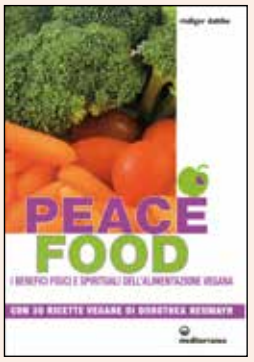
di Maria Paola Gianni



PEACE FOOD

Autore **Rüdiger Dahlke**
Editore **Mediterranee**
Prezzo **€ 19.50**

La carne e i latticini fanno ammalare, ne sono testimonianza innumerevoli studi. Si ascrivono a tali cibi soprattutto il cancro e le patologie cardiocircolatorie, ma anche numerose altre, di cui il diabete e le malattie autoimmuni costituiscono solo un esempio. Secondo Rüdiger Dahlke l'effetto dipende in prevalenza da due imprescindibili fattori: nutrendoci di cibi di derivazione animale incorporiamo in noi troppa morte; ingurgitiamo, inoltre, l'indicibile strazio inferto alle bestie negli allevamenti intensivi e nei mattatoi. Accanto a tale orrore corre in parallelo, fortunatamente, la via della salvezza: *peace food*, un'alimentazione a base di carboidrati integrali e di proteine vegetali ad alto valore biologico. Alla luce delle più recenti acquisizioni endocrinologiche, l'autore ci mostra cosa dobbiamo mangiare per nutrire la produzione di ormoni quali la serotonina, la dopamina o il Gaba, e raggiungere così la nostra centratura fisica e spirituale.
www.edizionimediterranee.net

LA MIA CUCINA VEGETALE CREATIVA

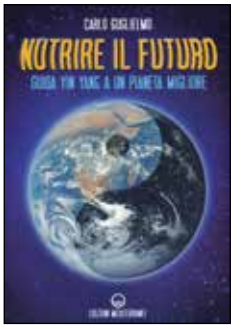
Autore **Ilaria Cravero** - Editore **Sonda** - Prezzo **€ 24.90**

I piatti della tradizione dal mondo in versione totalmente vegan. L'autrice ha raccolto la sfida di ricreare piatti da tutto il mondo, "ricostruendo" i sapori originali con ingredienti 100% vegetali. In questo viaggio culinario ha ricreato 100 ricette tipiche della nostra cucina, ma anche di Stati Uniti, Messico, Perù, Colombia, Brasile e Argentina, fino ad arrivare all'Oriente con i piatti tipici della Cina, del Giappone e della Corea del Sud.
Non mancano le influenze mediterranee, con rivisitazioni delle tradizioni culinarie di Francia, Spagna, Grecia, Israele, Turchia, e dei paesi del Maghreb e dell'Africa centrale e orientale. A dimostrazione che qualsiasi ricetta, anche la più tradizionale, a base di alimenti di origine animale può essere "veganizzata" senza dover rinunciare ai sapori e ai profumi che hanno accompagnato la nostra infanzia. Il ricettario perfetto per chi in cucina ama sperimentare con originalità.
www.sonda.it

GENERARE LIBERTÀ

Autori **Chiara Giaccardi, Mauro Magatti**
Editore **il Mulino** - Prezzo **€ 15.00**

Il libro spiega come accrescere la vita senza distruggere il mondo. La realtà reagisce al nostro modello di sviluppo e ci sollecita con forza a cambiare. Un testo coraggioso per ridefinire il rapporto tra la libertà di ciascuno, la società e l'ambiente. Siamo tanti, viviamo meglio e più a lungo. Ma la vorticosa crescita economica dell'ultimo secolo si sta ora scontrando con le sue contraddizioni – cambiamento climatico, migrazioni, squilibri demografici, disuguaglianze – minacciando la vita stessa del pianeta e la sostenibilità. **www.mulino.it**



NUTRIRE IL FUTURO

Autore **Carlo Guglielmo**
Editore **Mediterranee** - Prezzo **€ 19.50**

L'alimentazione è la radice della vita, e come scegliamo di nutrirci influenza la nostra salute e quella del pianeta. Il libro illustra come ognuno può adottare l'alimentazione più adatta utilizzando yin yang, il principio di equilibrio e trasformazione. Ma la nostra vita personale è parte di quella dell'umanità, che oggi affronta grandi cambiamenti. Siamo tutti chiamati a prendere decisioni che influenzeranno l'avvenire, e anche in questo caso il principio dello yin e dello yang ci aiuta a orientarci meglio.
www.edizionimediterranee.net