Il Tao e l'arte dei fornelli

Ricette facili, rapide e gustose per applicare la dietetica tradizionale cinese alla cucina di tutti i giorni

Valutazione: Nessuna valutazione
Prezzo

Fai una domanda su questo prodotto

AutoreKarin Wallnoefer

Descrizione

Questo ricettario, che si fonda sui principi di una dietetica di tipo energetico, è una proposta unica nel panorama editoriale italiano. Uno strumento di grande utilità per chi vuole imparare a cucinare secondo quello che prescrive la Medicina tradizionale cinese, utilizzando però prodotti nostrani. Sempre più persone ricorrono alle cure e alle indicazioni offerte dall'antica tradizione medica cinese: agopuntura, massaggio, qi gong, fitoterapia e alimentazione. Mancava però finora un testo come questo, che sapesse guidarle in cucina suggerendo come preparare con fantasia, gusto e varietà gli alimenti che solitamente vengono consigliati (legumi, cereali, verdure, ma anche carne, pesce, uova, spezie ed erbe aromatiche…). Oltre 230 ricette semplici, rapide da eseguire e fatte con ingredienti che si possono reperire agevolmente, ognuna delle quali è corredata dall'indicazione delle azioni energetiche che svolge. Suddivise in: colazioni, antipasti, salse, piatti unici, primi, sughi, secondi, contorni, dolci e anche bevande, offrono la possibilità di introdurre nella dieta quotidiana cambiamenti utili a migliorare o semplicemente difendere la propria salute, senza rivoluzionare le nostre cucine. A completamento del ricettario troviamo un'introduzione che presenta con chiarezza e semplicità, anche per il lettore non esperto, i principi generali della dietetica tradizionale cinese, tabelle per la cottura di cereali e legumi, un glossario e un'appendice con la classificazione per natura termica, sapori, meridiani destinatari e azioni dei principali alimenti.