



Edizioni Pendragon
via Albiroli, 10 - 40126 Bologna
tel. 051/267869 fax 051/263572
info@pendragon.it www.pendragon.it

Novità maggio 2009

Lena Tritto, Valeria Tonino, Karin Wallnoefer

Il Tao e l'arte dei fornelli

Ricette facili, rapide e gustose per applicare la dietetica tradizionale cinese alla cucina di tutti i giorni

Con la collaborazione di Federica Rapini

Questo ricettario, che si fonda sui principi di una dietetica di tipo energetico, è una proposta unica nel panorama editoriale italiano. Uno strumento di grande utilità per chi vuole imparare a cucinare secondo quello che prescrive la Medicina tradizionale cinese, utilizzando però prodotti nostrani. Sempre più persone ricorrono alle cure e alle indicazioni offerte dall'antica tradizione medica cinese: agopuntura, massaggio, qi gong, fitoterapia e alimentazione. Mancava però finora un testo come questo, che sapesse guidarle in cucina suggerendo come preparare con fantasia, gusto e varietà gli alimenti che solitamente vengono consigliati (legumi, cereali, verdure, ma anche carne, pesce, uova, spezie ed erbe aromatiche...).

Oltre 230 ricette semplici, rapide da eseguire e fatte con ingredienti che si possono reperire agevolmente, ognuna delle quali è corredata dall'indicazione delle azioni energetiche che svolge. Suddivise in: colazioni, antipasti, salse, piatti unici, primi, sughi, secondi, contorni, dolci e anche bevande, offrono la possibilità di introdurre nella dieta quotidiana cambiamenti utili a migliorare o semplicemente difendere la propria salute, senza rivoluzionare le nostre cucine.

A completamento del ricettario troviamo un'**introduzione** che presenta con chiarezza e semplicità, anche per il lettore non esperto, i principi generali della dietetica tradizionale cinese, **tabelle** per la cottura di cereali e legumi, un **glossario** e un'appendice con la **classificazione** per natura termica, sapori, meridiani destinatari e azioni dei principali alimenti.

Le autrici di questo volume sono diplomate in Alimentazione secondo la Medicina Tradizionale Cinese e svolgono attività didattica presso "Scuolatao".

www.scuolatao.com

Dati tecnici: pp.160 ca., confezione brossura, formato 14x21, € 13,00, isbn 978-88-8342-751-0