

19 Agosto 2024

Bowls creative e tanti altri consigli per Leggere di Gusto

Un'estate di gusto da sfogliare e assaporare



Bowls

70 ricette infallibili per creare le vostre bowls

passando per ramen giapponesi e slow drink



Coralie Ferreira

Studio Tommasi Editore

Bowls creative, 70 ricette creative per tutti i gusti

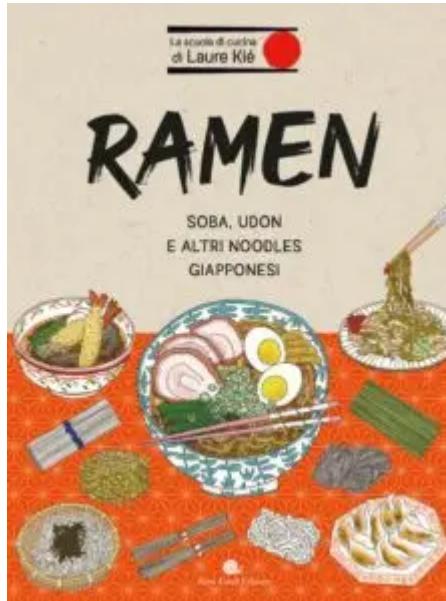
Sane, colorate, ricche di sapori. Ce n'è per tutti i gusti: abbinamenti vegetariani, saporiti poké, gustose ciotole di pesce e insolite ricette dolci a base di açaí o porridge. Le bowls (o ciotole) rappresentano la formula perfetta per chi è alla ricerca di un'alimentazione sana, genuina, equilibrata e completa. A una base di cereali e verdure ben calibrate, si aggiungono ingredienti cotti o crudi in piccole proporzioni. Per una bowls perfetta non devono mancare verdure fresche in quantità, cereali, una buona dose di proteine vegetali o animali, semi o frutta secca per creare l'immancabile contrasto croccante e il dressing o condimento. Gli ingredienti possono essere preparati con anticipo e assemblati all'occorrenza. Tra queste pagine ci sono 70 ricette suddivise in sei sezioni dove quinoa, riso, pasta, semi, verdure e cereali la fanno da padrone. Ogni ricetta è corredata da un'indicazione riguardante la natura vegana, vegetariana, senza glutine, a base di carne o pesce. Si possono sostituire semi e verdure a piacimento e ci si può sbizzarrire in versioni dagli abbinamenti più diversi. Il gusto delle bowls viene esaltato da topping e dressing dal gusto esotico come l'hummus fatto in casa, la vinaigrette e i limoni confit, ma anche dal gomasio e dal pesto di alghe.



Erbe buone per la salute

Il libro cerca di colmare la mancanza di una cultura per curarsi con le piante. Le proprietà curative delle piante officinali sono state utilizzate per secoli dall'uomo. Ancora oggi i loro principi attivi sono impiegati nelle preparazioni dei medicinali e continuano a essere una soluzione naturale ai tanti piccoli problemi che ci affliggono nella vita quotidiana. Nelle oltre cento schede sulle piante spontanee si trovano una descrizione dettagliata di ciascuna pianta, un'illustrazione per poterla riconoscere, le proprietà medicamentose e per il suo impiego, le curiosità.

ERBE BUONE PER LA SALUTE. IL RICETTARIO COMPLETO. Demetra - 2024



La monografia illustrata approfondisce il ramen, un piatto culto della tradizione gastronomica nipponica, raccogliendo le nozioni base e un'approfondita rassegna di soba, udon e yakisoba, senza dimenticare gli altri stili di pasta giapponese e le preparazioni della tradizione. Grazie al suo stile didascalico, Laure Kié regala ai lettori un affascinante viaggio dal Nord al Sud del Giappone attraverso usanze, consigli e ricette che raccontano dei rigidi inverni di Hokkaido, così come del caldo tropicale di Okinawa.

RAMEN - SOBA, UDON E ALTRI NOODLES GIAPPONESI di LAURE KIÉ. Slow Food Editore - 2024

Ricette senza fare la spesa



I TESORI NASCOSTI E INATTESI
DELLA VOstra DISPENSA

Stéphanie de Turckheim - Guido Tommasi Editore

Ricette senza fare la spesa

In dispensa c'è spesso tutto ciò che serve per preparare pasti gustosi, anche all'ultimo minuto, senza dover correre al supermercato. Gli ingredienti secchi o in scatola sono un bottino a portata di mano, pronto a trasformarsi. Con gli scaffali ben organizzati, gli abbinamenti giusti e un tocco di creatività, aggiungere (a sorpresa) un posto a tavola è un gioco da ragazzi. Che si tratti di un pranzo informale o di un'occasione speciale, non vi farete più cogliere impreparati.

I prodotti freschi nelle ricette non mancano, ma sono pensati per evitare sprechi.

Ricette senza fare la spesa di Stéphanie de Turckheim- Guido Tommasi Editore - 2024



Slow drink

Il volume è una guida pratica che insegna come trasformare gli ingredienti botanici, raccolti o coltivati in giardino, in birre, vini, aceti, bibite e cocktail unici. Con fotografie coinvolgenti e illustrazioni a colori, il libro contiene tutte le informazioni necessarie, dagli strumenti, agli ingredienti e alle ricette di base. I drink sono divisi per stagione e ispirano a creare bevande che raccontino la storia di un luogo. In questo modo, chiunque si può cimentare e stupire preparando lo

La Rassegna

<https://www.larassegna.it/bowls-creative-e-tanti-altri-consigli-per-leggere-di-gusto/>

sciroppo di rabarbaro e ibisco, la birra di abete rosso o la soda all'anguria.

Slow Drink

di Danny Childs

Slow Food Editore - 2024

24,50 euro