

BERTRAND LARCHER

# GRANO SARACENO



La rinascita di una pianta virtuosa,  
la sua coltivazione e la sua cucina

60 RICETTE GUSTOSE

Guido Tommasi Editore

Il grano saraceno incarna la risposta ottimale alle scelte ecologiche moderne in materia di alimentazione e ambiente. Da secoli ormai questa pianta dalle mille virtù valorizza i suoli più poveri e rappresenta una coltura "facile". Dal punto di vista alimentare il grano saraceno è sano, nutrizionalmente ricco e dotato di un grande valore aggiunto: quello di essere senza glutine e di costituire quindi un'opzione ideale per le persone celiache. In cucina è un ingrediente gustoso, con un delizioso sapore di nocciola. Forte delle sue origini contadine, l'autore Bertrand Larcher ha scelto di impegnarsi per la riscoperta di questa coltura, fondando la creperia artigianale Breizh Café e la Maison du Sarrasin.

## GRANO SARACENO

La rinascita di una pianta virtuosa,  
la sua coltivazione e la sua cucina

Bertrand Larcher

fotografie di Louis Laurent Grandadam

19 x 25,5 cm – brossura – collana Illustrati

224 pagine, illustrazioni a colori

€ 28 – 978 88 6753 429 6



9 788867 534296

In questo libro ci aiuta a conoscere la storia, la cultura e le tante qualità di questa pianta così apprezzata non solo in Bretagna, ma anche nel lontano Giappone, dove gli spaghetti di grano saraceno vengono declinati in mille varianti. In questo libro lo chef condivide oltre 60 ricette dolci e salate: croccanti chip, delicata pasta soba, deliziose gallette alle sardine grigliate o al caramello aromatizzato allo yuzu, squisito gelato al grano saraceno, morbide madeleine al cioccolato... il grano saraceno rivela profumi sottili e consistenze eleganti in una varietà gastronomica senza pari. «In un'epoca in cui ci poniamo delle domande cruciali sull'alimentazione, la salute, l'agricoltura e la biodiversità, il grano saraceno rappresenta senz'altro una delle migliori risposte. Questa pianta dalle qualità preziose è al centro del mio impegno per una vita più sana e rispettosa della natura» Bertrand Larcher