

Chiara Chiaramonte firma per Navarra editore un libro di ricette vegetariane, ecologiche, rapide ed economiche. Il libro verrà presentato dal noto giornalista **Daniele Billitteri**
a Palermo in anteprima
giovedì 13 Dicembre alle ore 18:30 al Volo
(via Libertà, 12). Sarà presente l'autrice, durante la serata verrà servito un aperitivo

vegetariano.

9 antipasti, 11 primi, 9 secondi, 11 piatti unici, 10 dolci e la fondamentale sezione dei cibi senza glutine. ChiaraCucina è un libro di ricette “semplificate”, ovvero ricette più o meno tradizionali in cui alcuni elementi vengono sostituiti con altri più leggeri e sostenibili, dall'ambiente e dal nostro organismo; una raccolta di ricette realizzabili con ingredienti facilmente reperibili e in poche, semplici mosse.

“L'idea di questo libro - afferma **Chiara Chiaramonte** - nasce per sfatare il mito della cucina vegetariana (ma anche vegana e senza glutine) intesa come poco varia, triste, non golosa, priva di emozioni per le nostre papille gustative e per fornire spunti, suggerimenti e consigli a chi vorrebbe seguire un'alimentazione vegetariana ma allo stesso tempo si fa prendere dall'amnesia, dall'assenza di creatività, insomma dal panico e non sa cosa cucinare.” L'autrice definisce le sue ricette come “decostruite”, partendo da una ricetta “tradizionale” toglie o sostituisce alcuni ingredienti a favore di altri più leggeri o
cruelty free
.

Fabio Vento, di La Palermo Vegetariana , nella prefazione del libro scrive: “Per Chiara, come per tanti altri, la scelta vegetariana è un'opportunità di creatività e gusto. E' l'occasione entusiasta di esplorare i "tesori" del mondo vegetale, molti dei quali sconosciuti ai più. Ma anche di regalare ingegno alla passione del cucinare: tanti sono i modi per sostituire egregiamente la carne, e nelle pagine del libro incontrerete tante sapienti “trovate”.

ChiaraCucina testimonia un'evoluzione: anche in Sicilia sempre più individui comprendono l'importanza di alimentarsi ogni giorno in modo consapevole e si avvicinano al vegetarianismo come scelta ecologica e salutistica. Una tendenza che trova conferma anche nell a
PalermoVegetariana.it
, un sito web non-profit che si pone come punto di riferimento per chi a Palermo pratica, o medita di far propria, la scelta vegetariana, anche nella variante vegan, e che si fa promotore di numerosi eventi divulgativi e di sensibilizzazione.

Come dice Chiara Chiaramonte, “Vivere *veg* si può, basta volerlo”!

Chiara Chiaramonte vive a Palermo. Da oltre undici anni si occupa di comunicazione visiva, pubbliche relazioni e di cucina vegetariana.
Condivide le sue ricette sul suo blog: http://www.chiarachiaramonte.it/chiaracucina/

giovedì 13 Dicembre alle ore 18:30 al Volo

Aperitivo vegetariano con libro = 15,00

(Il costo del solo aperitivo sarà di 7 euro, del solo libro di 10 euro)

" ChiaraCucina" **sarà disponibile in tutte le librerie di Italia a partire dal 13 Dicembre.**