



Pochi giorni fa mi sono imbattuta in questo libro e, una volta comprato e portato a casa, non sono più riuscita a separarmene!

Interessante, si legge con rapidità in quanto su ogni elemento (frutta o verdura), ci sono vari trafiletti sulle proprietà, sulla storia, e sugli impieghi domestici e per la cura del corpo.

Sfogliando e leggendo le pagine ed apprendendo ancora di più informazioni molto utili sulle proprietà nutritive e utili per mantenere una buona salute, son giunta ad una conclusione: fare una dieta varia non può che essere un'ottima strada per non far mancare nulla al nostro organismo.

Ad esempio sapevate che la cipolla può essere impiegata come antiruggine e anticalcare?

E che con l'interno della buccia di banana si possono lucidare le scarpe in cuoio?

E che l'assunzione di aglio ci aiuta a combattere il raffreddore?

Ed ecco una buona notizia per chi supporta la dieta vegana:

Sapevate che il calcio fornito dalle "crucifere" (la famiglia dei cavoli) è circa due volte più assimilabile di quello contenuto nei latticini e che mangiare 100 g di cavolo fornisce la stessa quantità di calcio di un bicchiere di latte, con i composti antiossidanti in più e i grassi saturi in meno?

Queste ed altre intriganti curiosità da scoprire su questo splendido volumetto di 144 pagine che costa appena 12 euro, edito da [Vallardi](#).