

martedì, dicembre 19, 2017

Ultime notizie



EventiDOP.com

Giornale on line di informazione enogastronomica



La Redazione ▾

News

Eventi

I Personaggi

Ricette d'Autore

Parliamo di...

Prodotti Tipici

Leggere di Gusto

Tu sei qui Home > Leggere di Gusto > A tavola è già tardi di Domenico Galatà

A tavola è già tardi di Domenico Galatà

📅 19 dicembre 2017 👤 Redazione



CORSO SUI DISTILLATI



PARLIAMO DI... VINO



📅 settembre 04, 2017

👤 Redazione

💬 Commenti disabilitati

Vendemmia 2017 c'è pessimismo

"Siamo stati troppo ottimisti" dichiara Riccardo Cotarella di Assoenologi e diffonde un nuovo...

Vino



Lastaria Edizioni è lieta di comunicare la pubblicazione del libro **A tavola è già tardi** è un prontuario della **buona alimentazione** che **insegna come fare la spesa** (scegliere i prodotti, leggere l'etichetta, organizzare il frigorifero...) e come cucinare i cibi acquistati (metodi di cottura, materiali da preferire o evitare, accorgimenti importanti...), seguito da una corposa appendice di **ricette con un occhio alla linea** e l'altro al gusto.

L'autore, un **nutrizionista-biologo**, sostiene che **la dieta non si fa a tavola, perché in sala da pranzo è già troppo tardi, ma al supermercato e in cucina**: imparare ad acquistare e cucinare cibi gustosi e nutrienti ma che non facciano ingrassare, per non doversi preoccupare quando è il momento di mangiare.

"La Collana Conoscere è un farmaco. Un genere preciso e molto particolare di farmaco: un antidoto. Va assunto senza alcuna preoccupazione di effetti indesiderati perché è l'antidoto a un veleno potente e diffuso: l'ignoranza".

Michele Mirabella (dalla prefazione al libro)



Domenicantonio Galatà

è un biologo nutrizionista, laureato presso l'Università degli studi di Roma Tor Vergata, esperto di nutrizione in cucina e sicurezza alimentare. Vive e lavora a Roma, dove ha avviato e



luglio 14, 2017

Pietro Parissi

Commenti disabilitati

I vini della Sicilia tra sole e mare

La Sicilia una delle regioni più ricche di...

Parliamo di... **Vino**

marzo 23, 2017

Pia Martino

0

Le Bodegas dello Sherry

Il complesso processo che permette la maturazione e...

Parliamo di... **Vino**

marzo 02, 2017

Redazione

0

Sicilia

La Sicilia una delle regioni più ricche di...

Cultura **Parliamo di...** **Vino**

marzo 01, 2017

Pia Martino

Commenti disabilitati

Sweet Sweet Sherry

Accanto agli Sherry secchi esiste una categoria di...

Parliamo di... **Vino**

febbraio 03, 2017

Pia Martino

Commenti disabilitati

La Venencia. Uno strumento tipico dello Sherry

La Venencia è uno strumento tradizionale tipico dell'Andalusia...

Parliamo di... **Vino**

ARTICOLI RECENTI

A tavola è già tardi di Domenico Galatà

La Top 10 dei cocktail delle feste secondo Diageo Reserve World Class

Zuppetta di ceci neri di Altamura con totanetti

I distillati protagonisti sotto l'albero di Natale

Tutto sui vegetali

ARCHIVIO ARTICOLI

Seleziona mese

dirige il primo studio nutrizionale con cucina, una grande innovazione per il mondo delle diete e dell'alimentazione sana. Membro dell'Equipe Regionale Cuochi Calabresi con la quale ha partecipato nel 2016 alle Olimpiadi della cucina di Erfurt. Consulente per la ristorazione collettiva, è docente di nutrizione in cucina e sicurezza alimentare presso Coquis l'Ateneo della cucina Italiana, A Tavola con lo Chef e nella scuola Cucina in Corso. Nominato ambasciatore della dieta mediterranea Italia dalla Defence of Agriculture Food Nutrition and Environment (dafne). Ha lanciato un delivery di piatti bilanciati a domicilio e fondato l'Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina.

A TAVOLA È GIÀ TARDI di Domenicantonio Galatà

(Lastaria Edizioni, pp. 150 – 14,90 euro)

Leggere di Gusto book, food, libro, mangiare bene, ricette

Written by Redazione

Website

« La Top 10 dei cocktail delle feste secondo Diageo Reserve World Class

LEGGI ANCHE...

dicembre 04, 2017 **Redazione**

Pizzaman il primo romanzo autobiografico dello Chef Gino Sorbillo

"La pizza è la mia vita. Il mio alimento..."

Leggere di Gusto

novembre 24, 2017 **Redazione**

Il pane fatto a mano il nuovo libro di Chiara Spadaro

Fare il pane in casa con la pasta madre...

Leggere di Gusto

novembre 17, 2017 **Redazione**

Il grande libro della grappa di Pillon e Vaccarini

Dalla vigna all'alambicco, dall'alambicco alla bottiglia, dalla bottiglia al...

Leggere di Gusto