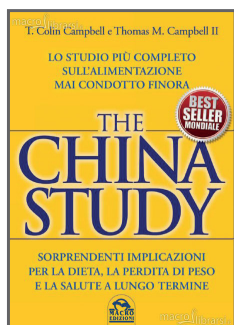


LEGGENDO... DI GUSTO!

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.

“Quando mi sento male, non vado in farmacia, ma nella mia libreria”

PHILIPPE DIJAN



The China Study

DI T. COLIN E THOMAS M. CAMPBELL

Come liberarsi dal cibo spazzatura, come utilizzare gli alimenti per preservare la nostra salute, come mettere in tavola il benessere. Ecco lo spunto da cui parte questo libro, validissimo in questo momento storico in cui siamo circondati da fast food, e luoghi che sembrano dimenticare troppo spesso il significato e l'importanza del "mangiar sano".

"Il più importante studio epidemiologico mai realizzato, durato 27 anni e realizzato in collaborazione con varie università".

Il dott. Campbell arriva a conclusioni stupefacenti, dimostrando come salute e dieta abbiano una relazione fin troppo stretta; da qui la presentazione di diverse patologie, e la prova scientifica di come molto spesso anche un'alimentazione particolare può fare davvero la differenza. Un vademecum necessario, per fare le scelte giuste anche a tavola.

MACRO EDIZIONI, € 20,00



Food Economy

DI ANTONIO BELLONI

"Perché il cibo ha smesso le vesti di pura necessità materiale per diventare l'oggetto di discussione più presente a ogni livello sociale? È una delle tante domande che l'autore Antonio Belloni si pone, portando così questo libro su una strada totalmente diversa rispetto al consueto ricettario o al classico libro che esalta le pur numerose, e degne di nota, eccellenze italiane. Quello che l'autore vuole presentare è un excursus su come, con il passare del tempo, il cibo sia diventato più un fenomeno sociale e ideologico, e di come su di esso si concentrino quantità esorbitanti di informazioni. Da qui il titolo Food Economy, perché il cibo produce ricavi e profitti in mille modi diversi dai tweet ai blog, da Facebook ai libri, dai programmi televisivi alle fotografie. Questo a significare che l'economia del cibo è un mondo che va ben oltre una semplice ricetta.

I GRILLI-MARSILIO, € 13,00



De Mari Nostro

DI ROBERTO ABBADATI

Il "Nomadillo Strale Mediterraneo". È questo il nome di un pesce antichissimo, che il cuoco Romeo scopre grazie ad alcuni misteriosi racconti. Si tratta di una fiaba, che celebra i prodigi del Mar Mediterraneo e che parla del desiderio del protagonista di ricercare il pesce, trovando la ricetta perfetta per cucinarlo. Durante questo viaggio egli toccherà diverse terre che si affacciano su questo mare, e per ognuna apprenderà la migliore ricetta della tradizione che esalti i sapori dei pesci presenti in quell'area. Un viaggio lungo quaranta ricette che, pur rimanendo legate alle tradizioni del luogo, vengono rivisitate dall'esperienza dello Chef Abbadati. Fotografie e immagini realizzate a mano arricchiscono ancora di più questo libro che si fa vero e proprio romanzo, alla scoperta delle diverse tradizioni culinarie dove è il mare a farla da padrone.

TARANTOLA EDITORE, € 59,90