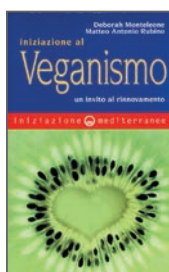


LEGGENDO... DI GUSTO!

Ogni mese tre libri che accompagneranno il nostro tempo libero alla scoperta di curiosità legate al cibo e a una nutrizione corretta ed equilibrata, ma anche alla scoperta di sapori, novità e di come il buon cibo possa cambiare in meglio il nostro corpo, la nostra mente... la nostra vita.

“I libri
sono maestri
silenziosi”

PROVERBIO
UNGHERESE



Iniziazione al Veganismo

DI D. MONTELEONE E M.A. RUBINO

“Questo libro vi mostrerà, attraverso parole ed esempi di grandi maestri e insieme di persone semplici come voi, la concreta possibilità di vivere la propria vita senza che - per causa di essa - altri esseri viventi vengano privati della propria o siano costretti a soffrire”. Così si apre l'introduzione a questo libro che si propone come guida verso un regime alimentare cruelty free, a difesa di ogni forma di vita e dell'intero pianeta. Testimonianze di persone che a un certo punto hanno sentito la necessità di modificare il loro modo di vivere, non solo relativamente alla dieta, ma anche ad altre abitudini quotidiane: a partire dall'eliminazione di prodotti alimentari di derivazione animale, finendo per coinvolgere anche abbigliamento, cosmetici e arredamenti che in qualche modo sfruttano esseri viventi e ne compromettono la sopravvivenza. EDIZIONI MEDITERRANEE, € 9,50



Il sogno del caffè

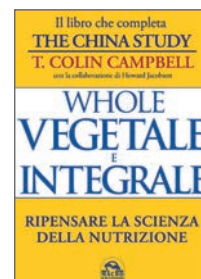
DI ANDREA ILLY

Un libro che vuole essere un messaggio straordinario e positivo, di come la passione e un attento lavoro possono far nascere un prodotto d'eccellenza.

Questo libro racconta, in ogni suo aspetto, una delle bevande più diffuse al mondo, ma soprattutto racconta una vita, quella di Andrea Illy, presidente e amministratore delegato di illycaffè (leader dell'espresso e fondata nel 1933 a Trieste), divenuta oggi un simbolo dell'eccellenza del Made in Italy.

Sotto la sua guida, illycaffè è diventato un brand riconosciuto a livello globale, anche per i suoi valori etici e per aver sviluppato un intenso rapporto con i coltivatori, gli esercenti e perfino con il mondo dell'arte contemporanea.

CODICE EDIZIONI, N.D.



Whole - Vegetale e Integrale

DI T. COLIN CAMPBELL

Un libro che offre preziose informazioni su quanti benefici possa apportare una dieta fondata su alimenti vegetali naturali. Si analizzano i pregiudizi che ostacolano l'accettazione di questa scelta, criticando e denunciando i pericolosi interessi economici dietro a questa indifferenza. Un testo che dimostra come una dieta priva di proteine animali sia la più sana e naturale, ma soprattutto un modo per vincere la troppa disinformazione che regna su due temi fondamentali per la nostra vita: “cibo” e “salute”. Una scelta alimentare che non solo aiuta il nostro organismo a stare meglio, ma che giova anche all'intero pianeta, salvaguardandolo dal problema del riscaldamento globale, dalla contaminazione dell'acqua, dalle deforestazioni, nonché dallo sfruttamento incontrollato degli animali.

MACRO EDIZIONI, € 18,50

gustoSano

migliora la tua vita un pasto alla volta

Come preparare
una cena green

in 30 minuti

**PICCOLI
VEGETARIANI
CRESCONO**
LE RICETTE PER I
BAMBINI

NUOVE TENDENZE
CIBO CRUDO,
SANO ED ENERGETICO

**KHORASAN
KAMUT**

TRADIZIONE ANTICA
GUSTO MODERNO

**LA SCELTA
VEGAN**

COSA SIGNIFICA
MANGIARE VEGANO?



**BURGER VEGANO
MEDITERRANEO**

LA CUCINA DEI "SENZA"

ELIMINARE ALCUNI ALIMENTI PER VIVERE MEGLIO



EDIZIONI TIRRENO