



passato, facendo emergere quello che per lei è necessario non cambiare o invece rimodellare per rimanere sé stessi e trovare la felicità.

La guida riguarda il territorio dei Nebrodi - isola nell'Isola - in Sicilia, per un aspetto particolare ma che negli ultimi tempi interessa un numero crescente di persone, ossia la raccolta e l'uso in cucina di erbe e frutti selvatici, ormai quasi un intreccio culinario e gastronomico fra sguardo sul passato, interesse per gli usi degli altri e innovativa curiosità. Degli stessi autori della "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e di quella dedicata alle piante selvatiche alimentari della Brianza e Triangolo Lariano, con numerose schede delle specie più interessanti e una ricca proposta di ricette, si rivolge agli abitanti del territorio dei Nebrodi ma è utilizzabile in tutta la Sicilia e anche in altre aree del sud. Può tornare utile a molti e non solo agli appassionati del naturale o della cucina creativa, ma anche a coloro che qui risiedono e sono interessati ad attività divulgative, di educazione ambientale o a un particolare sviluppo turistico, e non solo di prossimità. Serve in ogni caso a chi ama la cucina di ogni giorno, nelle forme non necessariamente "impegnate", e anche a taluni dei più avveduti ristoratori per proporre dei menù a base di erbe spontanee.

Un'enciclopedia semplice ed esaustiva con tutte le erbe benefiche dalla A alla Z, le loro indicazioni terapeutiche per curarsi in maniera naturale, con elisir, tinture, impacchi, sciroppi, e le ricette più gustose per farsi del bene anche a tavola. Acetosa, agrifoglio, bardana, camomilla, dragoncello, fico, ginepro, lampone, liquirizia, malva, melograno, nespolo, olmo, origano, papavero, pervinca, primula, rafano, rosa canina, salvia, sambuco, tarassaco, timo, uva spina, verbasco, verbena e tante altre ancora in un eBook di 240 pagine:

un pratico quaderno con tecniche e consigli, testi facili, essenziali, illustrazioni e fotografie puntuali. Per imparare a coltivare e rispettare la natura, e per ritornare a collegare il sapere con le mani.

Nuova enciclopedia delle erbe - Verde e natura

Come fare marmellate, succhi e confetture

Bollettino di notizie commerciali

Le ricette per fare in casa le marmellate. Confetture e succhi - Fare in casa

Marmellate e confetture. Più di 70 golose ricette!