

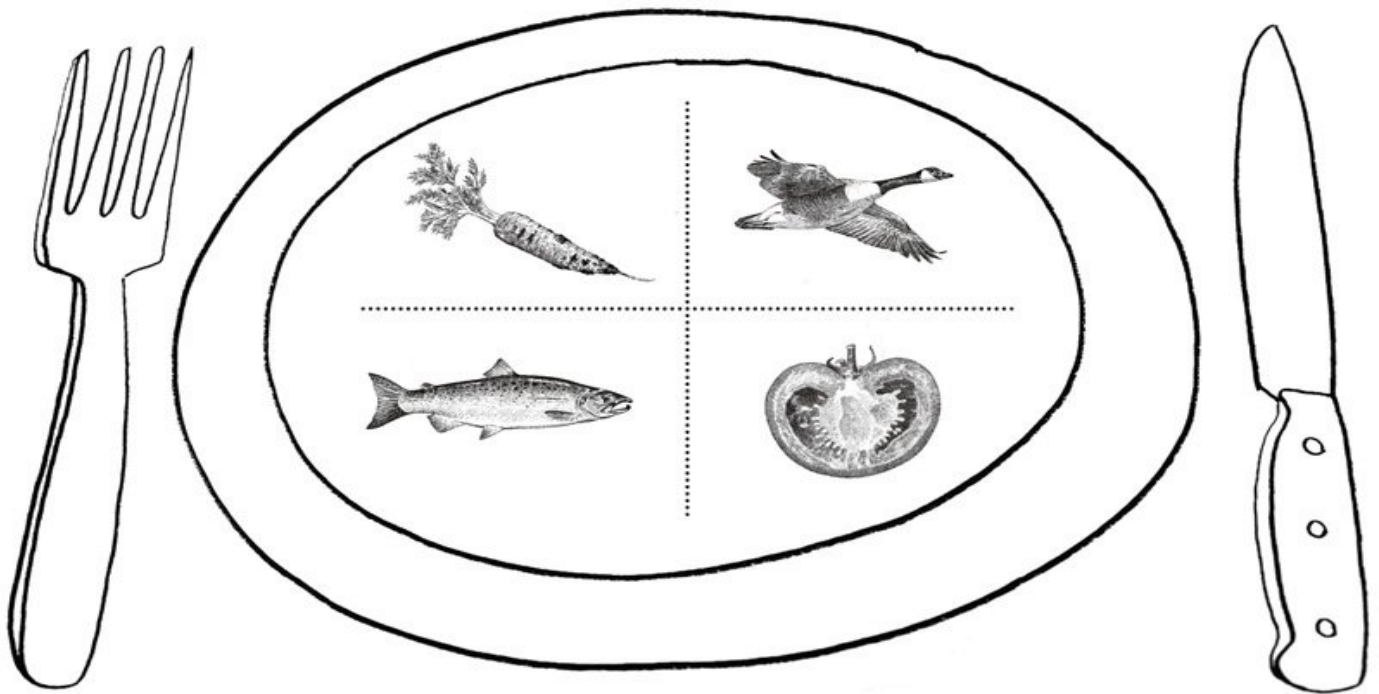


"Desde Michael Pollan não surgiu um escritor tão poderoso em busca de uma revolução no sistema alimentar." – *The Washington Post*

DAN BARBER

O TERCEIRO PRATO

Observações sobre o futuro da comida



Resumo de O Terceiro Prato

Considerado pela revista Time uma das 100 pessoas mais influentes do mundo e palestrante assíduo das prestigiadas conferências TED mundo afora, o chef nova-iorquino Dan Barber é o grande nome da culinária sustentável nos EUA.

Em O terceiro prato, ele redefine os conceitos de nutrição, sabor e sustentabilidade para o século XXI. Barber, que pesquisou fazendas e comunidades rurais em todo o mundo, propõe uma mudança de paradigma da clássica refeição ocidental, baseada num bom pedaço de carne e poucos vegetais, para um mix integrado de proteínas, grãos e vegetais que valorizem os ingredientes locais, numa combinação inovadora para paladares exigentes.

O livro foi aclamado pela crítica e recebeu elogios de personalidades como Malcolm Gladwell e do ex-vice-presidente Al Gore, entre outras.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)