

# Ricette per ogni Stagione



**Autore:** Libereso Guglielmi

**Curatore:** Claudio Porchia

**Prezzo:** € 12,00

**Formato:** 14,5 cm x 21 cm

**Pagine:** 200

**ISBN:** 978-88-98477-02-9

Esiste un legame tra ciò che mangiamo e il nostro stato di salute? Per Libereso non ci sono dubbi: una corretta alimentazione permette non solo di mantenersi in salute, ma anche di prevenire e curare alcune malattie.

Il quasi novantenne giardiniere di Calvino, vegetariano da tre generazioni, con la sua dieta ricca di fiori ed erbe spontanee, è la testimonianza vivente che per migliorare la qualità della vita è importante saper scegliere cosa mangiare.

Dopo aver spiegato nelle precedenti pubblicazioni la sua scelta vegetariana, biologica ed a km zero, in questo nuovo libro, Libereso ci insegna che ogni nostra scelta a tavola deve rispettare sempre la stagionalità dei prodotti, consumando frutta e verdura raccolte quando sono più nutrienti e ricche di vitamine e antiossidanti.

Le ricette non sono soltanto accompagnate dai suoi simpatici ed originali disegni, ma contengono anche annotazioni che richiamano storie, curiosità e, soprattutto, le proprietà medicinali delle erbe che mangiamo. Perché la cura del nostro corpo comincia a tavola.

Per prenotazioni, informazioni e per organizzare eventi con l'autore: [stampa@edizionizem.com](mailto:stampa@edizionizem.com)