

## RECENSIONI



Libri &amp; C.

TEMPO DI LETTURA DELLE SINGOLE RECENSIONI: 1 min

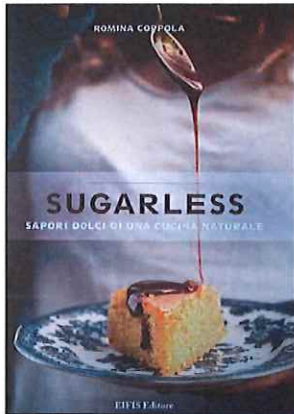
VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE:

OTTIMO ★★★★★ - SCARSO ★★★★★

## Sugarless. Sapori dolci di una cucina naturale

di Romina Coppola  
Editore: EIFIS Editore  
pagine 120 - prezzo di copertina: 25 €  
★★★★★

Se pensate che non si possano fare dolci buonissimi senza uova o burro, soppilate che vi state sbagliando di grosso. Le 51 ricette descritte in questo volume sono vegane e frutto di una passione autentica. Ognuna delle ricette è introdotta da una fotografia e brevi ricordi dell'autrice, che cura l'omonimo blog [www.sugarless.it](http://www.sugarless.it), e sono ordinate per stagioni, per usare quello che la natura offre spontaneamente. La memoria è il filo conduttore dei testi che affiancano le ricette, che evocano nel lettore profumi, sapori e immagini. Accanto ai pochi ingredienti che possono risultare non molto familiari - tahin, semi di chia, avocado - , si trovano ricette tradizionali come il tiramisù, lo strudel e il panettone: la sfida è stata quella di trovare un sostituto naturale e della stessa consistenza dell'ingrediente della ricetta originale.



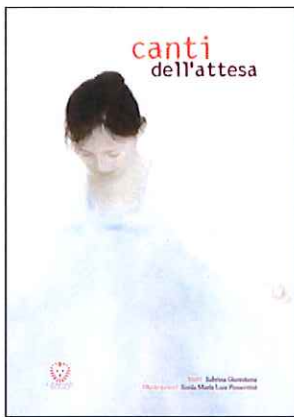
Particolarmente interessanti gli smoothies, gli estratti e il procedimento per montare il cioccolato. In molte foto compaiono le mani: offrono, manipolano, prendono i piatti: possono essere lette come simbolo dell'incontro e scambio tra persone.

## I canti dell'attesa

di Sabrina Giarratana (testi),  
e Sonia Maria Luce Possentini (illustrazioni)  
Editore: Il leone verde  
Pagine: 56 - prezzo di copertina: 16 €  
★★★★★

Che cosa significa nascerne?

Ventuno poesie per accompagnare il viaggio di chi sta per venire al mondo e per rivivere, attraverso la poesia, l'esperienza del primo, importante viaggio che ognuno di noi ha compiuto nella sua vita. Un libro per voce intima di mamma, da condividere con chi è già al mondo, la nostra famiglia e i nostri figli, per comprendere a fondo il miracolo di ogni attimo di gestazione e di attesa, per non perdere questa opportunità di crescita condivisa. Un dialogo vivo tra le meravigliose immagini di Sonia Possentini e le parole di Sabrina Giarratana. Con la prefazione di Beatrice Ben-



fenati, fondatrice della scuola di yoga in gravidanza dell'Associazione Asia di Bologna.

## Amore e Tantra. Un percorso pratico per la felicità di coppia

di Stefano e Corienne Ananda  
Editore: Sperling & Kupfer  
Pagine: 287 - prezzo di copertina: 16 €  
★★★★★

Il Tantra è una disciplina vastissima, le cui origini affondano nella tradizione dell'India, del Kashmir e del Tibet. Essa tocca tutti gli aspetti della vita e le relazioni dell'essere umano con l'Universo e le sue leggi, tra cui l'utilizzo e la scoperta del proprio corpo come strumento di conoscenza e consapevolezza di sé.

Insegnamenti semplici ed efficaci per la felicità nella coppia. Nel nostro mondo moderno siamo sommersi da ogni tipo di informazione, ci viene insegnato di tutto, ma nessuno ci insegna veramente cos'è la sessualità e come svilupparla in un modo armonioso. Gli autori, attingendo ai testi tradizionali e alle interpretazioni di diversi studiosi delle discipline orientali, dopo anni di studio e di pratica personale e in coppia, hanno condiviso la loro esperienza con i lettori attraverso la visione tantrica dell'amore, offrendo spunti per un arricchente percorso di svi-



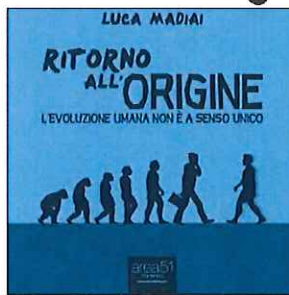
luppo emotivo e mentale, sia personale che dentro la coppia, riscoprendo nel profondo il potere dell'energia, anche sessuale maschile e femminile. Chiaro, esauriente, illustrato e ricco di informazioni pratiche, questo è un libro da leggere per scoprire un affascinante modo di accostarsi alla nostra sessualità.

## Ritorno all'origine. L'evoluzione umana non è a senso unico

di Luca Madiai  
Editore: Area51 Publishing  
pagine 174 - prezzo di copertina 2,99 € - E-book  
★★★★★

Questo interessante saggio è una riflessione sul mondo d'oggi e sulla strada da percorrere affinché ci sia una vera evoluzione dell'uomo e della società. Si parte dall'esame della situazione attuale per arrivare a definire un futuro auspicabile, approfondendo i temi della spiritualità, la cultura e la tecnica. La spiritualità che viene abbracciata

porta a dichiarare che "riformare il cuore umano è la condizione indispensabile per il successo di qualsiasi tipo di rivoluzione". Una lettura intensa dell'uomo nel suo aspetto inferiore, una ricerca continua del proprio "io" per giungere alla comprensione della realtà che ci circonda. La cultura - intesa da come cambio culturale della società - si basa su quattro punti fondamentali: il limite come un elemento essenziale della vita, l'interconnessione delle cose, nulla è permanente e tutto è



dinamico ed è sempre possibile cambiare idea, cambiare rotta. La tecnica, infine, deve essere coerente con quanto espresso dalla spiritualità e dalla cultura, che deve tornare a essere uno strumento al servizio della reale evoluzione dell'uomo e della società. Invita a una riflessione su sé stessi e sulla società di cui facciamo parte: un ritorno alle origini, alla natura, alla terra, alla sobrietà, alla lentezza, alla tradizione antica e dimenticata di una vita più a misura d'uomo.

## Io lo faccio da me

di Giovanna Olivieri  
Editore: Terra Nuova  
Pagine: 208 - prezzo di copertina: 13 €  
★★★★★

Il volume insegna a risparmiare denaro e risorse compiendo poche e semplici scelte quotidiane: dall'impiegare l'aceto invece dei detersivi tossici a riciclare ombrelli e blue jeans per costruire zainetti e grembiuli scolastici. I numerosi disegni rendono ancora più semplici le istruzioni per il fai da te, riguardanti, tra le tante attività, l'autoproduzione di detersivi, conserve, giocattoli, la l'integrità e piccole riparazioni. Le indicazioni riguardano solo prodotti e manufatti rigorosamente sperimentati in prima persona dall'autrice; mettendo in pratica i suoi consigli è davvero possibile compiere svariate attività quotidiane e non apportando migliorie e stimolando la creatività. Questo interessante e utile volume è rivolto a tutti coloro che hanno iniziato a compiere passi per vivere una vita più resiliente e che abbia



meno impatto sull'ambiente, e che credono nella decrescita felice sia alle persone non hanno ancora intrapreso azioni pratiche ma che desiderano vivere in una casa non infestata da prodotti tossici, vogliono mangiare alimenti sani e credono nella necessità di riciclare e autoprodurre.

## Detox completo con succhi freschi

di Cherie Calbom  
Editore: Macro  
Pagine: 238 - prezzo di copertina: 16,50 €  
★★★★★

Disintossicare il nostro corpo, recuperando energia e forma fisica? Con il giusto mix di succhi freschi, tante volte degli estratti, oggi si può! Ce lo racconta, elencando ben fatte ricette, ma anche motivazioni e prassi, quella che viene definita "the juicy lady" Cherie Calbom. Mai assaggiata una minestra di cetriolo alla menta? O un frappè verde al cocco? Troverete come realizzarle e i benefici che ne potete trarre, oltre a strategie per purificare efficacemente il colon, il fegato, la colecisti, i reni e altri organi. Il tutto privilegiando un sano stile di vita e l'assimilazione di succhi, frullati e passati di verdure. Proprio queste vengono privilegiate, promuovendo l'uso dei succhi di verdura (e non di frutta) all'interno di un piano dietetico quotidiano glo-



bale, grazie al quale si assumono vitamine e minerali preziosi e contemporaneamente si eliminano dall'organismo le sostanze chimiche nocive. Alla salute!



"Non lasciate che la giornata termini senza essere cresciuti un po', senza aver sorriso molto, senza aver sperimentato i vostri sogni. Non fatevi vincere dallo scoraggiamento. Non permettete a nessuno di togliervi il diritto di esprimervi, che è quasi un dovere. Non desistete dal desiderio di rendere la vostra vita straordinaria."  
Walt Whitman