

La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa



EAN:	9788804669494
Category:	Casa
Pagine:	300 p.
Collana:	Oscar bestsellers
In commercio dal:	08/11/2016
Anno edizione:	2016
Autore:	Marco Bianchi
Editore:	Mondadori

[La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa.pdf](#)

[La mia cucina italiana. Dal Trentino alla Sicilia: le ricette della nostra tradizione reinterpretate in maniera sana e gustosa.epub](#)

20 regioni, 200 ricette della tradizione per riscoprire il tesoro gastronomico del Belpaese e prenderci al meglio cura di noi. «La dieta mediterranea è uno stile alimentare naturalmente alleato del benessere; Marco Bianchi ha deciso di riscoprirlo misurandosi con i piatti della cucina regionale, in molti casi già perfetti come sono, in altri rivisitati per esaltarne le potenzialità salutari. Le sue ricette fanno riscoprire la ricchezza del nostro sapere gastronomico e la bontà del "mangiare come una volta".» Erano gli anni Cinquanta quando Ancel Keys, biologo nutrizionista statunitense, rimase stregato dalla bassa incidenza di patologie cardiovascolari e di disturbi gastrointestinali in Italia e in Grecia e decise di studiarne le ragioni. Ce l'avevamo sotto gli occhi, eppure è a lui che dobbiamo la codifica di un vero e proprio tesoro: la dieta mediterranea, uno stile alimentare naturalmente alleato del nostro benessere. Riduzione del rischio cardiovascolare, protezione dal declino cognitivo, effetto antinfiammatorio, maggiore longevità e una migliore percezione di sé sono solo alcuni dei benefici che seguire questo regime comporta: ecco perché Marco Bianchi ha scelto di riscoprirlo, misurandosi con i piatti provenienti dalla cucina regionale. "La mia cucina italiana" è un vero e proprio ritratto

gastronomico della nostra penisola: 20 regioni, 200 ricette. Tante sono già perfettamente bilanciate nella loro versione originale: il nostro corpo ringrazia per tanti primi (le profumatissime zuppe del Nord, le varie combinazioni di cereali e legumi del Centro, per non parlare della pasta di semola di grano duro del Sud), per antipasti e contorni prelibati a base delle verdure locali, ma anche per secondi di pesce degni del più classico dei pranzi della domenica e dolci ricchissimi, grondanti mandorle e uvetta. Altre ricette, invece, sono state reinterpretate, nel rispetto della tradizione, per esaltarne le potenzialità salutari e prenderci così al meglio cura di noi...

La parola italiana libro deriva dal latino liber. Il vocabolo originariamente significava anche 'corteccia', ma visto che era un materiale. Il vocabolo originariamente significava anche 'corteccia', ma visto che era un materiale. La parola italiana libro deriva dal latino liber. Etimologia del termine. Il vocabolo originariamente significava anche 'corteccia', ma visto che era un materiale. La parola italiana libro deriva dal latino liber. Etimologia del termine. Etimologia del termine. Etimologia del termine. La parola italiana libro deriva dal latino liber. Il vocabolo originariamente significava anche 'corteccia', ma visto che era un materiale. Etimologia del termine.