

[PDF] La Cucina Vegetariana E Vegana

When people should go to the book stores, search commencement by shop, shelf by shelf, it is essentially problematic. This is why we provide the book compilations in this website. It will very ease you to look guide **la cucina vegetariana e vegana** as you such as.

By searching the title, publisher, or authors of guide you in fact want, you can discover them rapidly. In the house, workplace, or perhaps in your method can be all best place within net connections. If you mean to download and install the la cucina vegetariana e vegana, it is no question easy then, back currently we extend the member to purchase and make bargains to download and install la cucina vegetariana e vegana for that reason simple!

<p>La cucina vegetariana e vegana-Santi Borgni 2016</p>
<p>Vegotaliana, note di cucina italiana vegetale-Giuseppina Siotto 2014-10-15 C'è nella cucina italiana una ricca tradizione fatta di ricorrenze e di innovazione, che fa abbondante uso dei prodotti "verdi" della terra e le cui origini possono essere ricondotte fino alla gastronomia degli antichi greci e romani. A questa tradizione si ispirano le ricette scelte per questo libro, come invito ad una cucina della memoria rinnovata. Gli ingredienti vegetali che hanno definito l'identità gastronomica italiana, vengono qui utilizzati insieme ad una selezione di nuovi arrivati, con l'intento di portare equilibrio, varietà e gusto nella cucina di tutti i giorni e di offrire vantaggi nutrizionali che non devono restare regno esclusivo o privilegiato dei vegetariani o dei vegani. Il risultato è una cucina fresca, viva, essenziale, inventiva, leggera, saporita, colorata, estremamente varia sia nei procedimenti che nella scelta degli ingredienti. Una base ottimale per l'alimentazione di tutti coloro che intendono prendersi cura della propria salute nel rispetto dell'ambiente in cui tutti viviamo. Uno stimolo a sperimentare nuovi sapori, a conoscere le caratteristiche e le proprietà dei cibi, che può essere utile anche a quanti non sentono la necessità di abbandonare completamente gli alimenti di origine animale, ma desiderano portare varietà ed equilibrio nella propria dieta quotidiana.</p>
<p>La cucina etica-Emanuela Barbero 2014-09-19 La cucina etica è il più importante ricettario vegan pubblicato in Europa, con circa 800 ricette etiche cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale, per sperimentare i tantissimi gustosi piatti della cucina italiana ed etnica. Il testo è arricchito da consigli, tabelle dei nutrienti, tempi di cottura, idee sfiziose, glossario e una sezione dedicata ai formaggi vegetali con 20 ricette golose.</p>
<p>Cucina vegetariana- 2011</p>
<p>Cucina vegana-Simone Salvini 2013-05-01 "Una dieta sana come filosofia di vita" Simone Salvini presenta una raccolta di menù vegani "ad hoc" per ogni stagione. Non solo per gli amanti di questa cucina, ma anche per i veri buon gustai.</p>
<p>Veg & Vegan. Cucina vegetariano e vegana. 300 ricette della tradizione regionale italiana-Amalia Lamberti Gardan 2015-12</p>
<p>Oltre lo specismo-Valerio Pocar 2020-03-05T00:00:00+01:00 Il volume raccoglie saggi in gran parte inediti su temi che hanno sollecitato l’attenzione dell’autore negli ultimi trent’anni: riflessioni sui rapporti tra l’etica animalista e quella ambientalista, tra i diritti umani e quelli degli animali, nell’intento di proporre argomenti utili a superare le discriminazioni fondate sulle differenze, anzitutto quelle di specie, e a costruire un’etica capace di riconoscere i diritti di tutti gli esseri senzienti.</p>
<p>Veg & Vegan-Amalia Lamberti Gardan 2016-01-20T10:00:00+01:00 Vuoi mangiare vegan ma al tempo stesso non desideri abbandonare gli squisiti piatti della tradizione regionale italiana? La tua salute e il rispetto verso altre forme di vita ti stanno molto a cuore, ma non sei pronto a scelte drastiche o a cambiare radicalmente il tuo modo di nutrirti? Ti piacerebbe sperimentare i benefici della dieta vegetariana o addirittura vegana, ma non vuoi rinunciare ai deliziosi "piatti della nonna"? Veg & Vegan risponde alle esigenze di chi vuole nutrirsi in armonia con la natura e l’ambiente, scegliendo tra piatti tradizionali ricchi di sapore e di colore, a dimostrazione del fatto che un'alimentazione sana e rispettosa degli animali è in grado di soddisfare anche i palati più esigenti. Veg & Vegan ti farà conoscere un mondo di squisitezze sane, etiche e di facile realizzazione, fatte di ingredienti facilmente reperibili e di ricette che si ispirano ai migliori piatti tradizionali italiani. Dai piatti di tutti i giorni alle ricette più originali, in un ideale viaggio attraverso l'Italia dei sapori e delle tradizioni, Veg & Vegan trasmette un rassicurante senso di familiarità e stuzzica il desiderio di scoprire un modo di alimentarsi più salutare e appagante.</p>
<p>Cucinare Vegan-Natasha Feltri 2020-10-22 Le persone nella nostra società moderna si preoccupano di molteplici questioni. La salute e l'ambiente sono due tematiche importanti e in prima linea. Le persone vogliono mangiare bene e ridurre il loro impatto ambientale. Le minacce del riscaldamento globale e dell'obesità sono tra alcune delle maggiori preoccupazioni. Alcune persone decidono di voler affrontare entrambe allo stesso tempo. Fare la scelta di diventare vegani è una decisione che viene presa tanto per ragioni di salute quanto per ragioni ambientali ed etiche. La cucina vegana è uno stile di vita in cui si consuma cibo che viene preparato secondo le specifiche vegane in modo da supportare quella scelta di vita. In questo ebook trovi: Cos'è la cucina vegana? Ma cosa significa quindi essere vegani?. Cosa rende un alimento vegano oppure no?. Ingredienti tipici della cucina vegana. Sostituire le uova. Sostituire il latte. Sostituire il burro. Ingredienti comuni nella cucina vegana. Organizzazione della dispensa vegana. Vediamo ora un esempio di dispensa vegana. Le basi della cucina vegana. Sostanze nutritive e altri accorgimenti utili La cucina vegana e la salute. Ricette vegane. Antipasti Zuppe. Insalata Classica e Insalatone di vario genere. Tacos vegano di lenticchie. Stufato di verdure. Contorni Dolci Frutta fresca. Conclusioni.</p>
<p>Guida alla cucina vegana-Alan Revolti 2019-11-12 COSA troverai in QUESTO E-BOOK Non c'è dubbio che una dieta vegetariana ed in particolare una vegana, possa essere ottima per la tua salute. Con la rapida diffusione dei negozi di alimenti naturali molto ricercati da chi sta cercando di migliorare la propria salute, oggi è più facile che mai godere di una dieta vegana soddisfacente. Questo e-book ti insegnerà come farlo ed in special modo ti indicherà quali sono le basi per preparare e cucinare il cibo vegano nel modo giusto. In queste pagine troverai: Una panoramica degli ingredienti tipici utilizzati nella cucina vegana. Un elenco di ingredienti nascosti da evitare nella dieta vegana. Questo libro include anche informazioni su come conservare una dispensa di cibi vegani in modo da poter preparare i tuoi piatti ogni giorno senza problemi. Nel corso della nostra analisi tratteremo anche le tecniche di cottura di base che si rendono necessarie per creare una varietà di pasti vegani soddisfacenti. Come mettere insieme un pasto vegano completo ottenendo il giusto equilibrio di vitamine, minerali e sostanze nutritive necessarie per il tuo corpo. Che soluzioni adottare se si hanno particolari esigenze nutrizionali come quelle delle persone diabetiche o con colesterolo alto. Nel libro troverai anche alcune ricette per iniziare subito a cucinare vegano. Come puoi vedere, le informazioni sono davvero molte per poter godere di una dieta vegana. Questo libro è progettato per insegnarti tutto ciò che devi sapere.</p>
<p>Forks Over Knives-Gene Stone 2011-06-28 The #1 New York Times bestseller answers: What if one simple change could save you from heart disease, diabetes, and cancer? For decades, that question has fascinated a small circle of impassioned doctors and researchers—and now, their life-changing research is making headlines in the hit documentary Forks Over Knives. Their answer? Eat a whole-foods, plant-based diet—it could save your life. It may overturn most of the diet advice you've heard—but the experts behind Forks Over Knives aren't afraid to make waves. In his book Prevent and Reverse Heart Disease, Dr. Caldwell Esselstyn explained that eating meat, dairy, and oils injures the lining of our blood vessels, causing heart disease, heart attack, or stroke. In The China Study, Dr. Colin Campbell revealed how cancer and other diseases skyrocket when eating meat and dairy is the norm—and plummet when a traditional plant-based diet persists. And more and more experts are adding their voices to the cause: There is nothing else you can do for your health that can match the benefits of a plant-based diet. Now, as Forks Over Knives is introducing more people than ever before to the plant-based way to health, this accessible guide provides the information you need to adopt and maintain a plant-based diet. Features include: Insights from the luminaries behind the film—Dr. Neal Barnard, Dr. John McDougall, The Engine 2 Diet author Rip Esselstyn, and many others Success stories from converts to plant-based eating—like San'Dera Prude, who no longer needs to medicate her diabetes, has lost weight, and feels great! The many benefits of a whole-foods, plant-based diet—for you, for animals and the environment, and for our future A helpful primer on crafting a healthy diet rich in unprocessed fruits, vegetables, legumes, and whole grains, including tips on transitioning and essential kitchen tools 125 recipes from 25 champions of plant-based dining—from Blueberry Oat Breakfast Muffins and Sunny Orange Yam Bisque to Garlic Rosemary Polenta and Raspberry-Pear Crisp—delicious, healthy, and for every meal, every day.</p>
<p>La cucina etica per mamma e bambino. Gravidanza, allattamento e svezzamento vegan. Oltre 350 ricette-Emanuela Barbero 2012-01</p>
<p>La cucina regionale italiana vegana-Gabriele Palloni 2016-10-27 I classici della tradizione rivisitati al naturale Un libro unico per gustare le ricette della tradizione italiana reinventate in chiave vegana I motivi per eliminare dalla tavola, oltre alla carne, anche tutti i cibi di derivazione animale, come latte, burro, uova e miele, sono tanti. Ma, nonostante le forti motivazioni alla base di questa scelta, molti, fra coloro che hanno abbracciato l'alimentazione vegana, sentono il rimpianto dei sapori tipici della nostra tradizione culinaria. Come coniugare, quindi, l’etica, la salute e il gusto per i piatti della nostra cucina regionale? Questo straordinario libro dello chef vegano Gabriele Palloni, frutto di studio e ricerca, riesce nell’intento. 250 ricette, riccamente illustrate a colori, tra le più famose delle diverse regioni dello stivale, sono qui rivisitate in chiave vegana. La descrizione delle ricette è semplice e spiegata passo passo e nessun procedimento è lasciato all'improvvisazione. Una carbonara senza la pancetta potrà mai essere appetitosa? A giudicare dai commenti dei sempre più numerosi fan della cucina di Palloni, la risposta è: ma certo che sì! E allora proviamo l’estasi di una cotoletta alla milanese vegetale al 100%, di una amatriciana senza guanciale e assaporiamo un cannolo alla siciliana senza che la bilancia, oltretutto, se ne possa accorgere... Il libro è diviso per capitoli partendo dalle basi di cucina, per poi arrivare, regione per regione, agli antipasti, ai primi piatti, ai secondi, contorni e dolci, come la nostra tradizione ci ha insegnato. Gabriele PalloniChef fiorentino, classe 1968, a vent’anni è diventato prima vegetariano e poi vegano. Ha lavorato in diversi ristoranti e negli ultimi anni si è trasformato in chef a domicilio. È ideatore e responsabile del progetto Cibarius.</p>
<p>Vegan senza glutine-Alessandra Tosatti 2016-11-18T16:55:00+01:00 Ti attira la cucina vegana ma soffri di allergie alimentari che ti costringono a escludere cereali e latticini? Vegan senza glutine diventerà il tuo punto di riferimento per seguire un'alimentazione a base vegetale senza glutine e derivati del latte. Frutto della collaborazione tra Maria Alessandra Tosatti, esperta nutrizionista curatrice della pagina Facebook VegetAzione, e la nota chef Francesca Gregori, Vegan senza glutine non è solo un libro di ricette, ma una guida utile e indispensabile per celiaci, allergici alle proteine del latte, intolleranti al lattosio, lacto-ovo vegetariani e vegani. Inoltre, si rivolge a tutti coloro che desiderano approfondire i principi di un modo di nutrirsi genuino senza rinunciare a gusto e raffinatezza. In Vegan senza glutine troverai inoltre le ricette di Francesca Gregori, la famosa chef del blog The Mindful Tomato: originali, sani e gustosi piatti vegani e senza glutine dall'antipasto al dolce, senza trascurare le occasioni special, con menù completi. Particolare attenzione viene data alla stagionalità dei prodotti, all'utilizzo di cereali integrali naturalmente privi di glutine, alla territorialità degli alimenti.</p>
<p>Great Chefs Cook Vegan-Linda Long 2009-09 Unlike any other cookbook, Great Chefs Cook Vegan includes recipes from 25 of today’s greatest chefs, including Thomas Keller, Jean-Georges Vongerichten, Eric Ripert, Charlie Trotter, and many other James Beard award-winning chefs. Each chef section includes a three or four-course vegan meal, complete with mouth-watering photographs of each recipe and much more.</p>
<p>La cucina vegetariana-Pat Crocker 2015-04-09 250 appetitose ricette per scoprire tutto il gusto della dieta vegetariana Vivi con gusto e in salute! Questo ricettario è la prova provata che la dieta vegetariana può essere ricca, variata e deliziosa. Cucinare con un arcobaleno di cibi freschi e naturali, infatti, può regalare scelte e combinazioni praticamente infinite, e inoltre permette di sfruttare appieno tutti i prodotti stagionali per prepararli in modo semplice e creativo. E, da non trascurare, uno stile di vita vegetariano può apportare straordinari benefici alla salute, dal momento che i nutrienti presenti negli alimenti vegetali giocano un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie. - Più di 250 ricette salutari, salutari e irresistibili, con ingredienti naturali - Più di 150 schede di frutta, verdura, legumi, cereali, semi, alghe, erbe e aromi, con consigli per sceglierli e cucinarli nel migliore dei modi - Sapevi che mangiare broccoli e cavolfiori può proteggerti dal cancro al colon? Prova il Cavolfiore con grano e condimento al sesamo - Sapevi che puoi sostenere il tuo sistema immunitario mangiando i funghi shiitake? Prova i Funghi tiepidi con formaggio di capra - Sapevi che alcuni cibi, come la melagrana, i mirtilli e le ciliegie, hanno potere antiossidante e anti-età? Prova il Frullato ai frutti di boscoPat Crockerè erborista, cuoca e specialista di economia domestica. Da più di 25 anni tiene conferenze e incontri sulle erbe e i problemi di salute, e ha scritto vari libri sull’argomento. Ha vinto numerosi premi internazionali per i suoi ricettari, tra i quali ricordiamo La cucina vegetariana e Succhi e centrifughe, entrambi pubblicati in Italia dalla Newton Compton.</p>
<p>Cucina vegetariana-Giuseppe Di Somma 2017</p>
<p>Cucina vegana per principianti-Samantha Barbero 2015</p>
<p>Panorama - 2006-09</p>
<p>Enciclopedia dell'alimentazione e della cucina vegetariana e vegana-Piero Frattari 2014</p>

<p>Vegolosi-Vegolosi.it 2018-06-28T00:00:00+02:00 La cucina vegana e quella vegetariana sono sempre più diffuse e suscitano interesse non solo tra chi sceglie di non mangiare carne e prodotti di origine animale, ma anche tra chi ama la buona cucina ed è curioso di scoprire nuovi sapori. Non è facile trovare ricette buone e di sicura riuscita: questo libro, corredato di una ricca parte introduttiva, propone piatti vegani che possono facilmente essere interpretati in chiave vegetariana. Spiegazioni chiare e dettagliate per cucinare tofu, seitan, tempeh, legumi. Come sostituire burro e uova (potrete preparare la maionese e perfino una frittata!). Oltre 50 ricette gustose e facili da realizzare, come arrosto di seitan con crema di funghi, focaccine alle alghe e primi curry, falafel di quinoa, muffin con caffè, cardamomo e cioccolato. Menu tematici, da quello di coppia a quello per i bimbi, dal light lunch al menu per stupire un amico onnivoro. vegolosi.it è il primo magazine online di cucina e cultura vegetariana e vegana. Diretto da Federica Giordani, ospita tantissime ricette realizzate dallo chef Cristiano Bonolo, lasciando spazio anche a notizie, video e libri. La redazione di Vegolosi.it organizza eventi, workshop, corsi di cucina e partecipa con laboratori e show cooking a varie manifestazioni sui temi veg.</p>
<p>La mia cucina vegan-Stefano Momentè 2017</p>
<p>Hazana. La cucina ebraica vegetariana-Paola Gavin 2018</p>
<p>Vegan Richa's Indian Kitchen-Richa Hingle 2015-05-19 From delicious dals to rich curries, flat breads, savory breakfasts, snacks, and much more, this vegan cookbook brings you Richa Hingle’s collection of plant-based Indian recipes inspired by regional cuisines, Indian culture, local foods, and proven methods. Whether you want to enjoy Indian cooking, try some new spices, or add more protein to your meals using legumes and lentils, this book has got it covered. You’ll explore some well-known and new Indian flavor profiles that are easy to make in your own kitchen. Learn the secrets of eclectic Indian taste and textures, and discover meals in which pulses and vegetables are the stars of the dish. And once you taste Richa’s mouth-watering desserts, they will likely become your new favorites. Within these pages you will find recipes to please all the senses, including: • Mango Curry Tofu • Whole Roasted Cauliflower in Makhani Gravy • Baked Lentil Kachori Pastries • Quick Tamarind-Date Chutney • Avocado Naan • Fudgy Cardamom Squares The recipes have been designed to simplify complex vegan cooking procedures, and Richa’s workflow tips incorporate modern appliances and techniques from other cuisines to reduce cooking times. Replacement spices are indicated wherever possible, and Richa also provides alternatives and variations that allow people to be playful and creative with the Indian spices called for in the recipes. The restaurant-quality vegan recipes are ideal to make for yourself, for family, and for entertaining guests.</p>
<p>Le migliori ricette di cucina veg-Pat Crocker 2017-11-16 Oltre 1200 gustose ricette per scoprire tutto il gusto di un'alimentazione sana e naturale Vivi con gusto e in salute! Un libro completo che invita ad alimentarsi in modo equilibrato, sano e gustoso! Sempre più nutrizionisti, medici e oncologi sono d'accordo sul fatto che un'alimentazione a base vegetale sia la scelta giusta da fare per la nostra salute. Purtroppo molti pensano ancora che la cucina green sia priva di gusto, ma il ricchissimo ricettario di Pat Crocker è stato pensato per sfatare questo pregiudizio. Cucinare con ortaggi, frutta e legumi freschi, infatti, non solo ci mette di nuovo in contatto con la natura, ma ci regala una quantità incredibile di combinazioni gastronomiche e la possibilità di sfruttare le proprietà nutritive degli alimenti soprattutto se utilizzati nella loro stagionalità. «Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo», diceva Ippocrate, il padre della medicina, oltre 2500 anni fa, e forse è venuto il momento di dargli davvero ascolto. Sarà divertente sperimentare piatti vegani e vegetariani, originali ricette per succhi ed estratti salutari, irresistibili e con ingredienti naturali al 100%. Vivere a lungo e in salute è facile con la cucina veg. Naturale, no? 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 Le migliori ricette con lo yogurt e i singoli volumi che compongono Le migliori ricette di cucina veg: La cucina vegetariana, Mangio sano cucino vegano, Frullati sani ed energetici, Succhi e centrifughe.</p>
<p>Cucina vegana e metodo Kousmine-Marily Mengoni 2015</p>
<p>Prashad. Cucina indiana vegetariana-Kaushy Patel 2018</p>
<p>Se vuoi essere sano cucina vegano-Gabriele Palloni 2020-10-15 Oltre 300 ricette della tradizione, facili e sfiziose, per mangiare ogni giorno con gusto Restare in salute e in forma mangiando con gusto i cibi di stagione è facile, se hai le ricette giuste! Siamo ciò che mangiamo. Ma è possibile farlo in modo sano, a base vegetale, con la massima soddisfazione per il palato e il minimo impatto sull’ambiente? Gabriele Palloni ci guida in un viaggio alla scoperta della cucina vegana, strutturando il suo manuale di ricette in armonia con le quattro stagioni, per seguire il ritmo della natura e consumare gli ingredienti più freschi e con il giusto contenuto di nutrienti durante tutto l’anno. Per ogni stagione sono proposte ottanta ricette, suddivise in antipasti, primi piatti, secondi e dessert con tante idee per le feste. Ogni preparazione è accompagnata da istruzioni semplici e dettagliate, alla portata di tutti, con ingredienti facili da reperire. Sarà così possibile eseguire i piatti più gustosi della tradizione italiana, ma anche le ricette della tradizione mediorientale, asiatica e mediterranea, tutte rivisitate in chiave vegetale. Non resta altro da fare che mettersi ai fornelli! Gabriele Palloni chef fiorentino, classe 1968, a vent’anni è diventato prima vegetariano e poi vegano. Ha lavorato in diversi ristoranti e negli ultimi anni si è trasformato in chef a domicilio. È ideatore e responsabile del progetto di divulgazione culturale Vegan Team e collabora con la redazione del programma radiofonico Restiamo Animali. La Newton Compton ha pubblicato La cucina regionale italiana vegana e Se vuoi essere sano cucina vegano.</p>
<p>Vegan. La cucina che fa bene alla salute e all'ambiente-Progetto Vivere Vegan Onlus 2018</p>
<p>Unforketable.it. La cucina italiana di Niko Romito a casa tua-Niko Romito 2015-10-28T00:00:00+01:00 PDF: FL3098</p>
<p>150 Vegetarian Recipes- 2015-02-04</p>
<p>Ricette di cucina vegetariana e vegana-M. Clotilde Balestieri 2016</p>
<p>Gioia vegan-Luisa Tomasetig 2015-07-24T16:45:00+02:00 Diventare vegani significa abbracciare una filosofia di vita più rispettosa dell’ambiente e di noi stessi, ma anche divertirsi a “giocare” in cucina tra nuovi sapori e colori, senza dimenticare l’aspetto salutistico. È stato infatti dimostrato che l’alimentazione vegana contribuisce alla prevenzione di malattie quali diabete, ipertensione, problemi cardiaci e tumori. Il veganismo sta infatti conoscendo una popolarità sempre crescente, grazie alla sua filosofia che propone un approccio consapevole al cibo, ma anche alle sue ricette sane, deliziose e ricche di fantasia. Luisa Tomasetig ti propone di sperimentare fin da subito un ritrovato benessere in cucina, attraverso piatti gustosi, sani e nel contempo etici, perché privi di ingredienti di origine animale. Ispirato a un'alimentazione equilibrata, nutriente e rivitalizzante, Gioia vegan raccoglie le migliori ricette che spaziano tra la cucina tradizionale italiana e i profumi esotici, senza trascurare i piatti veloci.</p>
<p>Mangio sano, cucino vegano-Pat Crocker 2015-06-18 Oltre 250 ricette sane e genuine per tutti coloro che amano unire gusto e salute Vegano è buono! Un libro di straordinaria utilità per chi si sta avvicinando a un'alimentazione a base vegetale o per chi ha già abbracciato la dieta vegana. Ricco di informazioni dettagliate sulle proprietà dei vegetali è anche pieno di spunti interessanti e informazioni indispensabili per sapere che cosa stiamo mangiando e che effetti avrà sul nostro organismo. Oltre 250 ricette, semplici da realizzare, originali e soprattutto deliziose, arricchite da 150 schede su frutta, verdura, legumi, cereali, noci, alimenti di soia, alghe, erbe e aromi, il loro utilizzo e i suggerimenti sulla conservazione. Perché scegliere un ricettario vegano? Perché mangiare è uno dei piaceri della vita e se mentre mangiamo possiamo anche fare del bene a noi stessi, agli animali e al pianeta c'è solo da guadagnarci! Provate una delle sfiziose ricette della Crocker e riuscite a stupire i vostri amici onnivori e anche i palati più diffidenti chiederanno il bis! Pat Crockerè 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, Mangio sano, cucino vegano e Le migliori ricette con lo yogurt.</p>
<p>Vegano: Alimentazione vegana: 25 deliziose ricette per un palato vegano (Dieta vegan italiano)-David C James 2017-03-05 Se sei vegano, vegetariano o se stai semplicemente cercando di apportare delle modifiche alla tua dieta allora Love Vegan è proprio ciò di cui hai bisogno. In questo ricettario ho riunito tutte le specialità messicane e le ho rielaborate per un palato vegano. In questo modo, anche tu, avrai la possibilità di assaporare queste deliziose pietanze dal gusto autentico. Love Vegan, sarà per te fonte di grande ispirazione per la tua cucina, a prescindere da quali siano state le motivazioni che ti hanno spinto ad adottare un'alimentazione di questo tipo. Finalmente potrai cucinare delle pietanze della tradizione messicana che avranno un sapore autentico. Qui, troverai idee per ogni tipo di occasione, adatte ad ogni giorno della settimana. Ogni ricetta può essere preparata in meno di 30 minuti. In questo libro non troverai sostituti artificiali della carne, o ingredienti difficili da reperire. Troverai tutto ciò che ti occorre nella tua stessa dispensa, o nel più comune supermercato locale. I piatti qui proposti non prevedono prodotti di origine animale, ma soddisfano ugualmente lo stesso sapore e la stessa consistenza delle tue pietanze messicane preferite.v</p>
<p>Vegan-Marie Laforêt 2016-08-05T14:35:00+02:00 La cucina vegan è ricca di creatività, fantasia e gusto: mangiare vegan vuol dire gustare una varietà senza uguali di cibi, un tripudio di colori, sapori, profumi e inventiva, ma soprattutto scegliere una dieta sana per se stessi e compiere una scelta etica per il pianeta. Con oltre 500 ricette corredate da fotografie che fanno venire l'acquolina in bocca, Vegan è un bestseller internazionale che vi farà conoscere tutto ciò che occorre per diventare uno chef stellato, con ricette che non mancheranno di stupire anche i più irriducibili! Gustosi formaggi casalinghi preparati senza latte e derivati, prelibati dessert senza uova e persino stuzzicanti arrosti senza carne... Basta adottare semplici accorgimenti e ingredienti naturali per creare capolavori da chef di alta cucina, sostituire facilmente le uova nei dessert e preparare raffinati antipasti come il caviale vegetariano. - I benefici dell'alimentazione vegan - Gli strumenti necessari e gli ingredienti di base - Come sostituire con successo uova e latticini - Ricette golose per ogni occasione</p>
<p>Veggie Pan'ino-Alessandro Frassica 2017-05 The closest Italy comes to fast food, the panini is perfect for anytime dining: at home, for lunch at work or school, as a snack, or picnic fare. Located just steps from the Uffizi Gallery in Florence, Alessandro Frassica's 'Ino is celebrated for its gourmet panini - simple sandwiches that here are elevated to an art form. The choice and combination of ingredients, the quality of the bread, and attention to preparation are the hallmarks of Frassica's panini. Here this charismatic chef selects forty-five of his favourite vegetarian and vegan recipes, fully illustrated in colour, and adapted for easy preparation in the home kitchen. AUTHOR: Alessandro Frassica runs a quality sandwich shop in the heart of Florence. SELLING POINTS: * Enjoyed the taste of Italy, and Tuscany in particular, conveyed by this colourful book showing simple sandwiches, that are packed with flavour, made with vegetarian and vegan healthy ingredients * Contains 45 recipes 140 colour images</p>
<p>Vajraguru mantra. CD Audio. Con libro-Elena Benvenuti 2017</p>
<p>Diventare vegetariani o vegani-Vegolosi.it 2016-07-07T00:00:00+02:00 Vegetariani o vegani si nasce...o si diventa! Sempre più persone scelgono di diventare vegetariane o vegane, non solo per il rispetto degli animali, ma anche per l'impronta ecologica e l'attenzione alla salute. Cambiare regime alimentare, tuttavia, è un passo che richiede consapevolezza: non basta eliminare di punto in bianco alcuni ingredienti, è necessario sapere quali sono i nutrienti indispensabili per il proprio benessere e come possono essere recuperati da fonti alternative, arrivando a un'alimentazione ancora più ricca. Questo volume accompagna passo per passo chiunque abbia deciso di diventare vegetariano o vegano, stia valutando questa scelta oppure chi, semplicemente, ama il buon cibo: - quadro storico e culturale della scelta vegetariana e vegana - approfondimenti sui dubbi più diffusi - informazioni nutrizionali complete per un'alimentazione equilibrata - istruzioni pratiche su come avvicinarsi allo stile di vita veg - proprietà e utilizzi degli ingredienti. Il libro è arricchito da oltre 60 ricette, tutte fotografate, per muovere i primi golosi passi nel mondo della cucina veg.</p>
<p>Formaggi vegan-Marie Laforêt 2016</p>