



Vegetaliana. Note di cucina italiana vegetale, di Giuseppina Siotto

Vegetaliana di Giuseppina Siotto è il libro della cuoca e docente di cucina naturale a Bologna.

“La sfida creativa degli chef, racconta Giuseppina Siotto, consiste nel pescare nella memoria e creare cose nuove e più moderne, anche in chiave vegetaliana. Le mie Lasagne con seitan e besciamella di soia sono tanto buone che alcune signore bolognesi non credevano che fossero cucinate senza carne, latte e uova”.



E' possibile che la cucina italiana tradizionale venga rivisitata in chiave vegana senza che perda sapore ed identità? Per la chef **Giuseppina Siotto**, autrice del libro "**Vegetaliana. Note di cucina italiana vegetale**", la risposta è affermativa e non richiede nemmeno tanto sforzo. Infatti la tradizione gastronomica italiana attribuisce un ruolo centrale agli ingredienti vegetali la cui coltivazione è antichissima, risalendo agli antichi greci e romani.

Arrivata a Bologna dalla Sardegna, Giuseppina Siotto si laurea prima al *Dams* e poi in Antropologia Culturale ed Etnologia. Intanto, anche per esigenze personali, intraprende un percorso di studi sul cibo come cura e medicina optando per un regime alimentare vegano fino a trasformare la sua passione in un lavoro. Attualmente è cuoca e docente di cucina naturale presso il "**Ristorante Centro Natura di Bologna**" ma non smette di approfondire la sua preparazione e lo studio, anche storico, degli ingredienti che caratterizzano le varie cucine del mondo.

La conoscenza delle materie prime, dei metodi di trasformazione tradizionali e moderni e degli aspetti culturali connessi all'alimentazione hanno influenzato la personale visione della cucina vegetaliana di Giuseppina Siotto, secondo la quale bisogna partire da ingredienti puri, genuini e poco raffinati per ottenere piatti eccellenti che non facciano rimpiangere carne o pesce.

Il libro **“Vegetaliana. Note di cucina italiana vegetale”** è una interessantissima raccolta di ricette che, pur non contemplando prodotti di origine animale, consente di individuare in maniera chiara le tradizioni della cucina italiana. Il volume è anche un contenitore di storie relative al cibo, una sorta di ricerca antropologica, perché l'autrice è fermamente convinta di quanto sia utile conoscere l'origine del cibo per effettuare scelte consapevoli in cucina.

Dalla ricetta della **“Minestra di farro verde”** alle **Lasagne vegane** in cui alla carne si sostituisce il Seitan e la besciamella di soia, il libro di Giuseppina Siotto ci porta a conoscenza di tanti piatti gustosissimi e di ingredienti nuovi da sperimentare.

[Per acquistare subito il libro ad prezzo scontato su Amazon clicca qui: Vegetaliana. Note di cucina italiana vegetale](#)

Vegetaliana. Note di cucina italiana vegetale

Genere: libro di gastronomia e ricette

Autore: Giuseppina Siotto

Editore: Damster Edizioni

Prezzo di listino: € 9,90 (Su Amazon: € 8,42)

Data uscita: 18/10/2014

Pagine: 196

Lingua: Italiano

Data di creazione

15/06/2015

Autore

redazione
