere un impatto enorme sulla nostra mente, sul nostro corpo e, in generale, sulla nostra felicità.

Questo libro è il mio quaderno delle ricette, ce ne sono più di 150, tutte ricche di sapori e consistenze. La mia speranza è che siano capaci di rivoluzionare il vostro modo di cucinare e di mangiare, così come hanno fatto a casa mia. È una cucina moderna, che sfrutta al massimo l'intero ventaglio di cereali e verdure, usando i loro sapori e le loro consistenze per trasformare le vostre cene in banchetti semplici e veloci. Ne sono veramente orgogliosa.



Guido Tommasi Editore