

# gustoSano

*migliora la tua vita un pasto alla volta*

## Sapore d'estate

I MIGLIORI PIATTI PER LE VOSTRE  
CENE ALL'APERTO

### MAGICA QUINOA

RICETTE PER VEGETARIANI,  
CELIACI E BUONGUSTAI

+ DI  
**90**  
**RICETTE**  
A TUTTA SALUTE!

### UN BARBECUE PERFETTO

I CONSIGLI PER UNA  
GRIGLIATA  
INDIMENTICABILE

### INSALATE DI PASTA

PIÙ CREATIVI  
SOTTO IL SOLE



# LEGGENDO... DI GUSTO!

*Ogni mese tre libri che accompagneranno il nostro tempo libero alla scoperta di curiosità legate al cibo e a una nutrizione corretta ed equilibrata, ma anche alla scoperta di sapori, novità e di come il buon cibo possa cambiare in meglio il nostro corpo, la nostra mente... la nostra vita.*

“  
Non  
riesco a  
saziarmi di  
libri

FRANCESCO PETRARCA



## Le ricette di Casa Laurito Avanzi... tutta!

DI MARISA LAURITO

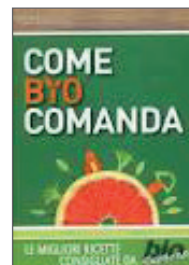
“Ho voluto raccogliere molte ricette tradizionali italiane, tramandate dalle donne della mia famiglia che non buttavano mai via nulla e che con l'arte di trasformare gli avanzi inventavano sempre nuove e deliziose ghiottonerie”. Ecco l'intento di Marisa Laurito, presentatrice e attrice di cinema e teatro, da sempre appassionata di cucina in cui si cimenta con risultati sorprendenti. Mai come in questo momento in cui è così importante non sprecare nulla il cibo, elemento così prezioso, può essere reinventato e sfruttato in modi diversissimi. Le ricette sono più di 200 e insegnano, oltre che a dare sfogo alla propria creatività, anche e soprattutto a “rispettare il cibo”: fondamentale regola della famiglia Laurito. A chi l'autrice dedica il suo libro? “A tutte quelle donne che quotidianamente e con tanta pazienza preparano i manicaretti per i loro cari!”  
MONDADORI, € 16,90



## EXTRApasta

DI AA.VV.

Il connubio tra olio extravergine e pasta risulta quanto mai perfetto e imprescindibile. L'olio extravergine di oliva non deve assolutamente essere mortificato a semplice condimento o aggiustatore di ricette, ma deve essere considerato a tutti gli effetti ingrediente vero e proprio che riesce ad esaltare ogni nostro piatto. In questo volume sono presentate 63 ricette rigorosamente a base di olio extravergine di oliva nelle quali esso viene utilizzato come elemento fondamentale anche negli impasti, nei ripieni nonché all'interno di sughi. A ideare e sperimentare le ricette 30 blogger, tra le più accreditate della rete, che hanno sposato entusiasticamente il progetto di valorizzazione dell'olio extravergine di oliva, con uno sguardo anche a una maggiore educazione alimentare, rivolta ai più e meno giovani, circa le molteplici proprietà benefiche di questo pilastro della nostra cucina mediterranea.  
CINQUESENSI, € 10,00



## Come Bio comanda

IN COLLABORAZIONE CON  
BIOEXPRESS

Le piccole scelte quotidiane in fatto di alimentazione sono di fondamentale importanza. Scegliere i prodotti giusti, facendo attenzione a genuinità, filiera biologica e stagionalità, è saggio e salutare per vivere al meglio. Cosa si intende per “Bio”, perché scegliere il biologico e come saperlo scegliere è spiegato ad apertura di libro, per poi lasciare spazio a una dettagliata presentazione dei prodotti della terra (dai nostrani fino a quelli più esotici). Accanto alla descrizione di ogni singolo prodotto (con caratteristiche e curiosità), alla guida all'acquisto, al metodo di pulizia e a quello di conservazione verranno presentate ricette pratiche, veloci ma allo stesso tempo di grande effetto. Utilizzare frutta e verdura per creare primi piatti, secondi, contorni e dessert: un ricettario per un'alimentazione corretta, sana per accontentare le esigenze di tutti i palati.  
GRIBAUDO, € 14,90 ●