

Washoku L Arte Della Cucina Giapponese Tecniche E

Eventually, you will utterly discover a new experience and ability by spending more cash. still when? do you recognize that you require to get those every needs afterward having significantly cash? Why dont you attempt to acquire something basic in the beginning? Thats something that will lead you to understand even more in the region of the globe, experience, some places, similar to history, amusement, and a lot more?

It is your unconditionally own epoch to appear in reviewing habit. in the middle of guides you could enjoy now is **Washoku L Arte Della Cucina Giapponese Tecniche E** below.

*Washoku L Arte Della
Cucina Giapponese
Tecniche E*

2020-07-01

NAVARRO CABRERA

Atsuko's Japanese Kitchen Ryland Peters & Small

How bourbon came to be, and why it's experiencing such a revival today Unraveling the many myths and misconceptions surrounding America's most iconic spirit, Bourbon Empire traces a history that spans frontier rebellion, Gilded Age corruption, and the magic of Madison Avenue. Whiskey has profoundly influenced America's political, economic, and cultural destiny, just as those same factors have inspired the evolution and unique flavor of the whiskey itself. Taking readers behind the curtain of an enchanting—and sometimes exasperating—industry, the work of writer Reid Mitenbuler crackles with attitude and commentary about taste, choice, and history. Few products better embody the United States, or American business, than bourbon. A tale of innovation, success, downfall, and resurrection, Bourbon Empire is an exploration of the spirit in all its unique forms, creating an indelible portrait of both bourbon and the people who make it.

The Whole Fish Cookbook Independently Published

First published in 1891, Pellegrino Artusi's *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* has come to be recognized as the most significant Italian cookbook of modern times. It was reprinted thirteen times and had sold more than 52,000 copies in the years before Artusi's death in 1910, with the number of recipes growing from 475 to 790. And while this figure has not changed, the book has consistently remained in print. Although Artusi was himself of the upper classes and it was doubtful he had ever touched a kitchen utensil or lit a fire under a pot, he wrote the book not for professional chefs, as was the nineteenth-century custom, but for middle-class family cooks: housewives and their domestic helpers. His tone is that of a friendly advisor – humorous and nonchalant. He indulges in witty anecdotes

about many of the recipes, describing his experiences and the historical relevance of particular dishes. Artusi's masterpiece is not merely a popular cookbook; it is a landmark work in Italian culture. This English edition (first published by Marsilio Publishers in 1997) features a delightful introduction by Luigi Ballerini that traces the fascinating history of the book and explains its importance in the context of Italian history and politics. The illustrations are by the noted Italian artist Giuliano Della Casa.

Washoku Cambridge Scholars Publishing
WINNER OF TWO JAMES BEARD AWARDS IN 2020 Restaurant and Professional and the prestigious BOOK OF THE YEAR WINNER OF THE 2019 ANDRÉ SIMON FOOD AWARD Winner of The Australian Book Industry Association's Illustrated Book of the Year in 2020 Shortlisted as debut cookbook of the year in the 2020 Fortnum & Mason food & drink awards Longlisted as Booksellers choice in the adult non-fiction category by the Australian Booksellers Association A mind-blowing masterpiece from one of the most impressive chefs of a generation. – Jamie Oliver My cookbook of the year. – Yotam Ottolenghi, The Guardian Josh Niland is a genius – Nigella Lawson In *The Whole Fish Cookbook*, groundbreaking seafood chef Josh Niland reveals a completely new way to think about all aspects of fish cookery. From sourcing and butchering to dry ageing and curing, it challenges everything we thought we knew about the subject and invites readers to see fish for what it really is - an amazing, complex source of protein that can and should be treated with exactly the same nose-to-tail reverence as meat. It features more than 60 recipes for dozens of fish species ranging from Smoked Marlin Ham Caesar Salad, Fish Cassoulet and Roast Fish Bone Marrow to - essentially - The Perfect Fish and Chips. Many of us would like to eat more fish but worry about the environmental impact and often end up cooking the same old salmon fillet on repeat. *The Whole Fish Cookbook* will soon have you embracing new types and will change the way you buy, cook and eat fish. There is so much more to a fish than

just the fillet, and it is indeed true what they say about there being more than just a handful of fish in the sea.

500 Sushi University of Toronto Press
'With equal parts of birch wood and passion, we keep the flames alive. We cook all our ingredients over an open fire. Charcoal and smoke are our most powerful tools. No electric griddle, no gas stove – only natural heat, soot, ash, smoke and fire. We have chosen these ways to prepare our food as a tribute to the ancient way of cooking. At Ekstedt it is the flames that are superior.' Through his bold flavours at the eponymous Michelin-starred restaurant, Niklas Ekstedt ignites our primal fire-side instincts. His abandonment of modern technology may be a little difficult to replicate in your own kitchen, but his spirit will convince you to get back to basics where you can. The restaurant, Ekstedt, is at the very heart and centre of the book, providing the foundation for Niklas' stories of seasonal, and regional, traditional Swedish cooking. Dishes from the restaurant, and in the pages of this sumptuous book, include braised lamb shoulder with seaweed butter and wild garlic capers, juniper-smoked pike and perch, ember-baked leeks with charcoal cream, pine-smoked mussels, and wood-oven baked almond cake. Stunning photography from David Loftus brings Niklas' recipes and the Nordic seasons to life. -----

----- Praise for *Food From The Fire*
Best books of 2016 – London Evening Standard
'The Swedish cookbook that's about to set your world – ok – your dinner on fire' – Esquire Magazine

Japanese Cuisine Cacucci Editore S.a.s.
An incomparable culinary treasury: the definitive guide to French cooking for the way we live now, from the man the Gault Millau guide has proclaimed "Chef of the Century." Joël Robuchon's restaurant empire stretches from Paris to New York, Las Vegas to Tokyo, London to Hong Kong. He holds more Michelin stars than any other chef. Now this great master gives us his supremely authoritative renditions of virtually the entire French culinary repertoire, adapted for the home cook and the contemporary palate. Here are more

than 800 precise, easy-to-follow, step-by-step recipes, including Robuchon's updated versions of great classics—Pot-au-Feu, Sole Meunière, Cherry Custard Tart—as well as dozens of less well-known but equally scrumptious salads, roasts, gratins, and stews. Here, too, are a surprising variety of regional specialties (star turns like Aristide Couteaux's variation on Hare Royale) and such essential favorites as scrambled eggs. Emphasizing quality ingredients and the brilliant but simple marriage of candid flavors—the genius for which he is rightly celebrated—Robuchon encourages the beginner with jargon-free, impeccable instructions in technique, while offering the practiced cook exciting paths for experimentation. The Complete Robuchon is a book to be consulted again and again, a magnificent resource no kitchen should be without.

Japan in 100 Words HarperCollins

The definitive, home cooking recipe collection from one of the most respected and beloved culinary cultures Japan: The Cookbook has more than 400 sumptuous recipes by acclaimed food writer Nancy Singleton Hachisu. The iconic and regional traditions of Japan are organized by course and contain insightful notes alongside the recipes. The dishes - soups, noodles, rices, pickles, one-pots, sweets, and vegetables - are simple and elegant.

Mastering the Art of Japanese Home Cooking Psicom Publishing Inc

NipPop: 10 anni di cultura pop giapponese in Italia è il frutto di un percorso iniziato nel 2011, un anno dolorosamente indimenticabile per chiunque si occupi di Giappone. L'11 marzo un terremoto al largo delle coste del Tōhoku ha generato un'onda di tsunami che ha causato la morte di oltre 15.000 vittime. Ecco: NipPop è nato da quell'onda, dalla volontà di un gruppo di studenti e di docenti di realizzare un evento che riportasse l'attenzione sul Giappone e sul difficile momento che stava vivendo. Una giornata di solidarietà, che fin da subito ha voluto configurarsi prima di tutto come momento d'incontro, di dialogo, ponendo al centro i ragazzi, che del progetto sono stati il cuore. Questo volume vuole essere una testimonianza e una traccia tangibile del percorso fatto fino a oggi; solo per ragioni di spazio e di organizzazione si circoscrive all'esperienza delle edizioni del 2017, 2018, 2019: ovvero *La belva nell'ombra*, *Queer Japan* e *#FoodPop*. Tra i collaboratori figurano studiosi italiani e stranieri, esperti del settore, critici, giornalisti, scrittori e mangaka, per offrire un quadro ampio sul mondo variegato delle culture pop dal Giappone all'Italia.

Tokyo on Foot Giunti

Psicom Publishing Inc

Real Japanese Izakaya Cookbook Ten Speed Press

The revered Iron Chef shows how to make flavorful, exciting traditional Japanese meals at home in this beautiful cookbook that is sure to become a classic, featuring a carefully curated selection of fantastic recipes and more than 150 color photos.

Japanese cuisine has an intimidating reputation that has convinced most home cooks that its beloved preparations are best left to the experts. But legendary chef Masaharu Morimoto, owner of the wildly popular Morimoto restaurants, is here to change that. In *Mastering the Art of Japanese Home Cooking*, he introduces readers to the healthy, flavorful, surprisingly simple dishes favored by Japanese home cooks. Chef Morimoto reveals the magic of authentic Japanese food—the way that building a pantry of half a dozen easily accessible ingredients allows home cooks access to hundreds of delicious recipes, empowering them to adapt and create their own inventions. From revelatory renditions of classics like miso soup, nabeyaki udon, and chicken teriyaki to little known but unbelievably delicious dishes like fish simmered with sake and soy sauce, *Mastering the Art of Japanese Home Cooking* brings home cooks closer to the authentic experience of Japanese cuisine than ever before. And, of course, the famously irreverent chef also offers playful riffs on classics, reimagining tuna-and-rice bowls in the style of Hawaiian poke, substituting dashi-marinated kale for spinach in oshitashi, and upgrading the classic rice seasoning furikake with toasted shrimp shells and potato chips. Whatever the recipe, Chef Morimoto reveals the little details—the right ratios of ingredients in sauces, the proper order for adding seasonings—that make all the difference in creating truly memorable meals that merge simplicity with exquisite flavor and visual impact.

Photography by Evan Sung

Mindful Cooking Independently Published

This prize-winning book is both an illustrated tour of a Tokyo rarely seen in Japan travel guides and an artist's warm, funny, visually rich, and always entertaining graphic memoir. Florent Chavouet, a young graphic artist, spent six months exploring Tokyo while his girlfriend interned at a company there. Each day he would set forth with a pouch full of color pencils and a sketchpad, and visit different neighborhoods. This stunning book records the city that he got to know during his adventures. It isn't the Tokyo of packaged tours and glossy guidebooks, but a grittier,

vibrant place, full of ordinary people going about their daily lives and the scenes and activities that unfold on the streets of a bustling metropolis. Here you find businessmen and women, hipsters, students, grandmothers, shopkeepers, policemen, and other urban types and tribes in all manner of dress and hairstyles. A temple nestles among skyscrapers; the corner grocery anchors a diverse assortment of dwellings, cafes, and shops--often tangled in electric lines. The artist mixes styles and tags his pictures with wry comments and observations. Realistically rendered advertisements or posters of pop stars contrast with cartoon sketches of iconic objects or droll vignettes, like a housewife walking her pet pig, a Godzilla statue in a local park, and an urban fishing pond that charges 400 yen per half hour. This very personal guide to Tokyo is organized by neighborhood with hand-drawn maps that provide an overview of each neighborhood, but what really defines them is what caught the artist's eye and attracted his formidable drawing talent. Florent Chavouet begins his introduction by observing that, "Tokyo is said to be the most beautiful of ugly cities." With wit, a playful sense of humor, and the multicolor pencils of his kit, he sets aside the question of urban ugliness or beauty and captures the Japanese essence of a great city in this truly vital portrait.

Napoli in bocca Il Leone Verde Edizioni

NON DISPONIBILE PER KINDLE E-INK, PAPERWHITE, OASIS. L'arte della cucina giapponese: l'affascinante mondo di una delle culture gastronomiche più interessanti rivelato in ogni suo aspetto, ben al di là degli stereotipi e delle mode. Un grande libro che, attraverso tecniche, ricette e strumenti, racconta la filosofia culinaria del Sol Levante: sushi, ramen, tofu ma anche dashi, wagyu, wagashi non avranno più segreti. Un'occasione unica per conoscere da vicino e comprendere la cucina saporita, sana, elegante che ha conquistato l'Occidente, portati per mano da Hiro, chef stimato e noto al grande pubblico.

L'arte del sushi Penguin

Bring the party home with this Japanese pub-inspired cookbook *Izakaya* cooking is all about enjoying hearty and flavorful Japanese food with drinks and friends at your local hole-in-the-wall hangout. Similar to tapas or pub food, *izakaya* fare ranges from tasty bar snacks to substantial salads, stews, grilled meats and seafood dishes--all made fresh with minimal fuss and maximum flavor--and served alongside a chilled glass of beer or sake. *The Real Japanese Izakaya Cookbook*

allows you to recreate over 120 of these classicizakaya dishes in your own kitchen at home. These include standards like Yakitori Chicken Skewers, Crispy Gyoza, and Grilled Wagyu Beef with Shiso. Vegans and vegetarians are also well catered to with dishes like Daikon Salad with Yuzu Dressing, Chargrilled Fava Beans and Baked Tofu with Ginger Sauce. Chef and author Wataru Yokota adds his own unique twists to signature Japanese recipes, like Miso-Simmered Pork and Grilled Mackerel with Plum Sauce. Yokota's recipes are simple and quick, aimed at working folks who don't have a lot of time to cook but love trying new and interesting flavors. This book provides clear step-by-step photos and instructions for each dish. The introduction gives guidelines for selecting, pouring and mixing drinks to complement the recipes--and even how to quickly grill and smoke meat to give it that authenticizakaya taste!

Washoku. L'arte della cucina giapponese. Tecniche e strumenti Ten Speed Press

A celebration of Japan's vegan and vegetarian traditions with 100 vegan recipes. Kansha is an expression of gratitude for nature's gifts and the efforts and ingenuity of those who transform nature's bounty into marvelous food. The spirit of kansha, deeply rooted in Buddhist philosophy and practice, encourages all cooks to prepare nutritionally sound and aesthetically satisfying meals that avoid waste, conserve energy, and preserve our natural resources. In these pages, with kansha as credo, Japan culinary authority Elizabeth Andoh offers more than 100 carefully crafted vegan recipes. She has culled classics from shōjin ryōri, or Buddhist temple cuisine (Creamy Sesame Pudding, Glazed Eel Look-Alike); gathered essentials of macrobiotic cooking (Toasted Hand-Pressed Brown Rice with Hijiki, Robust Miso); selected dishes rooted in history (Skillet-Scrambled Tofu with Leafy Greens, Pungent Pickles); and included inventive modern fare (Eggplant Sushi, Tōfu-Tōfu Burgers). Decades of living immersed in Japanese culture and years of culinary training have given Andoh a unique platform from which to teach. She explains basic cutting techniques, cooking methods, and equipment that will help you enhance flavor, eliminate waste, and speed meal preparation. Then she demystifies ingredients that are staples in Japanese pantries that will boost your kitchen repertoire—vegan or omnivore—to new heights.

La protezione internazionale ed europea dei beni culturali Ten Speed Press
Scopri l'armonia dell'arte culinaria

giapponese con Washoku e apprendi i segreti orientali per una vita longeva e felice! Ti piacerebbe conoscere meglio la cucina tradizionale giapponese? Vorresti scoprire quali sono le peculiarità e i piatti tipici del Washoku? Vuoi migliorare la tua vita apprendendo e applicando il metodo giapponese Ikigai? Il Washoku rappresenta la cucina tradizionale nipponica per eccellenza. I suoi colori e la sua estetica danno vita ad un'armonia del cibo che lo contraddistinguono e lo rendono originale. Definito patrimonio dell'Unesco nel 2013, il Washoku è famoso per essere indicato come la cucina più salutare e bilanciata al mondo. Rispecchia le tradizioni tipiche del Sol Levante, e grazie ad un'alimentazione sana e corretta garantisce una maggiore longevità ai giapponesi. Grazie a questo libro apprendrai, nel dettaglio, che cos'è il Washoku e ti addenterai nel suo mondo, scoprendo le caratteristiche dei piatti tipici della cucina giapponese per eccellenza. Vedrai come sia importante creare un senso di armonia e di equilibrio nei piatti, abbinando i giusti colori, offrendo un servizio di qualità, e presentando un impiattamento piacevole delle portate. Capitolo per capitolo, conoscerai anche il metodo giapponese Ikigai, fondamentale per vivere bene ed essere felici, e analizzerai gli sport, gli hobby, le meditazioni, e tutte le altre attività o usanze che rendono il Sol Levante un Paese unico. Ecco che cosa otterrai da questo libro: * Che cos'è il Washoku. * Cenni storici. * Gli ingredienti principali del Washoku. * I principi estetici dell'impiattamento. * Analisi e descrizione dei piatti tipici. * Che cos'è l'ikigai. * Come trovare il proprio ikigai. * L'alimentazione sana della cucina nipponica. * Gli sport, gli hobby e le attività di meditazione nel Sol Levante. * Le usanze giapponesi. * E molto di più! Con il libro avrai in OMAGGIO la guida "Zazen", ricca di consigli pratici e di informazioni sui benefici della Meditazione. L'arte del Washoku rispecchia la filosofia, gli usi e lo stile di vita del Giappone. L'estetica e il gusto dei suoi piatti riscontrano un notevole successo anche in Occidente. Per migliorare la tua vita e renderla longeva, apprendi la cucina Washoku e cerca il tuo ikigai, e vedrai come la cultura giapponese potrà stravolgere la tua esistenza. Cosa aspetti? Scopri subito come fare! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"!
Modern Japan Penguin
Vorresti imparare a cucinare i gustosi piatti della tradizione giapponese e portare l'Oriente direttamente a casa tua? Ti piacerebbe stupire i tuoi ospiti con un prelibato Ramen o l'immane Sushi? Se hai provato la cucina giapponese lo sai

bene: crea assuefazione! Gli ingredienti delle pietanze si intrecciano tra di loro per regalare al palato un tripudio di sapori ineguagliabile. Con questo libro avrai a tua disposizione un vero e proprio compendio sulla cucina nipponica: scoprirai tutti i segreti dell'arte giapponese per preparare quelle pietanze che finora hai gustato solamente al ristorante. Nella tradizione culinaria giapponese ci sono tre elementi costanti: la salute, la raffinatezza e la spiritualità. Ogni pietanza è sapientemente costruita secondo i dettami impeccabili di questa tradizione così antica e allo stesso tempo all'avanguardia: il risultato è un capolavoro sia per gli occhi che per il palato. Se pensi che la cucina giapponese sia troppo complessa devi sapere che in realtà il cibo degli orientali è alquanto basilare e semplice. Il vero segreto dei suoi piatti irresistibili sta nella scelta degli ingredienti e nella cura degli abbinamenti... Sei pronto a portare la cucina del Sol Levante direttamente a casa tua? "Washoku" vuole essere la tua guida per un viaggio culinario senza precedenti: imparerai le tecniche più efficaci per realizzare deliziose pietanze giapponesi che lasceranno i tuoi ospiti a bocca aperta. Ecco un assaggio di ciò che troverai all'interno del libro: * I rituali e i segreti estetici del Washoku per vivere l'atmosfera giapponese direttamente a casa tua * Gli ingredienti della cucina giapponese e le spezie da usare * Gli strumenti che non possono mancare per una cena tipica * L'autentico compendio della cucina popolare nipponica * 100 ricette suddivise in preparazioni base, antipasti e contorni, primi e secondi, piatti unici e dessert * Il capitolo esclusivo dedicato al sushi: le ricette tradizionali da preparare in modo facile e veloce Belli da vedere, divertenti da preparare e buonissimi da mangiare: impara oggi a cucinare i piatti della tradizione giapponese! Aggiungi il libro al carrello e... buon appetito!

Cucina Giapponese Washoku Mimesis
500 Sushi provides the home chef with everything needed to make delicious, authentic sushi at home. Making these flavorsome bites is easy with this exhaustive collection of recipes! Following the expert advice from the founder of Moshi Moshi Sushi, you will learn how to choose fresh fish and other ingredients and fuse them into delicious combinations. From toppings and fillings to seasonings and accompaniments, this book gives you the tips and knowledge you need to make this popular Japanese dish.
[Introduction to Japanese Cuisine](#) Tuttle Publishing
The author of *Women of the Pleasure*

Quarters shares the story of the famous geisha whose life inspired Puccini's *Madame Butterfly*, from her training and participation in secret geisha traditions to her defection from her lucrative career to marry the penniless actor and political maverick Otojiro Kawakami and her rise to international celebrity. Reprint.

Japan: The Cookbook Edizioni Gribaudo
Vuoi scoprire di più sulla cultura culinaria giapponese? Vuoi imparare a cucinare i ricercati piatti della sua cucina? Vuoi portare i tradizionali piatti del Sol Levante a casa tua stupendo amici e parenti...con un gustoso Ramen o con un ricercato Sushi? Sei pronto a portare la cucina nipponica direttamente a casa tua? Con questo libro avrai a tua disposizione un vero e proprio compendio sulla cucina giapponese. Scoprirai tutti i segreti dell'arte giapponese per preparare quelle pietanze che finora, forse, hai gustato solamente al ristorante. Se pensi che la cucina giapponese sia troppo complessa devi sapere che in realtà i suoi alimenti sono alquanto basilari e semplici. Il vero segreto dei suoi piatti irresistibili sta nella scelta degli ingredienti e nella cura degli abbinamenti. Preparare i piatti tipici della cucina giapponese nella propria cucina è possibile! Con la spiegazione dettagliata delle tecniche e dei metodi tradizionali presenti in questo manuale tutto è fattibile. "Washoku" vuole essere la tua guida per un viaggio culinario senza precedenti. Leggendo questo libro, dalla doppia funzione di "manuale" e di "ricettario", apprendrai: La storia, le abitudini e la tradizione della cucina giapponese; Le caratteristiche ed i benefici di questo tipo di cucina; I rituali e i segreti estetici del Washoku per vivere l'atmosfera giapponese direttamente a casa tua; Gli strumenti e gli accessori

indispensabili; I principali metodi di cottura; Le tradizionali tecniche di taglio e decorazione; I principali ingredienti e le spezie utilizzati nella cucina giapponese; Come preparare il riso e le salse per il sushi; Come preparare pietanze giapponesi in modo semplice e veloce; Gli strumenti che non possono mancare per una cena tipica; 100 Ricette illustrate, suddivise per sezioni (zuppe e salse, riso, noodles, carne e pesce, verdure e alghe, dolci). Lo stile culinario giapponese è formidabile! Gli ingredienti si mescolano tra loro creando un sapore ineguagliabile, assolutamente unico. Una cucina sana ed equilibrata che rende la preparazione di ogni piatto una vera e propria opera d'arte. Tre sono gli elementi costanti: la salute, la raffinatezza e la spiritualità. Ogni pietanza è sapientemente costruita secondo i dettami impeccabili di questa tradizione così antica e allo stesso tempo così all'avanguardia. Il risultato è un capolavoro sia per gli occhi che per il palato. Se sei interessato a questa esperienza culturale, NON lasciarti scappare l'offerta promozionale. Acquista subito una copia del libro al prezzo speciale di lancio! Ottieni in questo modo anche l'esclusivo regalo... □ Garanzia 100% Soddisfatti o Rimborsati: Se questo libro non dovesse essere di tuo gradimento potrai restituircelo e riceverai un rimborso del 100%. Inizia ora il tuo viaggio nello splendido mondo della cucina giapponese...acquista subito la tua copia e...buon appetito!

Washoku. L'arte della cucina giapponese
Routledge

A beautiful and lavishly photographed cookbook focused on authentic Japanese clay-pot cooking, showcasing beloved recipes and updates on classics, with

background on the origins and history of donabe. Japanese clay pot (donabe) cooking has been refined over centuries into a versatile and simple method for preparing both dramatic and comforting one-pot meals. In *Donabe*, Tokyo native and cooking school instructor Naoko Takei Moore and chef Kyle Connaughton offer inspiring Japanese home-style recipes such as Sizzling Tofu and Mushrooms in Miso Sauce and Dashi-Rich Shabu-Shabu, as well as California-inspired dishes including Steam-Fried Black Cod with Crisp Potatoes, Leeks, and Walnut-Nori Pesto or Smoked Duck Breast with Creamy Wasabi-Green Onion Dipping Sauce. All are rich in flavor, simple to prepare, and perfect for a communal dining experience with family and friends. *Donabe* also features recipes from luminary chefs such as David Kinch, Namae Shinobu, and Cortney Burns and Nick Balla, all of whom use donabe in their own kitchens. Collectible, beautiful, and functional, donabe can easily be an essential part of your cooking repertory.

Eating the Other Knopf

La cucina come occasione di pratica di consapevolezza. L'autrice ci porta con lei in Giappone, fra i fornelli di un monastero zen, cucinando, mangiando e praticando con monaci e monache. L'osservazione partecipante si mescola alla pratica meditativa. Con qualche accortezza su stagionalità, scelta dei cibi a chilometro zero e tecniche di cottura possiamo preparare ricette semplici e gustose per cucinare meglio le nostre vite. Portando attenzione alla salute, alla presenza e all'ecologia, la cucina di ogni giorno si trasforma in una pratica di consapevolezza per coltivare una maggiore armonia con noi stessi e noi stesse, l'ambiente e tutti gli esseri.