



## 12 mesi in cucina. Ricette di stagione equilibrate e creative.

By Strozzi, Silvia

Monte Università Parma Editore S.r.l, 2014. Book Condition: new. Parma, 2014; br., pp. 176, cm 16,5x23,5. (I buoni sapori di casa). Questo ricettario nasce dalla necessità di coniugare gusto, invenzione ed evoluzione delle preparazioni culinarie alle esperienze e ai saperi tramandati nel tempo per esaltare gli aromi e le proprietà nutritive di ogni cibo, utilizzando frutta e verdura di stagione. Orti e campi producono ogni mese erbe, ortaggi, legumi e cereali che la creatività laboriosa della tradizione ha insegnato a trasformare, con le combinazioni più svariate, in brodi di legumi o di vegetali, minestroni, zuppe, insalate, frittate: è la cucina dei sapori e dei colori, fantasiosa e genuina, semplice e rustica ma anche raffinata. Ognuna delle ricette, raggruppate per mese, è qui accompagnata da note nutrizionali e tiene conto della regola della differenziazione degli alimenti per il mantenimento di un buono stato di salute, proponendo piatti gustosi, equilibrati e da mangiare con gli occhi.

DOWNLOAD



READ ONLINE

[ 2.58 MB ]

### Reviews

*A brand new e book with a new perspective. Better then never, though i am quite late in start reading this one. I found out this ebook from my dad and i advised this publication to find out.*

-- Hailee Hahn IV

*This is the very best publication i actually have read until now. It really is packed with knowledge and wisdom I am happy to let you know that this is the very best publication i actually have read in my very own existence and could be he greatest pdf for ever.*

-- Dr. Nelda Schuppe