

LEGGENDO... DI GUSTO!

Ogni mese tre libri che accompagneranno il nostro tempo libero alla scoperta di curiosità legate al cibo e a una nutrizione corretta ed equilibrata, ma anche alla scoperta di sapori, novità e di come il buon cibo possa cambiare in meglio il nostro corpo, la nostra mente... la nostra vita



La buona pizza

DI TANIA MAURI E LUCIANA SQUADRILLI

Disponibile dal 6 luglio, questo volume nelle sue 224 pagine si impegna a testimoniare un'evoluzione ormai in atto da tempo, quella che tocca l'alimento simbolo della tradizione culinaria italiana: la pizza. Una preparazione amata da chiunque sia in Italia che all'estero, ma che spesso viene associata erroneamente al cibo da consumarsi velocemente, senza troppe pretese. Invece anche in quest'ambito la qualità è quanto mai fondamentale per godere di un piatto in cui nulla, nella sua apparente semplicità, è lasciato al caso. Tania Mauri, food writer and traveller torinese, e Luciana Squadrilli, napoletana, giornalista specializzata in gastronomia e viaggi, si rendono proprio portavoce di questo percorso di crescita e talvolta di rivalutazione, in cui la pizza si fa anche spesso bandiera delle eccellenze gastronomiche del nostro territorio. Protagoniste alcune tra le migliori pizzerie d'Italia e le idee creative dei pizzaioli che fanno dell'originalità e della qualità delle materie prime i propri capisaldi. Il tutto arricchito dalle belle immagini di Alessandra Farinelli.

GIUNTI, € 22,00



Ricette per succhi e smoothie

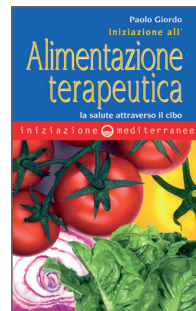
DI CHRISTINE BAILEY

A rendere ancora più preziose queste fresche alternative l'aggiunta di alcuni super alimenti per unire al gusto anche tanto benessere e quello sprint in più per affrontare ogni stagione e ogni momento della giornata al massimo. Non solo ricette però: per avere la possibilità di scegliere quella ideale per le vostre esigenze, anche tutte le spiegazioni necessarie per conoscere le proprietà e le dosi da assumere di ogni super alimento. Smoothie rivitalizzanti, afrodisiaci, depurativi, tonici, energizzanti e calmanti! Una legenda, inoltre, spiegherà come orientarsi in caso di intolleranze, allergie o scelte alimentari particolari; sono infatti presenti alternative senza glutine, senza derivati del latte, adatte per vegani, senza soia e senza semi. Dagli ingredienti più conosciuti (come olio di cocco, tè verde, semi di canapa, curcuma) a quelli meno noti ma ormai entrati nel nostro vocabolario culinario (maca, aloe vera, kefir, ginkgo biloba), per arrivare fino a quelli di cui magari ignoravamo l'esistenza (reishi, cordyceps, schisandra, shatavari).

MENTALFITNESS PUBLISHING, €17,50

“Un piatto in cui un contadino mangia la sua minestra, l'amo molto più dei piatti ridicolmente preziosi dei ricchi”

JOAN MIRÓ



Alimentazione terapeutica

DI PAOLO GIORDO

Un tempo il cibo era solo sostentamento, poi con l'avvento della “nuova” ricchezza e del conseguente fenomeno del consumismo è diventato puro e mero godimento, trascurando però la fondamentale distinzione tra cibo che fa bene e cibo spazzatura. Ormai da tempo (e aggiungiamo fortunatamente!) si sta avvertendo però una controtendenza, in cui ciò che mettiamo nel piatto non solo deve deliziare il palato, ma deve curare anche il corpo. Questo cambiamento di rotta non vuol dire rinunciare al buon cibo, vuol dire solo prestare più attenzione a ciò che ci fa stare bene. Sono tanti gli stili alimentari in circolazione, Paolo Giordo, laureato in Medicina e Chirurgia, in Filosofia e specializzato in Neurologia, ci presenta invece un'alimentazione che non è legata a nessuna restrizione o a nessuna dieta particolare. Analizzando il “mangiare” antico e alcuni metodi particolari, mostrerà gli errori più comuni degli stili alimentari moderni e il corretto stile di vita per evitare l'accumulo di fattori tossici e nocivi alla base di molte malattie moderne.

MEDITERRANEE, € 9,50