



HONESTLY GOOD

*Un nuovo modo di cucinare,
mangiare e stare bene*

Csaba dalla Zorza

19 x 24 cm – cartonato

320 pagine, illustrazioni a colori

€ 34 – 978 88 6753 206 3



9 788867 532063

La cucina contemporanea ha uno stile semplice e sano – Csaba dalla Zorza ha dimostrato di essere una vera influencer in questo campo, coinvolgendo dal suo sito in un anno più di un milione di lettrici su questo tema, insegnando in modo concreto ed efficace a fare la spesa, cucinare e mangiare in modo più attuale, senza rinunciare a nulla.

Lontana dalle mode e saldamente ancorata nel quotidiano, la cucina “Good Food” di Csaba ha convertito ad uno stile di vita più sano moltissime persone, che grazie ai suoi consigli pratici hanno iniziato a mangiare in modo contemporaneo, riducendo la carne e i prodotti di derivazione animale, in modo naturale e senza sforzo.

Con questo secondo volume l’autrice torna al cuore della questione e affronta con nuove ricette temi complementari al primo: perché e come scegliere i cibi integrali, come ridurre lo zucchero nei dolci, quando evitare prodotti di derivazione animale e come preparare in casa cibi fermentati che danno al nostro sistema immunitario una protezione extra!

Le sue ricette sono facili da preparare e, soprattutto, danno a chi le intraprende per la prima volta una soddisfazione immediata. Sono belle da vedere, buone da mangiare e adatte a tutta la famiglia, oltre ad avere lo stile inconfondibile di Csaba.

Csaba dalla Zorza è la food writer italiana che ispira uno stile di vita semplice ed elegante al tempo stesso. Seguita quotidianamente nelle sue trasmissioni TV e sul suo blog, è autrice di numerosi libri di cucina e lifestyle.



Guido Tommasi Editore