

Formaggi E Latticini Fai Da Te

Ezio e Renata Santin per la prima volta si raccontano in un libro dove ripercorrono le tappe più importanti della loro vita privata e professionale, dall'infanzia al loro magico incontro, dagli esordi al grande successo con l'Antica Osteria del Ponte, dalla formazione da autodidatti alla conquista della prima stella Michelin. La vita è come un film e il ristorante un palcoscenico dove si alternano incontri con personaggi famosi e non, storie originali, ricordi e progetti. E ancora i maestri, l'amicizia con Gualtiero Marchesi, i viaggi, le letture, le ricerche, i ristoranti visitati e provati, la riflessione su come è cambiata la cucina ma anche la società negli ultimi quarant'anni. Infine i consigli di Ezio Santin sugli ingredienti indispensabili in cucina dalla A alla Z e una sezione dedicata alla descrizione del processo creativo che prelude alla nascita dei più noti e apprezzati piatti.

Cosa cucinava nostra nonna, nelle giornate di festa o magari nel quotidiano, quando si badava più al costo degli ingredienti e a quanto potessero essere salutari e non alle mode o alla pubblicità? Cosa ha ereditato nostra mamma? Cosa è rimasto a noi della grande tradizione culinaria partenopea fatta di tantissimi piatti, legati ai prodotti delle nostre terre e dei nostri mari? Certo oggi la vita frenetica, la mancanza di tempo, ma anche la poca conoscenza di quanto poco ci vorrebbe per sostituire gli immangiabili cibi preconfezionati, ci ha portato ad abbandonare completamente i veri piatti della nostra tradizione. Il web, la televisione, ci tempestano di piatti sempre più belli e sofisticati, eseguiti da chef pluristellati, che usano ingredienti sempre più ricercati e costosi. Con questo libro vorrei dare uno strumento semplice, che ci faccia ritornare a riscoprire gli antichi sapori della nostra cucina e induca i giovani a rivalutare gli antichi e semplici prodotti della nostra terra. Dunque 100 ricette ben descritte nei vari passaggi, ingredienti semplici, qualche ricordo d'infanzia, qualche cenno storico, tante curiosità, un po' d'informazione e tanta passione.

Questo libro si rivolge sia a chi ha il peso nella norma sia a chi è in sovrappeso, poiché fornisce tutte le informazioni necessarie per organizzare la propria alimentazione quotidiana in modo da tenere sotto controllo linea e salute.

Io ti vedo

Verità e bugie della medicina

Brucia calorie e perdipeso

Rivista di agricoltura

La dieta Flachi

Questo libro è il risultato di un lungo e meticoloso lavoro di ricerche riguardante il tema: "BENESSERE PERFETTO", un argomento oggi molto in voga e assai incompreso. I risultati pervenuti e qui trattati sono completamente diversi e non analoghi a qualsiasi altra rivelazione e studio mai svoltosi, nonché con informazioni alquanto completi e innovativi. Sostenuti da autorevoli Fonti di riferimento, i migliori medici ed esperti in dietologia rivelano i segreti per dimagrire bene e in salute, per il benessere fisico e psichico, per prevenire malattie, per guarire patologie e per vivere più a lungo. Tra l'altro, professionisti quali dietologi, biologi nutrizionisti, medici, dietisti e farmacisti manifestano palesemente al lettore le veremetodiche di ciò che comprendono i significati delle frasi: "una buona dieta" e "come rimanere in ottima salute"; la loro importanza ha una rilevanza in tutto ciò che comporta una sanae bilanciata alimentazione giornaliera a favore di ogni essere umano. Già dai primi Capitoli viene evidenziata l'idea e il contenuto fondamentale dell'opera. Osservando l'evolversi delle innumerevoli e alquanto complicate diete esistenti, molti capitoli del libro fanno chiarezza su ognuna d'esse, così da liberare coloro che si trovano in un labirinto di disinformazione alimentare.

Nei venti minuti prima di addormentarsi il protagonista officia il suo rito: pensa a lei che l'ha deluso, che l'ha ferito. E al modo di vendicarsi. Il colpo basso di Marilena ha stravolto tutti i suoi piani e questo ha fatto scattare un irrefrenabile desiderio di giustizia fai-da-te. Nel momento più prezioso della sua giornata - i venti minuti prima di dormire - egli cerca di collegare le prove con cui emettere il giudizio finale sulla donna che è diventata la sua nemesis. L'indagine delle colpe diventa ossessiva e alienante, facendo riaffiorare episodi imbarazzanti, quasi vergognosi. L'unico legame con la realtà è Franco, il suo barbiere, che a modo suo gli infonde coraggio e lo fa tornare con i piedi per terra. Un romanzo visionario che sfida la paranoia verso un delirante giudizio finale: cosa succederà a Marilena?

Ti attira la cucina vegana ma soffri di allergie alimentari che ti costringono a escludere cereali e latticini? Vegan senza glutine diventerà il tuo punto di riferimento per seguire un'alimentazione a base vegetale senza glutine e derivati del latte. Frutto della collaborazione tra Maria Alessandra Tosatti, esperta nutrizionista curatrice della pagina Facebook VegetAzione, e la nota chef Francesca Gregori, Vegan senza glutine non è solo un libro di ricette, ma una guida utile e indispensabile per celiaci, allergici alle proteine del latte, intolleranti al lattosio, lacto-ovo vegetariani e vegani. Inoltre, si rivolge a tutti coloro che desiderano approfondire i principi di un modo di nutrirsi genuino senza rinunciare a gusto e raffinatezze. In Vegan senza glutine troverai inoltre le ricette di Francesca Gregori, la famosa chef del blog The Mindful Tomato: originali, sani e gustosi piatti vegani e senza glutine dall'antipasto al dolce, senza trascurare le occasioni speciali, con menù completi. Particolare attenzione viene data alla stagionalità dei prodotti, all'utilizzo di cereali integrali naturalmente privi di glutine, alla territorialità degli alimenti.

Piccola enciclopedia delle ossessioni

Guida pratica su come comprare, conservare e cucinare i cibi

L' Italia agricola giornale di agricoltura

Un, due, tre ...stella!

Menopausa senza chili

Tutto quello che c'è da sapere mentre si aspetta in una guida pratica, giovane e molto divertente.

Laura e Nicholas si sono separati dopo una breve ma intensa relazione d'amore a Copenaghen. Lei è una giovane italiana laureata in ingegneria e adesso vive a Doha, in Qatar, dove sempre più sola si dedica intensamente al lavoro. Lui, invece, si è trasferito a Hong Kong e, oppresso dai rimorsi per il modo in cui si è lasciato con Laura, parte alla ricerca della ragazza, che è rimasta coinvolta in un grave incidente stradale. Attraverso il diario della sua ex fidanzata, Nicholas riuscirà a ricomporre l'esistenza: la vita da expat, i pregiudizi verso una donna in carriera che non vuole figli, la solitudine e la depressione, gli sport estremi, la discriminazione razziale, il contrasto tra le diverse culture.

Alti livelli di colesterolo, pressione sanguigna elevata e diabete: ecco tre malattie oggi in continua espansione, che possono portare a problemi di salute anche gravi. La nostra società infatti ha acquisito negli ultimi decenni stili di vita e abitudini alimentari errati, come il consumo eccessivo di carni grasse, salumi, dolci, cibi ricchi di additivi e/o grassi idrogenati che danneggiano arterie, cuore, cervello, fegato e intestino.

Il bello del pancione

Venti minuti per la vendetta

Come liberarsi dalla dipendenza, perdere peso e stare finalmente bene

La dieta chetogenica per principianti: piano dietetico di 3 settimane semplice e divertente

Incubo di signora

“Produrre latte è normale, come produrre sudore o lacrime. Ma sappiamo anche che, proprio perché fisiologico, l'allattamento è un processo delicato e la mancanza di rispetto per le sue regole, dettata da ignoranza o superficialità, può turbarlo e renderlo molto difficile o addirittura impossibile.” Il fatto che l'allattamento sia naturale non vuol dire necessariamente che sia anche facile. Spesso, sono proprio i primi giorni quelli che determinano la riuscita o meno dell'allattamento, nel senso della sua esclusività o durata. Non che non sia possibile recuperare anche situazioni problematiche: al contrario, quasi ogni problema può essere risolto, come dimostrano le madri che ristabiliscono la lattazione anche dopo una interruzione. Questo libro, con un taglio molto concreto e ricco di informazioni e consigli, sarà una guida preziosa per tutte le mamme che desiderano fare dell'allattamento un'esperienza positiva, gratificante ed essenziale per sé e il proprio bambino. La gravidanza, il periodo giusto per informarsi e prevenire. Le prime ore, i primi giorni: le basi per una buona partenza. Come, dove, quando: imparare a poppare, imparare ad allattare. L'allattamento “dolente”: tanti consigli per tanti problemi. Non solo seno e latte: la cura del bebè a 360°.

Il primo libro che denuncia, con chiarezza e rigore scientifico, il falso mito del formaggio «che ti fa bene». Il dottor Neal Barnard, autore best seller «New York Times», presenta un programma rivoluzionario per spezzare le catene della dipendenza da formaggio. Con 60 ricette che non fanno rimpiangere i piatti a base di formaggio: pizza, lasagne, gelato... EDIZIONE ITALIANA A CURA DELLA DOTTORESSA SILVIA GOGGI, MEDICO NUTRIZIONISTA. «I libri di Neal Barnard, più che descritti o recensiti, andrebbero semplicemente letti! Contengono preziosi consigli davvero in grado di dare una risposta risolutiva alla nostra ricerca di benessere». - Anita Prestinai, L'Altra Medicina Magazine

Con il passare del tempo l'organismo ha nuove esigenze che bisogna assecondare. Il metabolismo rallenta, gli assetti ormonali nelle fasi di premenopausa e menopausa cambiano, si verifica fisiologicamente e inevitabilmente una riduzione della massa magra a favore di quella grassa e spesso diminuisce anche la possibilità di svolgere attività fisica e movimento. Ma quello che è importante sapere è che ognuno di noi ha sempre la capacità di adattamento necessaria a seguire i ritmi del proprio corpo e perdere peso. Menopausa senza chili è il libro che ti guiderà verso una menopausa in perfetta forma.

Numero settimanale umoristico illustrato

cronache del lavoro in Sardegna senza fatti di cronaca

BNI.

Benessere Perfetto

Le calorie. Dove, come, quante

Un innovativo programma per curare l'infertilità per mezzo della medicina tradizionale cinese, da sola o associata alla più moderna tecnologia riproduttiva dell'Occidente. La cura dell'infertilità offre un metodo naturale per sostenere le donne nel concepimento. Usando tecniche semplici da seguire e rimedi che implicano l'alimentazione e l'uso delle erbe e della digitopressione, la dottoressa Randine Lewis mostra come migliorare la salute e il benessere generali, rafforzare gli organi femminili e i sistemi vitali per la riproduzione, curare disturbi specifici che possono influire sulla fertilità, e perfino aiutare le più moderne tecnologie riproduttive utilizzate in Occidente come la fecondazione in vitro (FIVET) e la terapia ormonale. Con questo libro la dottoressa Lewis apre la porta a nuove idee sulla cura dell'infertilità che daranno alle donne non solo la speranza, ma ciò che più desiderano: un figlio sano. A differenza dei tanti altri libri che difendono la causa di questo o quel regime alimentare, La cura dell'infertilità combina una grande varietà di terapie alternative: erbe, agopuntura, cambiamenti nell'alimentazione e lavoro sul corpo e sulla mente. Un testo che offre importanti informazioni a chiunque abbia un interesse personale e/o professionale in questo spesso enigmatico settore della salute.

I disturbi intestinali sono sempre più diffusi: da un leggero gonfiore, alla stipsi, all'infiammazione fino al colon irritabile. In questo libro troverete tutti i consigli di un medico,

esperto in medicine naturali, per mantenere sempre in salute l'intestino con i rimedi naturali, la dieta e i giusti atteggiamenti psicologici.

Formaggi e latticini fai da te *La dieta FlachiRizzoli*

Archeologia Medievale, VIII, 1981 - Problemi di storia dell'alimentazione nell'Italia medievale

Allattamento

Tutto quello che non viene detto su osteoporosi, colesterolo, cancro, sclerosi multipla, Alzheimer, morbo di Crohn, allergie, vaccinazioni, autismo, malattie autoimmuni, ecc.

La trappola del formaggio

"Verità e bugie della medicina" è un'opera dal duplice aspetto: da un lato la divulgazione scientifica, dall'altro un'inchiesta di tipo giornalistico che mette in evidenza discordanze tra presunte verità scientifiche e ricerche rigorose che dimostrano conclusioni spesso opposte. Tratta d'importanti malattie quali osteoporosi, ipercolesterolemia, malattie autoimmuni, diabete, ecc., mentre due grandi capitoli sono dedicati al cancro e alle vaccinazioni. Del cancro vengono approfonditi gli studi e le scoperte del medico tedesco Hamer e dell'oncologo italiano Tullio Simoncini. Il primo ha scoperto che tutte le persone ammalate di cancro hanno subito nel periodo precedente la malattia un trauma psichico, mentre Simoncini cura il cancro utilizzando il comune bicarbonato di sodio. L'altro grande capitolo è quello dedicato alle vaccinazioni, nel quale vengono messe in evidenza le false nozioni divulgate dalla scienza, nonché il meccanismo d'azione dei vaccini, i danni provocati e tutta una parte dedicata alle sentenze giudiziarie e alla tutela legale degli obiettori.

L'autore con spirito critico, talvolta adoperando espressioni molto crude ma incisive e dirette, rappresenta il suo passato come un vissuto non tanto felice. Nonostante tutto, però, invita il lettore attento e perspicace a capire che le sofferenze patite rafforzano la mente e il cuore, aiutando a superare le divergenze che si presentano nell'arco della propria esistenza. È un ricordo di fatti realmente vissuti, abilmente romanzati. Tutto ciò che è stato scritto è frutto dell'immaginazione e del tenore poetico dell'autore. Vi sono anche risvolti politici, racconti, meditazioni, saggi, interessanti e attuali, nonostante siano stati scritti oltre quarant'anni fa. Ogni riferimento, a persone, cose, fatti, avvenimenti storici, luoghi, è puramente casuale.

Nuova edizione. Tutti i segreti per una sana alimentazione vegetariana. Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima! Per essere o diventare vegetariani non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione, rivelandoci gli effetti potenti del cibo sulla salute, sulla mente e sullo spirito. Con il suo stile semplice e genuino, l'autrice ci presenta argomenti chiave in modo interessante e coinvolgente.

Gli orfanelli - Azimut

I consigli pratici e le ricette salva linea

ANNO 2019 FEMMINE E LGBTI

Guida commerciale ed industriale della Lombardia

Cibi Si e cibi No per vincere colesterolo, diabete e ipertensione

Descrizione: La tua guida per principianti per una dieta chetogenica brucia grassi che cambierà il tuo corpo in un modo sorprendente. Brucia i grassi una volta per tutte!! Ti manca l'energia e hai bisogno di troppi caffè per tirarti su? Non sei soddisfatto di quello che vedi allo specchio? Hai provato molti modi per perdere peso ma non riesci a trovare la soluzione giusta per il tuo corpo? E, soprattutto, sei una persona che sta cercando un modo sano e facile per bruciare i grassi senza sacrificare i cibi più amati? Ecco la dieta chetogenica per principianti: piano dietetico di 3 settimane semplice e divertente per obiettivi Smart! La dieta chetogenica spiegata in questo libro utilizza la risposta naturale del tuo corpo agli alimenti per bruciare i depositi di grasso ostinati, specialmente nella tua zona addominale. In altre parole il risultato sarà eliminare tutti i centimetri di troppo sul girovita! La dieta Keto è unica perché costringe il corpo a bruciare GRASSI anziché carboidrati. Ciò significa che vedrai il tuo corpo trasformarsi in una macchina bruciagrassi! Nota bene: se sei a rischio di diabete di tipo 2 o ipertensione, questa dieta può anche aiutarti a regolare i livelli di glucosio e abbassare la pressione sanguigna in modo naturale. All'interno di "La dieta chetogenica per principianti" troverai: Un programma comprovato di dieta cheto bruciagrassi di 3 settimane per iniziare Cos'è una dieta cheto e come funzionerà per te I benefici per la salute associati alla dieta chetogenica Ricette per la colazione chetogenica Ricette per il pranzo chetogenico Ricette per la cena chetogenica Pasti sani che funzionano per aiutarti a ottenere una salute migliore e un corpo più sano! Chi dice che devi patire la fame per perdere peso? Ecco alcune ricette che amerai in questa dieta chetogenica per principianti e che ti faranno sentire soddisfatti Un professore di provincia perde allo stesso tempo moglie e cattedra. Trasferito d'ufficio all'Azienda per la Nettezza Urbana, viene assegnato alla guida di un camion per la raccolta della spazzatura. Quella che potrebbe sembrare una crudele dimostrazione della legge del contrappasso, si trasforma in un vitalissimo processo di crescita: mettendo in ordine la propria casa, eliminando anche le più piccole tracce della moglie, il protagonista comprende la loro storia di coppia e, più in generale, la storia della sua città e della provincia italiana.

«Una spolverata di cinismo, un pizzico abbondante di perfidia, una macinata di comicità sfumata al nero». È quanto scrive Santo Piazzese pensando a Recami, e descrive idealmente la commedia umana tratteggiata dallo scrittore fiorentino in questa raccolta di racconti, vero e proprio catalogo di caratteri esemplari, specchio deformante e disvelatore dell'indole nazionale.

Vegan senza glutine

Formaggi e latticini fai da te

American Export Register

Annunci di pubblicazioni di prossima edizione

La Piazza universale di tutte le professioni del mondo, nuovamente ristampata e posta in luce, da Tomaso Garzoni,... con l'aggiunta d'alcune bellissime annotazioni a discorso per discorso..

Questo libro, frutto del lavoro di un team di chimici che analizza quotidianamente il cibo in laboratorio, spiega in maniera sintetica cosa prevede la legge sulla produzione degli alimenti, cosa fanno le industrie, come funzionano i controlli, quali sono i trucchi per fare la spesa, come si leggono le etichette degli alimenti, come si conservano e si cuociono i cibi eliminando i batteri dalla nostra cucina e dalle

nostre tavole. È una guida pratica, da tenere in tasca, per fare la spesa e cucinare. Ed è anche una risposta all'allarmismo alimentare (glifosate, bisfenolo) e alle fake news (sale dell'Himalaya e tanto altro) che invadono giornali e siti web. In poche pagine, un condensato di informazioni che aiutano a riconoscere le moltissime false informazioni che riguardano il mondo degli alimenti e a seguire le regole auree per una vita sana perché, in fondo, ognuno di noi è ciò che mangia! La sicurezza alimentare è alla base del benessere della società: il consumo di alimenti sicuri è un presupposto imprescindibile per la salute pubblica. La legge in materia è severa, il sistema funziona bene però ogni anello della catena ha un ruolo importante: industria, grande distribuzione, consumatori. Ma quanto ne sappiamo? La maggior parte delle tossinfezioni alimentari dipende dai comportamenti scorretti in cucina: i batteri patogeni danneggiano gli alimenti senza modificarne gusto o aspetto, e ci fanno stare male. Come ci dobbiamo comportare? Le regole sono poche e semplici, basta conoscerle: esistono molti libri tecnici sull'argomento per gli addetti ai lavori, ma finora non esisteva un libro per i consumatori capace di spiegare in maniera chiara e semplice come funziona l'intera catena alimentare, dai laboratori di produzione degli alimenti agli scaffali dei supermercati. Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare.

Contiene gli Atti del Convegno: Problemi di storia dell'alimentazione nell'Italia medievale (Modena 1980) «Archeologia Medievale» pubblica contributi originali riguardanti l'archeologia postclassica, la storia della cultura materiale in età pre-industriale e le scienze applicate nella forma di saggi e studi originali; relazioni preliminari di scavo; contributi critici su libri, articoli, ritrovamenti, ecc. Vengono pubblicati sia testi in italiano che in altre lingue. Questo volume contiene gli Atti del Convegno: Problemi di storia dell'alimentazione nell'Italia medievale (Modena 1980).

101 cose da fare prima di mettersi a dieta

Il Gusto della gioia

Tutti i segreti per un sana alimentazione vegetariana

Intestino sano

La cura dell'infertilità

Le diete non funzionano e mai funzioneranno, questa è la verità. Allora, dice Mimi Spencer, godiamoci il buon cibo in santa pace, cerchiamo di scegliere quello giusto, mangiamo come dio comanda, con tanto di posate, a tavola, gustandoci ogni boccone. Avere qualche chilo in più non è la fine del mondo. O comunque non è quello il problema. Il problema è che non funziona qualcosa nelle nostre relazioni interpersonali, nei criteri con cui scegliamo cosa comprare al supermercato, nel nostro rapporto con coltello e forchetta. In breve, nel nostro modo di vita. A volte ci si infila in un modello culturale che finisce per starci stretto e fare le grinze come un abito di due taglie in meno. Un modello che parcellizza e sgretola ogni attimo della quotidianità. E che porta a spazzicare più che a mangiare e a desiderare altro da ciò che siamo. Ma è lecito sentirsi grassi e mettersi a dieta? O forse – se in effetti ci sono dei chili di troppo e non ci si sente a proprio agio – è arrivato il momento di riorganizzare la propria vita e pensare a un restyling? Le scorciatoie e i trucchi di Mimi Spencer vanno in quest'ultima direzione. Il messaggio è chiaro: smetterla di considerare il cibo un nemico. Ovviamente – va da sé – con il sorriso sulle labbra.

Avete deciso di mettervi a dieta ma solo l'idea vi deprime? Volete sbarazzarvi di quei 4-5 chili di troppo senza rinunciare alla cena al ristorante? Pensate che una dieta comporti solo menù restrittivi e pasti monotoni? Al bando dubbi e incertezze!

Affidandovi ai saggi consigli di Evelina Flachi, arriverete al peso forma senza accorgervi di essere "a dieta". Le regole da seguire sono poche e di buon senso: gradualità senza eccessivi rigori, attività fisica moderata ma regolare, piatti gustosi ma semplici e, soprattutto, rispetto assoluto per la tradizione gastronomica italiana. In altre parole, qualcosa di molto più prezioso di un semplice regime alimentare: uno stile di vita completo che assicura un perfetto equilibrio psicofisico. La dieta, ci insegna Evelina Flachi, è uno stile alimentare che deve tener conto delle individuali esigenze dell'organismo e dell'individuo nel suo insieme. È benefica, dunque, solo se equilibrata, variata e personalizzata in base all'età, al sesso, alla costituzione e al tipo di attività fisica che svolgiamo. Perché funzioni, però, dobbiamo conoscere le caratteristiche nutrizionali degli alimenti e l'abbinamento corretto dei cibi, ma soprattutto dobbiamo sapere come distribuire i cinque pasti ovvero le cinque "tappe" nel corso della giornata, secondo il principio della Pentadieta, un programma settimanale che "dirige" le nostre abitudini alimentari, anche le più golose. Oltre a proporre numerosi esempi di menù settimanali, alcuni dei quali con la tappa del "pasto libero", il

libro è ricchissimo di consigli pratici: da come fare la spesa e scegliere la frutta e la verdura, a come preparare, cucinare e conservare gli alimenti. In conclusione, una carrellata di ricette che si rifanno ai principi dell'alimentazione mediterranea, la dieta salutare per eccellenza, rivisitata e alleggerita alla luce della Dieta Flachi.

Sedici ore al giorno

La piazza vniuersale di tutte le professioni del mondo. Di Tomaso Garzoni da Bagnacauallo. Con l'aggiunta di alcune bellissime annotations a discorso per discorso. In questa vltima impressione corretta, e riscontrata con quella, che l'istesso auttore fece ristampare, e porre in luce

La discarica

Il fai da te della spesa sana e sicura

Un metodo naturale per concepire e partorire bimbi sani