

“La mia cucina di primavera e d’estate”, il nuovo libro di Meret Bisseger

scritto da Enzo Radunanza | 13/05/2021



Il terzo libro dell’esperta di cucina naturale e “selvatica” è un manuale imperdibile sia per gli appassionati di gastronomia e botanica che per tutti coloro che vogliono mangiar sano. Belle foto accompagnano circa 150 ricette a base di verdure, erbe e fiori edibili mentre interessanti schede dettagliate descrivono gli ingredienti e le loro virtù

Un libro per cucinare più spesso, utilizzando verdura fresca, erbe aromatiche e fiori commestibili ma anche un invito a stare più tempo tra i fornelli per apprezzare il valore rilassante, creativo e “meditativo” della cucina. Così **Meret Bisseger** presenta “**La mia cucina di primavera e d’estate**”, il suo terzo libro edito da Edizione Casagrande che arriva dopo il grande successo di “**La mia cucina con le piante selvatiche**” e “**La mia cucina con le verdure autunnali e invernali**”.

«Riprendere in mano le redini della nostra alimentazione quotidiana, senza delegare questo compito all'industria, – scrive l'autrice – è un atto politico più che mai necessario. Per uscire dai sentieri battuti bisogna essere aperti alle novità, avere informazioni e competenze».

La mia cucina di primavera e d'estate, il nuovo libro di Meret Bissegger

In poco più di quattrocento pagine con le bellissime fotografie a colori di [Hans-Peter Siffert](#) e una copertina rigida che lo rende anche un bellissimo oggetto da esposizione, "**La mia cucina di primavera e d'estate**" è il libro che tutti dovremmo avere in casa se desideriamo una dieta sana e varia che individui nella natura la fonte più preziosa di ingredienti e virtù terapeutiche.

Meret Bissegger, cultrice dell'alimentazione biologica e naturale da molti anni, propone circa **150 ricette** molte delle quali [vegetariane e vegane](#) con idee originali a base di verdure, erbe e fiori commestibili, dimostrando come basti poco per dare ai piatti un tocco particolarissimo. La sua preparazione, unita ad un talento divulgativo efficace, si esprime anche con tantissime informazioni specifiche relative a ciascun ingrediente.

50 tipi di verdure, erbe aromatiche e fiori edibili

In "[La mia cucina di primavera e d'estate](#)" sono censiti, e raggruppati secondo l'ordine botanico delle famiglie di appartenenza, oltre **50 tipi di verdure** di cui viene realizzata una sorta di carta d'identità con caratteristiche, provenienza, proprietà e consigli sullo stoccaggio, sulla preparazione e sugli abbinamenti. Si va dalle primizie del Sud-Italia, come [fave](#) e friarielli, alle particolari rapette della Svizzera, dai grandi classici dell'estate come pomodori, peperoni e melanzane, fino a verdure meno note come [gombo](#), [papaccella](#) e [rabarbaro](#). Tante le **erbe aromatiche e selvatiche** presentate, dalla rucola al rafano, dalla menta all'ortica e anche gustosi e colorati **fiori commestibili** tra cui begonie e bocche di leone.

Produttori ed esperti

Per la stesura di questo terzo libro, Meret Bissegger ha viaggiato tra Svizzera e Italia al fine di individuare produttori virtuosi che mettono al centro del loro lavoro la qualità abbinata alla sostenibilità ambientale; di queste aziende, l'autrice ne descrive protagonisti, filosofia e referenze specifiche.

Inoltre, "**La mia cucina di primavera e d'estate**" si arricchisce dei contributi di tanti **esperti della biodiversità e dell'agricoltura biologica e rigenerativa** che forniscono spunti di riflessione su temi come ecologia e sostenibilità, invitando a rivalutare il rapporto tra consumo e ambiente.

Informazioni sull'autrice

[Meret Bissegger](#) è una cuoca molto attiva nel movimento Slow Food che ha dedicato gran parte della sua vita ad approfondire e sperimentare la cucina naturale e le erbe aromatiche. Cresciuta nella Svizzera Italiana, fino al 2000 ha gestito un ristorante a Cavigliano, a pochi chilometri da Locarno. Oggi organizza corsi di cucina con grandi pranzi presso il suo B&B Casa Merogusto a Malvaglia, nella Valle di Blenio.

La mia cucina di primavera e d'estate
Verdure, erbe aromatiche e selvatiche, fiori commestibili
Autore: Meret Bissegger
Editore: Edizioni Casagrande (25 marzo 2021)
Lingua: Italiano
Copertina flessibile: 416 pagine