



Itziar Bartolome Aranburuzabala, Antxon Monforte

Il tuo latte vegetale fatto in casa

Fresco, non pastorizzato e senza conservanti

Macro Edizioni

Collana: Cucinare NaturalMente per la Salute

Isbn: 9788893193634

Pagine: 96 - **Prezzo:** € 9,80

Disponibile da: Marzo 2017 (anche in versione eBook)

Gli autori di questo libro sono anni che si dedicano a fare ricerche sui lattini vegetali, a mostrare come prepararli alle persone che hanno incontrato durante le fiere vegane, biologiche, di raw food, di yoga ecc., in oltre quaranta Paesi in tutto il mondo.

Durante questi viaggi hanno avuto la fortuna di condividere le loro conoscenze con numerosissime reti alternative e gente, da loro stessi, definita “meravigliosa” e dalla quale, dichiarano, di aver imparato tanto.

Nel 2012, gli autori hanno iniziato a tenere, in particolare, conferenze per il movimento Slow Food in occasione di importanti fiere alternative in Italia, Francia, Inghilterra ecc., diffondendo tutta una serie di informazioni che hanno poi raccolto in questo libro per deliziare il palato di tutti.

“Esistono diverse eccellenti pubblicazioni di ricette di lattini vegetali - affermano gli autori - tuttavia con questo libro desideriamo offrire qualcosa in più e per questo abbiamo ricercato e aggiunto informazioni mai pubblicate prima su questo argomento appassionante e salutare”.

Le possibilità di fare lattini elencate in questo libro sono tantissime, ben 27 e sono: alpiste, amaranto, arachide, avena, canapa, castagna, chufa, cocco, farro, grano duro, grano saraceno, kamut, lino, mandorla, miglio, nocciola, noci, orzo, pistacchio, quinoa, riso, sachà inchi, segale, semi di zucca, semi di girasole, sesamo e soia.

Sono invece **più di 70 le ricette** pubblicate, corredate da belle foto, di lattini vegetali, yogurt e formaggi vegan, frullati e succhi.

Il libro non manca di definire, inoltre, tutta una serie di “curiosità” nate attorno ai lattini vegetali, quali: passato, presente e futuro dei lattini vegetali e la loro messa al bando; lo studio scientifico comparativo tra lattini vegetali, industriali e naturali; l'idoneità per neonati e bambini. E molto altro ancora...

Gli autori

Itziar Bartolome Aranburuzabala è un'appassionata di alimentazione sana e di vita rurale. È psicologa con specializzazione in “educazione non formale” e attivista coinvolta in reti di autogestione, commercio locale e biologico.

Antxon Monforte è uno dei maggiori specialisti della coltivazione biologica della chufa e dell'elaborazione artigianale della horchata di chufa e di altri lattini vegetali. È il fondatore dei famosi carretti di bevande vegetali “Món Orxata” nelle città spagnole e inventore del “ChufaMix Vegan Milker”, utensile per l'elaborazione casalinga di lattini vegetali.



Gruppo Editoriale Macro - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)

ufficiostampa@gruppomacro.com

0547/346258 (int. 4)

www.gruppomacro.com