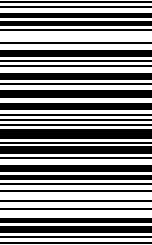


Gaia VIOLA, Flavia LAURENTI

Alimentazione spontanea

brossura fresata
con immagini a colori
144 p., € 15,00
isbn 978-88-96400-43-2



Un libro di alimentazione, fiori e piante selvatiche, di ricette semplicissime e piatti che sembrano quadri per chi ama camminare lento e cucinare poco, ma non vuole rinunciare ad un'alimentazione sana. Accompagnano il testo preziosissimi acquerelli botanici e splendide foto, che aiutano inoltre nel riconoscimento delle piante, ma soprattutto invogliano il lettore curioso a mettere persino qualche fiore nel piatto! Le ricette, condite di aromi e colori, ci guidano alla scoperta di semi e farine insolite, ingredienti apparentemente lontani dalle nostre tavole, che invece contribuiscono all'originalità dei piatti qui proposti.

LE AUTRICI: **Gaia Viola**, autrice di testo e fotografie, ha scoperto la bellezza del mondo vegetale, raccoglie il sapere orale di molte donne delle erbe e dei boschi, integrandolo con un approfondito studio sull'argomento. Conduce dal 2005 diversi Laboratori di cucina a base di piante selvatiche e Corsi di giardinaggio aromatico e riconoscimento della flora edule per Enti Pubblici, Associazioni Culturali e Giardini Botanici della pro-

vincia di Trieste, sconfinando appena può.

Flavia Laurenti, autrice degli acquerelli, insegnante di Scuola Materna, attività che continua tuttora nella solare Asmara, capitale dell'Eritrea. La passione per i colori e gli acquerelli la portano a frequentare vari corsi, da Sarmede a Londra, dove ottiene il diploma in disegno botanico alla Society of Botanical Artists.

LETTORI: Amanti del biologico, dell'escursionismo e della cucina alternativa alla riscoperta degli antichi sapori. Amanti della vita all'aria aperta e disposti a cercare nei boschi gli ingredienti dei propri piatti. Vegetariani e vegani, ma anche chi desidera ritrovare un'alimentazione naturale e gustosa.