La mia cucina gentile: ricette per nutrire corpo e mente

cover-bonolo-mid-q-dfbfcfc5

Il benessere dello spirito, della mente e del fisico passa anche dalla tavola. Ecco perché una cucina attenta e consapevole è in grado di donare salute e felicità. È quanto lo chef Cristiano Bonolo spiega nel suo libro La mia cucina gentile. Ricette per nutrire corpo e mente.

Dagli insegnamenti della religione buddhista al rispetto per ogni essere vivente, senza dimenticare che cucinare è un atto d’amore verso tutti. Ogni azione deve portare con sé una cura particolare, ogni gesto deve essere “vissuto” e ogni alimento deve essere scoperto, solo così ogni piatto avrà un’armonia completa, dai tempi di preparazione sino all’assaggio, magari in condivisione con amici e parenti.

Tra consigli, accostamenti cromatici che suscitano serenità e ricette gustose, lo chef Bonolo esprime il suo modo garbato e gentile di cucinare, facile e alla portata di tutti.