

IL PASTO GENTILE

Alimentazione nonviolenta
e saggezza tibetana

di **Giuseppe Coco**

Prefazione di **Luciana Baroni**

Con un intervento di **Dora Grieco**

Con un saggio di Lorenzo **Guadagnucci**

ISBN: 9788897016397

Collana: iSaggi

Formato: 14,5x21,5 cm.

Pagine: 144

Prezzo: € 12.00

In libreria da: marzo-aprile 2016

ISBN 978-88-97016-39-7



9 788897 016397 >



Che cosa c'è nel nostro piatto?
Quanta crudeltà e violenza si cela dietro una frittata, un antipasto di mare, una cotoletta, una caprese...!

L'uomo addomestica la natura per favorire lo sviluppo di alcune piante a scapito di altre; con gli innesti modifica i frutti, con la concimazione stimola la pianta a produrre di più.

Tecnologia, genetica e chimica creano semi più resistenti.

Gli allevamenti intensivi provocano sulla terra un **devastante impatto** con la produzione di deiezioni, con l'elevato **consumo di cereali e acqua**.

Che cosa accadrà se non cambiamo tutto questo?

L'AUTORE

Giuseppe Coco, fisioterapista, consulente nutrizionale, esperto in Diet-Etica Tibetana. Appassionato di cucina grazie al Master di I livello in Alimentazione e Dietetica Vegetariana e alla formazione in Medicina Tradizionale Tibetana, ha approfondito il rapporto fra alimentazione vegana e salute. Attivista di Progetto Vivere Vegan, fa parte del comitato etico dell'Associazione Vegani Italiani; collabora con la trasmissione radiofonica *Restiamo Animali*; è nello staff accademico della IATTM (Accademia Internazionale di Medicina Tradizionale Tibetana) dove si occupa degli argomenti inerenti alla dieta e agli stili di vita. Con Infinito edizioni ha pubblicato **Il tesoro della salute** (2009), **Sowa Rigpa** (2010, con Franco Battiato), **Il pasto gentile** (2012) e **Vegan liberi tutti** (2015).



Giuseppe Coco
Vegan liberi tutti
ISBN:
9788868610760
Pagine: 96
Prezzo: € 13.00



Giuseppe Coco,
Franco Battiato
Sowa rigpa
ISBN:
9788889602751
Pagine: 128
Prezzo: € 14.00