



LA CUCINA ETICA REGIONALE

La vera cucina italiana vegan

di **Nives Arosio**

365 ricette della cucina italiana, riscoperte o aggiornate in chiave vegan, che sono un omaggio alla nostra tradizione mediterranea.

Un viaggio gastronomico dolce e salato regione per regione: dalla casoeùla lombarda al timballo di maccheroni campano; dallo strudel trentino ai saltimbocca alla romana; dalla fracchiata abruzzese ai cannoli siciliani, tutti i piatti più tipici del Belpaese, riscoperti o rivisitati, senza ingredienti di origine animale e adatti a ogni occasione, dalle cene più informali ai grandi pranzi delle feste.

Un'ampia sezione introduttiva passa in rassegna i **principali tipi** di pasta e di riso, le **varietà** di legumi, ortaggi, frutta secca, erbe e spezie. Si sofferma sugli alimenti sostitutivi: tofu, seitan, muscolo di grano ma anche latte, yogurt, panna e burro vegetali, oltre ai vegformaggi, con 30 preparazioni di base dolci e salate. Con le **invitanti immagini dei piatti** cucinati dall'autrice, alcuni dei quali presentano un'inedita **versione crudista**: per conservare tutta la ricchezza nutritiva degli alimenti crudi, che la mancanza di cottura non rende meno saporiti e invitanti, ma che anzi invoglia alla sperimentazione continua. Un modo per riscoprire una cucina legata alle origini e alle stagioni, capace nello stesso tempo di affrontare le sfide di una scelta etica, e che non ha nulla da invidiare ai piatti più classici che siamo soliti vedere in tavola, con tutte le informazioni utili sui **prodotti tipici** e sui **territori di provenienza**.

Tutte le ricette sono accompagnate da splendide immagini a colori!

Nives Arosio, (1982), da sempre amante degli animali, è diventata vegetariana a 15 anni e vegana a 23, in seguito a una presa di coscienza etica e spirituale. Fin dall'infanzia ha sempre nutrito una grande curiosità per tutto ciò che avveniva in cucina e ai fornelli; crescendo ha sviluppato le sue abilità di cuoca, e al piacere di preparare piatti vegan da far gustare ad amici e parenti ha saputo unire il talento di ideare nuove ricette e di trasformare quelle tipiche della tradizione culinaria italiana in gustose varianti vegan.

Il suo obiettivo è sempre stato di dimostrare quanto la cucina vegan possa essere semplice e saporita, rimanendo fedele alla tradizione italiana e alla dieta mediterranea in generale, sommando al piacere di un'alimentazione sana e gustosa la consapevolezza di una scelta etica vissuta con felicità, a maggior ragione da quando è diventata madre. Grazie alla conoscenza approfondita delle lingue ha viaggiato e vissuto per alcuni periodi all'estero; in particolare, durante i suoi soggiorni in India ha approfondito lo studio delle origini e del significato dell'alimentazione vegetariana, trovando un'ulteriore conferma alla sua scelta di vita. Vive in Piemonte, in Val d'Ossola.

Formato 17x24 cm – Pagine 528, rilegato a colori
Prezzo 24,90 € – ISBN 978 88 7106 596 0

Ufficio Stampa - Edizioni Sonda
Tel. 0142 461516
Mail: michela.lavagno@sonda.it