

Richard Overy

OS DITADORES

A RÚSSIA DE **STALIN** E A ALEMANHA DE **HITLER**



JOSÉ OLYMPIO
EDITORA

Resumo de Eu Como Assim ou Assado? Conhecendo Melhor o que Você Come - Coleção Pé no Chão

O livro segue o projeto das demais obras da coleção Pé no Chão: mescla humor (cartoons e piadas), informação e História. O livro começa descrevendo os hábitos alimentares de diversos animais (mamíferos, aves, peixes e insetos).

Em seguida, aborda a alimentação humana: como se come, onde se come, quanto se come... O aspecto Histórico é ressaltado – o livro mostra a evolução dos hábitos alimentares desde o homem pré-histórico até o fast-food dos dias atuais, passando pelas principais civilizações, pela Idade Média, pela industrialização...

Também é abordada a alimentação dos brasileiros, que soma influências portuguesas, indígenas e africanas à cozinha dos imigrantes europeus e asiáticos. O livro traz ainda curiosidades sobre diversas culinárias e receitas e, nas páginas finais, uma pirâmide alimentar, dicas de uma alimentação saudável, prevenção de doenças etc.

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