

Comunicato stampa

“VegLife: mangia sano e vivi consapevole”: arriva in libreria il primo manuale di cucina della chef vegana e youtuber Valeria Zampini

Dal 30 settembre 2021, in tutte le librerie e negli store online arriva “VegLife: mangia sano e vivi consapevole” della chef Valeria Zampini, edito da Golem Edizioni

TORINO, SETTEMBRE 2021 – *«La frase che più mi sento ripetere sui miei social è “le tue ricette mi fanno venire fame” ed è musica per le mie orecchie!»* Ed è proprio attraverso le sue ricette, semplici e gustose, che **Valeria Zampini** trasmette il suo amore per la cucina vegana, racchiudendolo per la prima volta in un manuale ricco di consigli teorici e pratici.

VegLife: mangia sano e vivi consapevole è un libro utile, pratico e completo, che va oltre il semplice ricettario. Una guida per chi si avvicina per la prima volta al mondo vegetale, adatto a chi vuole imparare a mangiare in modo più sano.

L'uscita in tutte le librerie italiane è fissata per il **30 settembre 2021**.

Vegana dal 2011, **Valeria Zampini** è chef, pasticciera e blogger e attraverso il suo **canale YouTube**, che conta più di **65.000 iscritti**, aiuta le persone a mangiare in modo sano e semplice con la **condivisione di ricette** e consigli pratici e corsi online. *«La mia missione è quella di rendere questo stile alimentare semplice e accessibile a tutti con ricette facili, invitanti, colorate e gustose» spiega l'autrice.* *«Credo nel potere del cibo di cui ci nutriamo e sugli effetti che questo ha sul nostro corpo, solo nutrendoci nel modo corretto possiamo vivere una vita più sana, sostenibile e felice.»*

Un manuale che, oltre a racchiudere **più di 60 ricette 100% vegetali**, vuole essere una vera e propria guida per il lettore. Nel volume la chef **Valeria Zampini racconta la sua storia**, spiega cos'è l'alimentazione a base vegetale e come avvicinarsi ad essa, ma dà anche **consigli pratici su come fare la spesa**, sui tipi di cottura e su come organizzare la cucina e gli strumenti per cucinare.

«Nella parte introduttiva del libro ho riportato la mia storia personale e professionale, le mie esperienze e tutto quello che ho imparato su questo tipo di alimentazione. L'idea è nata dalla mia grande passione per la cucina a base vegetale e dalla voglia di condividere il mio percorso.»

Estratto dal manuale

Fare un cambiamento in ambito di alimentazione è il primo passo per vivere la vita in modo più genuino, sano e consapevole.

L'alimentazione a base vegetale è sinonimo di abbondanza, varietà, nutrizione e colore.



La trama di *VegLife: mangia sano, vivi consapevole*

VegLife: mangia sano, vivi consapevole è molto più di un semplice ricettario di cucina a base vegetale, è un vero e proprio manuale che ti aiuterà a scoprire il mondo della cucina naturale e consapevole in modo semplice, chiaro e pratico. Spesso si ha il timore di avvicinarsi a questo stile alimentare in quanto si pensa che sia complicato, noioso, elaborato e costoso. Questo libro non solo sfaterà questo mito, ma ti guiderà in un percorso di conoscenza alla scoperta di un vero e proprio stile di vita. Nella **prima parte del libro** troverai un'interessante parte dedicata alla "teoria", dove ti verrà spiegato cos'è l'alimentazione vegetale, come organizzare la tua nuova dispensa, perché è importante seguire la stagionalità degli alimenti, quali sono gli strumenti indispensabili da tenere in cucina, ma anche consigli su come fare la spesa e come organizzare i pasti per la settimana. Nella **seconda parte del libro** invece si passa alla pratica con **più di 60 ricette a base vegetale**, sane, senza glutine, colorate, semplici ma gustose. Scoprirai la meraviglia dell'autoproduzione e come preparare colazioni, primi piatti, burger e dolci da leccarsi i baffi! Questo libro ti conquisterà per la semplicità e per la golosità delle ricette proposte

Chi è Valeria Zampini

Valeria Zampini è chef e pasticciera di cucina vegetale per professione, curiosa, creativa, entusiasta, positiva e determinata per natura. Vegana dal 2011 per etica e per salute è ideatrice unica del progetto Veglife Channel, che porta avanti dal 2012. Condivide con passione ricette e consigli sulla cucina vegetale sul suo blog, il suo canale YouTube e i suoi social Instagram e Facebook. È specializzata in cucina e pasticceria vegetale senza glutine. La sua mission è quella di divulgare e rendere accessibile a tutti la cucina a base 100% vegetale, sana e naturale, attraverso consigli pratici e ricette invitanti ed appetitose. Amante della colazione, non inizia mai la giornata senza una bella ciotola di porridge fumante con frutta di stagione e burro di mandorle!

Il libro

Titolo: *VegLife: mangia sano, vivi consapevole*

Autore: Valeria Zampini

Genere: Manuale di cucina vegetale

Collana: Passioni

Pagine: 145

Prezzo: € 24,00

In libreria e negli store online dal 30 settembre 2021

Golem Edizioni

Golem Edizioni è una casa editrice di Torino. Fondata nel 2013 da Giancarlo Caselli, grazie alla sua dedizione e passione, raggruppa autori e libri di vari generi, con predilezione per i saggi, i thriller e i gialli. I libri del catalogo sono presenti in tutte le librerie e negli store online.

Per maggiori informazioni

Golem Edizioni – Via Guastalla 10/d, 10124, Torino – info@golemedizioni.net – www.golemedizioni.it

Ufficio stampa – Barbara Graneris – ufficio.stampa@golemedizioni.net – 340.81.32.136