

Erbe Buone Per La Salute Il Ricettario Completo

Recognizing the mannerism ways to get this book **erbe buone per la salute il ricettario completo** is additionally useful. You have remained in right site to start getting this info. get the erbe buone per la salute il ricettario completo join that we present here and check out the link.

You could purchase lead erbe buone per la salute il ricettario completo or get it as soon as feasible. You could speedily download this erbe buone per la salute il ricettario completo after getting deal. So, later you require the ebook swiftly, you can straight get it. Its for that reason completely easy and thus fats, isnt it? You have to favor to in this vent

Noni. La pianta magica dei guaritori polinesiani - Walter Lübeck 2003

Il tesoretto della cucina italiana.1500 ricette pratiche, economiche, gustose per uso di famiglia - Giuseppe Oberosler 1989

Il selvatico in cucina: piante spontanee buone per liquori fatti in casa, vini e aceti aromatici, sciroppi e bevande - Pietro Ficarra 2022-11-02
Questo lavoro è l'ultimo degli approfondimenti della collana Cucina Selvatica ed offre ai lettori interessati all'utilizzo alimentare e gastronomico delle piante selvatiche un approfondimento sulla raccolta e sull'uso di specie spontanee in un ambito specifico, quello della liquoristica casalinga, ma è ampliato anche a vini e aceti aromatici, bevande e sciroppi. Si aggiunge ai precedenti per soddisfare un'esigenza di completezza e perché l'approccio al tema dei liquori fatti in casa con le piante selvatiche è in coinvolgente espansione: oggi raccogliere e utilizzare piante spontanee o parti di esse per ottenere liquori, vini o aceti aromatici, succhi o sciroppi, al di là di residuali motivazioni economiche, è diventata la passione di tanti. Il libro, con numerose schede delle specie più interessanti utilizzabili e una ricca proposta di ricette, può tornare utile a molti e non solo agli appassionati del tema e della cucina creativa. Qui è trattato dal punto di vista "casalingo" piuttosto che da quello dei liquoristi professionali, perché scopo della guida è di rivolgersi a tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questo mondo, neofiti o già un po' esperti.

Le migliori ricette con lo yogurt - Pat Crocker 2016-04-28

Oltre 150 modi semplici e deliziosi per gustarlo La bibbia dello yogurt! Chi ha detto che con lo yogurt si può fare soltanto lo tzatziki? Ecco a voi oltre 150 ricette tutte da provare, in cui lo yogurt è l'ingrediente principale. Dal gratin di zucchine e porri alle fettuccine con granchio e gamberi, dalle scaloppine in salsa di yogurt e funghi agli scampi alla creola, questo ricettario vi mostrerà come unire gusto e salute a cucchiariate di fantasia! Potrete realizzare raffinate salse di accompagnamento per gli snack, oppure dressing speziati per le vostre insalate; scoprirete come dare un tocco di cremosità in più alle vostre zuppe ma anche come arricchire secondi piatti a base di carne, di pollo, di pesce. Senza dimenticare un gran numero di ricette vegetariane, di dessert e bevande a base di yogurt. Una ricca sezione introduttiva mostrerà ai più intraprendenti i pochi, semplici passi per realizzare lo yogurt direttamente a casa, con ingredienti freschi e naturali. Pat Crocker è un'esperta di erbe, autrice di ricettari e fotografa. Ha scritto 17 libri di cucina di successo, che hanno vinto numerosi premi e riconoscimenti. Ha fondato la Crocker International Communications Inc., agenzia di relazioni pubbliche al servizio di società alimentari e di consumo. Vive a Neustadt, Ontario, in Canada. Con la Newton Compton ha pubblicato La cucina vegetariana, Frullati sani ed energetici, Succhi e centrifughe, La bibbia del vegano e Le migliori ricette con lo yogurt. *Erbe spontanee e aromatiche dell'Emilia Romagna. Buone a tavola e per la salute. Schede, notizie, ricette* - Loredana Squeri 2019

[Aloe vera. Le proprietà terapeutiche di una pianta versatile ed efficace](#) - Julia Lawless 2000

Ricettario della Paleodieta Autoimmune Le Migliori 30 Ricette della Paleodieta Autoimmune! - The Blokehead 2017-02-01

La paleodieta autoimmune è pensata specificamente per le persone come voi, affette da malattie autoimmuni come le seguenti: • Diabete di tipo I • Celiachia • Morbo di Addison • Morbo di Graves • Tiroide di Hashimoto • Anemia perniciosa • Artrite reattiva • Artrite reumatoide • Sindrome di Sjogren • Dermatomiostite • Sclerosi multipla • Miastenia gravis • Lupus eritematoso sistemico Queste patologie sono causate da un sistema immunitario mal funzionante. Un modo per gestire meglio la vostra patologia è fare attenzione a ciò che mangiate. La paleodieta in generale ha lo scopo di ricreare le principali condizioni di salute degli uomini

paleolitici copiando quello che mangiavano. La paleodieta autoimmune modifica l'approccio complessivo limitando i cibi che scatenano spiacevoli reazioni immunitarie. Questo ricettario/ ebook fornisce informazioni utili per aiutarvi a sapere cosa mangiare, così potrete ottenere il massimo piacere e nutrimento dal cibo. Prendete questo libro per saperne di più!

Erbe Aromatiche e Piante Medicinali - Marcello Bertolucci 2021-05-19

□ Volete trovare un modo per entrare nel mondo perduto e nell'arte dimenticata dell'erboristeria senza rimanere intrappolati nella disinformazione e nelle affermazioni sensazionalistiche? □ State cercando una guida moderna sull'erboristeria tradizionale per riempire il vostro armadietto di medicinali preparati a base di erbe, tutti naturali, e a basso costo? □ Se hai risposto sì, continua a leggere! Siamo più dipendenti che mai da droghe che intorpidiscono il nostro corpo e la nostra mente con sostanze chimiche che erodono la nostra salute e pesano molto sul nostro portafoglio. Prima di tutto, dovete sapere che l'Erboristeria medica è stata usata per un enorme numero di anni proprio come la medicina convenzionale, e diversi studi hanno scoperto che funziona davvero, ed è estremamente buona per eliminare disturbi comuni, proprio come la medicina moderna, ma in un modo al 100% naturale e più sano. □ La fitoterapia è una cura antichissima usata dall'80% della popolazione mondiale □ La conoscenza delle tribù di nativi americani sulle erbe e sui rimedi erboristici non ha eguali, ma non è facilmente accessibile perché è stata tramandata oralmente da una generazione all'altra. □ Ma ora puoi accedere facilmente a oltre 2000 anni di cultura erboristica □ Ci sono più di 2800 specie di piante diverse che vengono utilizzate ogni giorno per curare le malattie e promuovere il benessere dalle comunità dei nativi americani, e con questo libro, conoscerete tutto su questo argomento, così sarete in grado di guarire il vostro corpo in modo naturale, proprio come facevano i nativi americani, infatti in questo libro scoprirete: Una lista delle erbe più potenti, come l'Ashwagandha o la Consolida maggiore, per assicurarvi di sapere tutto sull'incredibile mondo delle erbe e sulle loro speciali proprietà ed effetti benefici I migliori rimedi erboristici per il vostro bambino suddivisi in categorie di età che vanno da 0 a 12 anni, così sarete in grado di aiutare vostro figlio a sentirsi meglio e a sbarazzarsi dei suoi disturbi in modo al 100% naturale Come liberarsi di disturbi comuni come l'ansia, l'asma, la depressione, l'insonnia, la diarrea, i problemi della menopausa e molti altri, così potrete sentirvi subito meglio e non prendere più farmaci chimici Come preparare le più comuni ricette a base di erbe "fai da te", in modo da poter avere uno spuntino di mezzogiorno o anche una colazione sana mentre vi godete tè, decotti, ghiaccioli e infusi facili da preparare e molte altre ricette gustose Quali sono le piante medicinali usate quotidianamente dai nativi americani, per conoscere ogni differente modo in cui poter curare il corpo ogni giorno, per proteggervi dalle infezioni e per prevenire le malattie ...e molte altre informazioni utili! Più esauriente di qualsiasi altra guida sul mercato, accuratamente studiata e scritta pensando alla facilità d'uso, le informazioni scritte all'interno di questo libro vi guideranno nel mondo quasi magico dell'Erboristeria, insegnandovi come migliorare la qualità della vita e del benessere fisico usando solo ingredienti naturali facili da trovare, quindi... Cosa state aspettando? □ Scorrete in cima alla pagina e cliccate sul pulsante "ACQUISTA ORA" per imparare tutto sulla meravigliosa arte dell'Erboristeria medica □ [Questa è la versione in bianco e nero, ma abbiamo creato anche una versione premium a colori. Clicca su "leggi l'estratto" nella versione Kindle per maggiori informazioni]

Giornale della libreria - 1978

La cellulite -

LA DIETA VEGANA. Le Migliori Ricette e i Consigli Alimentari per Vivere in Salute e in Forma, senza sacrifici - Barbara Gallo

2016-05-09

SEI GIÀ VEGANO? Grazie a questo libro scoprirai tante buone RICETTE e CONSIGLI UTILI per migliorare la tua DIETA VEG. NON SEI ANCORA VEGANO? Questo libro ti illuminerà sui tanti benefici che una dieta vegana può offrirti in termini di SALUTE, BENESSERE, UMORE e FORMA FISICA. Infatti, non tutti sanno che, rispetto agli onnivori, i vegani sono molto meno soggetti ad ammalarsi di tumore. E non solo! Sapevi, ad esempio, che il consumo eccessivo di alimenti di origine animale è associato non solo all'insorgere di tumori ma è anche responsabile di affaticamento renale, malattie cardiocircolatorie e diabete? I cibi Veg, invece, sono tipicamente ANTIOSSIDANTI e questa particolare caratteristica li rende un vero "toccasana" per il nostro organismo. Detto in altre parole, una corretta DIETA VEGANA È ANTICANCRO! Forse hai paura di non reggere alla vita da vegano? Beh, considera che superata la prima fase di "abitudine", inizierai pian piano a sentirti meglio e questa sensazione positiva ti indurrà a non abbandonare mai più la nuova strada intrapresa. Ma sai che benefici per l'intestino e la digestione? E poi, non è vero che i vegani hanno meno energie, anzi! Tantissimi alimenti vegani, infatti, sono stra-ricchi di vitamine e altri principi in grado di trasmettere sin da subito, NUOVA VITALITÀ e brio alla tua vita. Non sei ancora convinto? Beh, ma non volevo convincerti, ci mancherebbe! Però sappi che una sezione di questo libro è pensata proprio per darti la possibilità di fare una PROVA VEGANA DI 30 GIORNI. Pensaci! Solo 30 giorni che potranno CAMBIARE LA TUA VITA! Oppure no, chi può mai dirlo... Però provare non ti costa niente, no? Ah, last but not least, imperdibili i consigli per una SPESA VEGANA INTELLIGENTE ed ECONOMICA. Perché ci sono tanti trucchi e segreti da conoscere nel mondo veg, sai? Tipo il discorso sul "mondo bio" o sui finti cibi vegani... Ma non voglio rovinarti troppe sorprese... Dai, in ogni caso, facci un pensiero e comunque, intanto, continua a leggermi, non te ne pentirai affatto!

Guarire con i fiori australiani - Vasudeva Barnao 2004

Dimagrire senza diete - Jean-Philippe Zermati 2005

LA SALUTE HA UNA SORELLA - Piccolo Manuale di Ricette di

Salute - Amelia Sagliano 2012-07-06

LA "SALUTE HA UNA SORELLA" è una veloce, pratica MA scientifica Guida all'uso gourmet degli alimenti in cucina nel potenziare lo stato di salute, Il taglio divulgativo la rende accessibile a tutti. Particolarmente indicata per chi vuole coniugare cibo, curiosità ed educazione alimentare. Bon Appetit

Eiaculazione precoce risolta - Sandra Armstrong 2019-01-19

Stai soffrendo di disfunzione sessuale? Se sì, non sei solo. La disfunzione sessuale è un problema comune tra gli uomini ed è curabile. Milioni di americani si rivolgono alla terapia a base di erbe come alternativa o integratori alle medicine ortodosse per il trattamento della disfunzione sessuale. La comune disfunzione sessuale prevalente oggi tra i giovani è l'eiaculazione precoce e problemi di erezione. Sandra Armstrong porta la sua esperienza come dietista e anni di ricerca sulla terapia a base di erbe per il trattamento di diverse disfunzioni sessuali nel libro. Ha fornito diciotto potenti rimedi ben studiati per fermare l'eiaculazione precoce e aumentare il flusso sanguigno nell'area genitale per sostenere l'erezione del pene durante il rapporto. Alcune erbe menzionate richiedono un consumo nella giusta dose pochi minuti prima di impegnarsi nel rapporto sessuale e il loro risultato è sorprendente. L'eiaculazione precoce risolta ti aiuta a preparare potenti afrodisiaci usando erbe facilmente reperibili e il giusto dosaggio a casa per curare le disfunzioni sessuali. Un'altra caratteristica del libro include una spiegazione esplicita per la preparazione e l'uso di estratti afrodisiaci a base di erbe quali: Tamarindo, Ashwagandha, Uvetta, Sedano, Catuaba, Paglia d'avena, Radici di maca, Sarsapariglia, Foglie di Epimedium brevicornum, Dryopteris Crassirhizoma ecc.

Dieta Mediterranea: Le Migliori 47 Ricette della Dieta Mediterranea Di Nancy Ross - Nancy Ross 2017-07-21

Introduzione A tutti è capitato almeno una volta nella vita di voler iniziare una dieta per perdere quei pochi chili in più. Quando arriva il momento di scegliere la dieta giusta per noi, abbiamo davanti un'infinità di alternative, dalle più semplici, alle più complesse. In molti tralasciano gli aspetti più importanti per poter condurre una vita sana ed equilibrata, aspetti che la dieta mediterranea, al contrario, affronta e spiega. Essa, infatti, non si concentra solo sui cibi che mangiamo, ma anche sugli aspetti della nostra vita quotidiana che dobbiamo cambiare se vogliamo veramente perdere i chili in eccesso e vedere dei risultati in poco tempo. Questo ricettario proporrà un'analisi della dieta mediterranea e

spiegherà perché potrebbe essere quella perfetta per voi. È una dieta salutare a base soprattutto di frutta e verdura, che forniscono al nostro corpo i nutrienti necessari per mantenerlo forte. Aggiungeteci alcuni cereali energetici e altri cibi sani, e capirete perché coloro che vivono nella zona mediterranea sono così entusiasti di questa dieta. Oltre agli alimenti sani utilizzati per preparare dei piatti deliziosi, questo libro tratterà anche altri aspetti che rendono la dieta mediterranea così valida. Fare esercizio fisico ogni giorno, mangiare un pasto con la propria famiglia e i propri amici, imparare a ridurre il livello di stress, sono tutti fattori che possono aiutare a perdere il peso desiderato e allo stesso tempo migliorare la propria salute. Molto spesso la parte più difficile quando si inizia una nuova dieta, è proprio trovare dei cibi gustosi che allo stesso tempo abbiano i requisiti necessari per una cura dimagrante efficace. Ecco perché in questo volume avrete davanti un'ampia scelta di piatti prelibati per ogni pasto della giornata, sia che si tratti di colazione, sia che si tratti di pranzo o cena. Quando sarete pronti a cambiare il vostro stile di vita, scegliendo un'a

Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti. Erbe e frutti spontanei: raccolta, utilizzi e gastronomia. - Stefania Scaccabarozzi 2019-03-15

La guida tratta di un ambito assai particolare ma che ai nostri tempi affascina numerose persone, e si rivolge a coloro che per curiosità, interesse o passione vogliono utilizzare il selvatico nella cucina quotidiana. Il libro approfondisce l'utilizzo delle specie alimentari spontanee che vegetano nel nostro Paese, dalla raccolta alla preparazione per la tavola, con particolare attenzione agli aspetti culinari e gastronomici. Il tema fa oggi tendenza e l'ambito è noto agli addetti ai lavori, dal momento che la pratica è frequentata da tempo da diversi chef stellati, in tutta Europa e non solo. Il titolo "cucina quotidiana per tutti" significa però che il tema non è trattato dal punto di vista dell'alta cucina ma da quello "di casa", perché scopo della guida è di rivolgersi a tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questo mondo, neofiti o già esperti. Gli autori non fanno il tifo per gli usi tradizionali o piuttosto per il foraging, e alle discussioni sul mangiare selvatico vengono preferiti consigli, indicazioni e ricette. Le pagine sono ricche di informazioni ma anche di opportuni inviti alla prudenza nel maneggiare e mangiare alimenti che magari si conoscono poco.

Manuale pratico di fitoterapia - Ennio Lazzarini 1985

Il selvatico in cucina: bulbi, spine e germogli. Piante spontanee, consigli e gastronomia. - Pietro Ficarra 2020-05-04

La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sull'uso in cucina delle parti meno consuete dei vegetali spontanei presenti nel nostro Paese buoni per l'utilizzo alimentare. È il secondo degli approfondimenti che seguono la "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e le guide dedicate dagli autori alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro dà attenzione agli utilizzi che si possono fare di turioni, polloni, germogli, parti spinose, bulbi, tuberi e radici, di sicuro interesse gastronomico, spesso trascurati, poco apprezzati o misconosciuti, e magari meglio utilizzati in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quali e quanti buoni sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno e non solo per quella alta degli chef stellati. Tiene conto delle abitudini diffuse e ancora attuali così come di usi residui locali, ma vengono dati al lettore anche suggerimenti per ampliare le sue conoscenze, invitandolo a sperimentare strade nuove rispetto all'idea che può avere generalmente del selvatico in cucina.

Ricettario della Dieta Alcalina - Adidas Wilson 2021-01-05

I livelli di acido e alcalino sono indicati nel vostro corpo attraverso le scale del pH. I livelli alcalini nel sangue dovrebbero essere mantenuti idealmente a 0 tra i valori di pH compresi tra 7,35 e 7,45. Nell'intervallo di 7,35, il vostro corpo è altamente acido e soggetto a diverse malattie. Il consumo di cibi altamente acidi sottrae minerali come calcio, magnesio, potassio e sodio dai depositi ossei regolando i livelli di acido. Uno dei migliori libri che troverete su Amazon. La grande salute inizia con la conoscenza, questo libro aiuterà a ridurre i livelli di acido e aiuterà chiunque nel suo viaggio di perdita di peso.

Libro di Ricette Mediterranee Semplici per Principianti - Rina S. Gritton 2019-07-15

Quella mediterranea è diversa da qualsiasi dieta abbiate mai incontrato perché non si tratta di una moda passeggera, ma di un vero e proprio stile di vita. Intraprendere la dieta mediterranea rende l'assunzione di sostanze nutritive necessarie per il vostro corpo molto facile, al tempo stesso portando ad una vita lunga e sana. I nostri stili di vita e le nostre diete hanno inevitabilmente portato ad un aumento di diabete, obesità,

problemi cardiovascolari, sovrappeso, ecc. La ricerca ha dimostrato che la dieta mediterranea riduce molte malattie, e la prova sono gli abitanti del Mediterraneo. Questo libro è una guida semplice per capire i numerosi benefici per la salute della dieta, i cibi di cui dovreste mangiare e quelli che dovreste evitare. Dovreste preparare ottimi piatti che vi daranno una salute di ferro e ogni minuto passato a preparare questi piatti per voi e i vostri cari dovrebbe essere divertente. Questo stile di vita porterà le vostre papille gustative a godere ad ogni pasto e il vostro cuore, peso corporeo e benessere generale saranno sempre al massimo della forma. È risaputo che la maggior parte delle diete sono associate al rinunciare a cibi saporiti e profumati. Questa solitamente è la premessa per un disastro dato che non vi atterrete alla dieta per un periodo di tempo ragionevole. Se state cercando di liberarvi del peso corporeo in eccesso, di avere un cuore sano e generalmente una buona salute senza rinunciare a cibi che portino gioia in cucina, allora questa è la dieta che fa per voi. Riempite il vostro piatto di cibo da diversi paesi preparando piatti saporiti e profumati. Scoprirete ricette facili da seguire in pochi minuti cosicché possiate passare più tempo con il vostro cibo. Gusterete ogni singolo boccone dei piatti mediterranei proveniente dal Nord Africa, dalla Grecia, dall'Italia e dalla Francia. Piatti come pasta, verdure grigliate, olive, salmone al forno, erbe speziate, pane all'aglio, ciotole di insalata e e molt

L'omeopatia per tutti -

Dormire bene. I benefici di un sonno naturale - Sheila Lavery 1997

Gli squali non si ammalano di cancro. La cartilagine di squalo può salvarvi la vita - William I. Lane 1995

Sensuali Ricette - Carla Balossino 2017-01-20

La cucina è da sempre stata una grande arma di seduzione. Il detto "prendere qualcuno per la gola" non è stato inventato a caso. Una volta forse sottovalutato, negli ultimi tempi, l'attenzione al cibo è diventato una parte importante della vita di ognuno di noi e in effetti non credo che ci sia niente di più sensuale di una cena preparata con amore e passione. E' un preludio di quello che verrà. Come diceva Virginia Woolf, non si può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non si è mangiato bene

Guida all'omeopatia per la famiglia - Alain Horvilleur 2005

Iperico. La natura contro la depressione - Sven-Jörg Buslau 1999

Il selvatico in cucina: le aromatiche spontanee. Piante, consigli e gastronomia. - Pietro Ficarra - Stefania Scaccabarozzi 2020-04-20

La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sulla raccolta e sull'uso gastronomico delle specie spontanee presenti nel nostro Paese che, per le loro funzioni in cucina, sono considerate "aromatiche". È il primo degli approfondimenti che seguono la recente "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e delle guide dedicate dagli autori alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro dà attenzione agli utilizzi che si possono fare di aromatiche insolite ma di sicuro interesse gastronomico, spesso trascurate, poco apprezzate o misconosciute, e magari meglio utilizzate in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quali e quanti buoni profumi e sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno e non solo per quella alta degli chef stellati. Tiene conto delle abitudini diffuse e ancora attuali così come di usi residui locali, quanto meno tradizionali, ma vengono dati al lettore anche suggerimenti e consigli per ampliare le sue conoscenze, invitandolo a sperimentare strade nuove con le aromatiche spontanee.

Le migliori ricette per il tuo cane - Jennifer Ashton 2016-04-28

Una guida indispensabile per rendere più sana l'alimentazione del tuo amico a quattro zampe Fai felice il tuo cane con un pasto gourmet! Un'alimentazione corretta è il primo requisito per la salute del tuo cane. È indispensabile nutrirlo bene e con ingredienti sani per assicurargli benessere e garantirgli una lunga vita. Non è necessario improvvisarsi nutrizionisti per arrivare a un buon risultato, è sufficiente seguire pochi, semplici consigli e adottare un po' di rigore anche in cucina. Qui troverai tutte le informazioni necessarie per affrontare i pasti del tuo cane con consapevolezza, e uno strabiliante numero di ricette che forniscono i giusti nutrienti e che piaceranno al tuo cane. Il cibo di tutti i giorni e quello per le occasioni speciali, a base di carne e pesce ma con il giusto apporto di cereali e carboidrati, senza dimenticare i biscotti fatti in casa che potrai concedergli come premio per le sue imprese. Cucina questi piatti al tuo cane, e lo vedrai scodinzolare soddisfatto! David Bastin e

Jennifer Ashton sono i proprietari della Licks and Wags Ltd., una linea di prodotti per cani naturale al 100%, con sede a Summerland, British Columbia. Hanno compiuto un'impressionante mole di ricerche per la loro attività ma anche per la salute dei loro cani. Grant Nixon medico veterinario con oltre dieci anni di esperienza, si è occupato in particolare di nutrizione e del ruolo di una dieta naturale nella salute e nel benessere dei cani.

Miopia: che fare? -

Dalla natura alla tavola. Buoni da mangiare: erbe e frutti selvatici della Brianza e del Triangolo Lariano - Stefania Scaccabarozzi 2018-05-01

Il lavoro riguarda la Brianza e il Triangolo Lariano per un aspetto molto particolare ma che negli ultimi tempi interessa un numero crescente di persone, ossia la raccolta e l'uso in cucina di erbe e frutti selvatici, ormai un intreccio culinario e gastronomico fra sguardo sul passato, interesse per gli usi degli altri e innovativa curiosità. Si rivolge agli abitanti del territorio non meno però che a coloro che vivono nell'area metropolitana milanese e qui alimentano un quotidiano intenso turismo di prossimità, a quelle persone che amano sempre di più frequentare le campagne e i boschi per camminare e stare a contatto con la natura. Lo fa suggerendo che possono anche farlo per raccogliere erbe e frutti spontanei buoni da mangiare e provare così sapori nuovi, peraltro gratis, godendo inoltre di altri benefici effetti collaterali. La guida, con numerose schede delle specie più interessanti e una ricca proposta di ricette, può tornare utile a molti e non solo agli appassionati del naturale o della cucina creativa, ossia anche a coloro che nel territorio risiedono e sono variamente interessati ad attività divulgative, di educazione ambientale o a un particolare sviluppo turistico.

Dalla natura alla tavola. Buoni da mangiare: erbe e frutti selvatici delle vallate dei Nebrodi - Pietro Ficarra - Stefania Scaccabarozzi 2020-04-20

La guida riguarda il territorio dei Nebrodi - isola nell'Isola - in Sicilia, per un aspetto particolare ma che negli ultimi tempi interessa un numero crescente di persone, ossia la raccolta e l'uso in cucina di erbe e frutti selvatici, ormai quasi un intreccio culinario e gastronomico fra sguardo sul passato, interesse per gli usi degli altri e innovativa curiosità. Degli stessi autori della "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e di quella dedicata alle piante selvatiche alimentari della Brianza e Triangolo Lariano, con numerose schede delle specie più interessanti e una ricca proposta di ricette, si rivolge agli abitanti del territorio dei Nebrodi ma è utilizzabile in tutta la Sicilia e anche in altre aree del sud. Può tornare utile a molti e non solo agli appassionati del naturale o della cucina creativa, ma anche a coloro che qui risiedono e sono interessati ad attività divulgative, di educazione ambientale o a un particolare sviluppo turistico, e non solo di prossimità. Serve in ogni caso a chi ama la cucina di ogni giorno, nelle forme non necessariamente "impegnate", e anche a taluni dei più avveduti ristoratori per proporre dei menù a base di erbe spontanee.

Le ricette superdimagranti - Vittorio Caprioglio 2021-07-20

Avere un corpo sano e modellato è il desiderio di tutti. Non sempre però, nella nostra vita quotidiana, ci comportiamo in modo tale da ottenerlo. Ci facciamo prendere da ritmi frenetici e stressanti, siamo sedentari, mangiamo male, a volte troppo poco e a volte in eccesso, oppure viviamo di dolci, panini, pizette, snack, fast food... Ebbene, la prima a segnalarci che qualcosa non va è la nostra silhouette: la pancia si gonfia, si accumula grasso, la diuresi peggiora e si formano gli anestetici rotolini. Per aiutarvi in un percorso snellente e di benessere, vi presentiamo una guida pratica con tantissime ricette ideate per soddisfare il palato e far sciogliere il grasso accumulato, oltre a contrastare fame nervosa, cellulite e ritenzione idrica. Ogni piatto prevede, oltre alle indicazioni per la sua realizzazione, anche 'Il consiglio del nutrizionista', che insegna a creare pasti completi dimagranti a partire dalla ricetta proposta, 'Il segreto del cuoco', per scoprire come ottenere sempre piatti ottimi e perfetti, e una 'Variante per...' intolleranti, celiaci, vegani o vegetariani, in modo da soddisfare qualsiasi esigenza di salute o di scelta di vita.

Disintossicarsi in 7 giorni. Riconquistare una naturale vitalità con un programma semplice ed efficace - Peter Bennet 2001

Le migliori ricette senza lattosio - Jan Main 2016-04-28

Dagli antipasti ai dolci, piatti irresistibili per una cucina alternativa e saporita Lasagne, gelati, cheesecake e non solo: un mondo di sapori senza lattosio! Per chi è intollerante al lattosio può essere difficile fare slalom tra questo e quell'alimento, e ad alcuni cibi non si può fare altro che rinunciare. Ma al gusto e alla passione per la cucina non si dovrebbe rinunciare mai! Questo libro raccoglie le 200 migliori ricette che

uniscono gusto e salute: deliziose come quelle originali a cui si ispirano, utilizzano alternative salutari e benefiche al lattosio. Niente latte, burro e formaggio, quindi, ma ingredienti naturali, da combinare seguendo istruzioni semplici e chiare per realizzare mousse, creme, pasticcini di lasagne, budini, cheesecake e persino squisiti gelati. Per ogni ricetta, inoltre, è fornita una tabella dei nutrienti, utilissima per mantenere un'alimentazione equilibrata. Mai più rinunce! Jan Mainsi occupa di economia domestica e di catering. Ha insegnato in scuole di cucina e ha scritto innumerevoli ricettari, collaborando tra gli altri con «Canadian Living», «Recipes Only», «Family Confidante» e «Health Watch magazine». Vive a Toronto, Ontario.

Erbe buone per la salute. Il ricettario completo - 2017

Kombucha. La riscoperta di un antico rimedio orientale - Sven-Jörg Buslau 2000

Prevenire e curare il raffreddore con i rimedi naturali - Ray Sahelian 2001

Le ricette del metodo Kousmine - Marina Grassani 2010

Cucina selvatica per tutti: piante, ricette e consigli per le quattro stagioni - Pietro Ficarra 2022-11-02

Quest'ultimo lavoro della collana "Cucina selvatica" offre ai lettori interessati all'utilizzo alimentare e gastronomico delle piante spontanee un libro di cucina: è stato infatti pensato in funzione dell'impiego nel corso di tutto l'anno di spontanee alimentari che appartengono alla flora italica, destinate alla tavola quotidiana ma con un approccio gastronomico, semplice, per tutti, ma volutamente goloso. Ci sono le ricette ma è un libro di proposte di cucina, consigli e suggerimenti culinari e gastronomici per molti vegetali spontanei pronti a diventare ingredienti principali di ogni genere di preparazione. Come gli altri libri della collana è destinato sia ai curiosi interessati, che si avvicinano per la prima volta al selvatico, sia a coloro che sono già appassionati raccoglitori o consumatori esperti. Nei precedenti libri si parlava soprattutto di piante e ora si suggerisce come rendere viva quella che è diventata passione di tanti, nel segno della continuità con il passato ma in forme nuove in cucina, del tutto attuali. Vengono così proposte per la tavola specie molto comuni e altre il cui utilizzo è locale o non appartiene ancora alla tradizione del nostro Paese.