

# CUCINA SALUTARE

Come rendere appetibile la tua cucina senza l'uso di prodotti animali e loro derivati

## Serena Ferraiolo IL PICCOLO LIBRO VEGANO

### Consigli utili in cucina e non

#### LA TRAMA

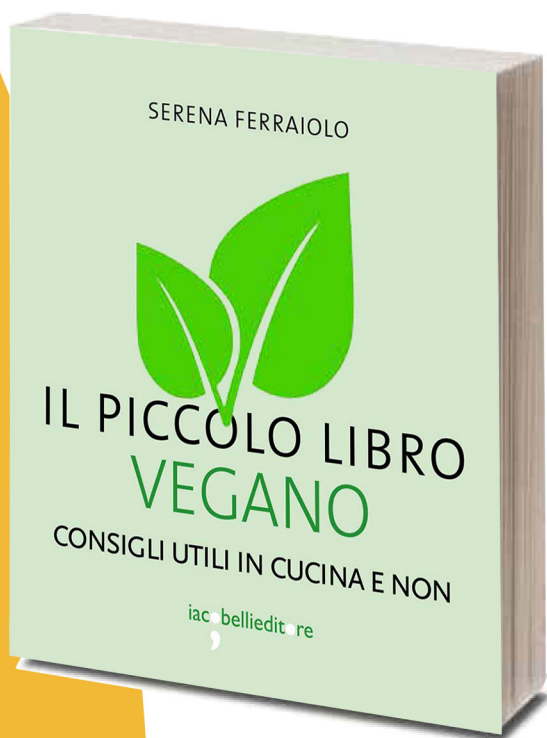
#### Hai invitato un vegano a cena e non sai cosa cucinare?

Ti assale il panico quando pensi che dovrai prenotare in un ristorante il pranzo aziendale e **il tuo capo è vegano?** Incontri un'amica di vecchia data che ti racconta la sua **svolta esistenziale/salutista/ecologista/animalista e vegana** e stai per travolgerla di domande? Il piccolo libro della cucina vegana ti viene in soccorso risparmiandoti brutte figure aiutandoti a **ripensare con semplicità alla cucina vegana**. Prova a rispondere alle FAQ più gettonate e propone **ricette salvavita** che sono già parte della **tradizione culinaria italiana (spaghetti alla puttanesca, pomodori col riso, polenta con i funghi, castagnaccio)** con delle incursioni nella tradizione campana, affiancate da **ricette divertenti e gustose** che stanno alla base di una tradizione alimentare diversa.

#### L'AUTRICE

**Serena Ferraiolo** nasce a Caserta, vive a Roma da diversi anni, è vegana dal 2010. Ricerca un equilibrio tra mente e corpo attra verso l'alimentazione, il contatto con la natura, la meditazione e la lettura. Si occupa di letteratura ispano-americana, in particolare uruguaiana e argentina. Ha tradotto dallo spagnolo *Memorie dal calabozo* (Iacobelli editore, 2010) e *Le leggende del nonno di tutte le cose* (Nova Delphi, 2012) di Mauricio Rosencof e *Olio su di Gina Picart* (Nova Delphi, 2014). Lavora presso la Fondazione Maria e Goffredo Bellonci, che organizza il Premio Strega.

**Un vegano arriva in paradiso e un carnivoro va all'inferno...  
... il resto della barzelletta non me lo ricordo ma l'inizio mi sembra già buono!**



- Collana **I piccoli libri**
- Formato **cm 9x10**
- Pagine **216**
- Prezzo **€ 4,50**
- ISBN **978-88-6252-442-1**
- Copertina **A colori**
- Interno **B/n**
- Uscita **Gennaio 2019**

**Inserito in cofanetto  
contenente 10+1 volumi**

ISBN cofanetto  
**978-88-6252-443-8**



iac bellieditore®

