



- **Editore:** Aam Terra Nuova Edizioni
- **Data pubblicazione:** Gennaio 2008
- **Formato:** Libro + poster a colori delle piante più comuni - Pag 216 - 15x21
- **Prezzo di copertina:** eur 15,00
- **Prezzo Soci CiSEI:** sconto 10% eur 13,50
- **Verrà rilasciata ricevuta**
- **Per prenotazioni:** comunica@cisei.info

Un manuale pratico e agile per riconoscere e imparare a utilizzare in cucina le piante spontanee più comuni, nutrimento per eccellenza, poichè conservano intatto il loro primordiale potenziale energetico-curativo.

Il volume contiene oltre 150 ricette a base di fiori, foglie, radici e frutti selvatici per preparare primi piatti, sfornati, dolci e persino bevande secondo i criteri dell'alimentazione naturale.

A corredo del libro, un poster a colori con le riproduzioni di tutte le piante trattate da utilizzare come promemoria e originale arredo da cucina.

Innumerevoli sono i benefici provenienti dall'introduzione in cucina delle piante spontanee:

- Molte delle piante spontanee impiegate nell'alimentazione possiedono proprietà terapeutiche rilevanti.
- Le piante spontanee non hanno un costo monetario, se non quello di trascorrere un fine settimana in campagna all'aria aperta raccogliendo quanto di meglio offre la natura.
- Non sono manipolate geneticamente.
- Riducono il consumo di fertilizzanti in agricoltura, anche di quelli organici e non necessitano di costi di trasporto perchè sono li alla portata di tutti.
- Le piante spontanee sotto il profilo sociale hanno un'incidenza enorme sulla qualità della vita e influiscono in modo determinante sul nostro rapporto con il pianeta e gli altri esseri viventi, umani e non, che lo popolano perchè non creano situazioni di carenza alimentare o di danno ambientale. Promuovono quella che molti definiscono una dieta "sostenibile" perchè è opportunamente adattata alle diverse situazioni climatiche, ambientali e culturali.

Un manuale da portare sempre con se nel quale ad ogni pianta selvatica corrisponde una scheda tematica dettagliata, dove vengono analizzati e indicati l'habitat, il periodo di raccolta, le proprietà terapeutiche, gli usi, ed infine gustose e sane ricette alimentari facili e divertenti da preparare.