

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



Etnico vegano

DI ALICE SAVORELLI

Chi è amante della buona cucina, e al tempo stesso desidera cimentarsi in gusti e sapori nuovi e seducenti, sa bene quanto il mondo abbia da offrire. Aromi e consistenze diversi tra loro che sanno deliziare il palato. Alice Savorelli presenta più di cento ricette provenienti dal subcontinente indiano, Asia orientale, Mediterraneo orientale, Nord Africa e Americhe, reinterpretate però escludendo ogni prodotto di origine animale. Ricette semplici da realizzare con ingredienti ormai facilmente reperibili nei negozi biologici o etnici, per portare in tavola la tradizione di terre lontane. Il cibo, inteso come condivisione, grazie al web, alla televisione e alle numerose manifestazioni che lo ritraggono protagonista, ha di sicuro ampliato i suoi orizzonti superando i confini geografici, per diventare patrimonio di tutti e non solo degli Chef stellati.

TERRA NUOVA EDIZIONI, € 13,00



Spaghetti vegetali

DI FRANCESCA PIÙ

Dall'antipasto al dolce, una reinterpretazione del classico "spaghetto" ma in chiave rigorosamente vegetale, crudista e senza glutine. Come afferma l'autrice, ricercatrice indipendente di alimentazione e salute, Chef vegana-crudista e blogger, nell'introduzione al libro: "Data la mia filosofia, non ci si deve preoccupare: ogni ricetta è fattibile da chiunque e con gli strumenti che avete in casa. Troverete suggerimenti per rendere più facile possibile la realizzazione dei piatti che, già di base, partono da ingredienti semplici, con buone combinazioni e facilissimi da preparare". Non è necessario essere grandi Chef o seguire uno stile alimentare particolare per apprezzare i piatti presentati in queste pagine. Accanto alla pratica anche tanta teoria, che spiega con semplicità cosa vuol dire "crudista", i trucchi del "mestiere" e i falsi miti da sfatare.

MACRO EDIZIONI, € 9,80

“
Verrò, ma deve essere una cena seria. Odio le persone che prendono i pasti alla leggera

OSCAR WILDE”



Firenze Passeggiate fra cibo e laica civiltà

DI FABIO PICCHI

"Potrete camminare mille volte nelle strade di Firenze, ma sarà sempre come la prima volta." Ed è questa una delle tante fortune che può vantare chi vive in questa affascinante e quantomai misteriosa città dal passato illustre, o chi decide di visitarla da turista. Grazie alle suggestive fotografie di James O'Mara verremo catapultati in luoghi a volte sconosciuti anche al più attento osservatore, ma non solo: in queste pagine vivremo anche una Firenze tutta "da gustare". L'iter non è solo quello legato alla storia, all'arte e all'architettura del capoluogo toscano, ma anche quello che ha la tradizione culinaria di questa terra come protagonista. E così ci ritroveremo a "viaggiare" idealmente anche tra le quattro stagioni per assaporare i piatti tipici che le caratterizzano per i loro ingredienti e che sanno riportarci genuinamente a un antico passato.

GIUNTI, € 25,00