

## **Natale 2015: i libri veg da mettere sotto l'albero**

Tante le novità che arriveranno sotto l'albero di questo Natale 2015 per gli amanti della cucina veg e dell'alimentazione naturale. **Da Macro Edizioni ecco "Vegan street food. Il cibo di strada ... a casa tua. 150 ricette da tutto il mondo"**. In un periodo in cui il cosiddetto **cibo di strada** è tornato di gran voga, gli autori, Eduardo Ferrante (insegnante di cucina naturale e fondatore del sito [www.vivirvegan.it](http://www.vivirvegan.it)) e Valerio Costanza (autore del blog [Quilty.Film on Food](http://Quilty.Film on Food)) si sono chiesti: è possibile immaginare un street food in versione vegan, reinterpretando in chiave vegetale ricette che affondano le proprie radici nelle tradizioni locali di tutto il mondo? In questo libro scritto a quattro mani (introduzione di Yari Prete, cuoco vegan e viaggiatore) Ferrante e Costanza hanno trovato modalità originali per riproporre cibi di strada tipici di diverse tradizioni e Paesi in versione 100% veg e salutista, comprese quelle ricette che utilizzano la carne come ingrediente principale, dal currywurst tedesco agli arrosticini abruzzesi. Un ricettario che, grazie agli appunti di viaggio e agli aneddoti raccontati dagli autori, è anche un giro del mondo attraverso i luoghi da cui nascono le ricette e le consuetudini dello street food, che porta il lettore attraverso l'Europa, il Medio e l'Estremo Oriente, l'Africa, le Americhe.

Per chi ama i **dolci** e non può rinunciare al **cioccolato** dalla casa editrice Sonda arriva "Cioccolato vegan", della regina dei dessert vegan Fran Costigan ([www.francostigan.com](http://www.francostigan.com)). L'autrice propone rivisitazioni cruelty free (ma anche crudiste e senza glutine) di oltre 130 classici al cioccolato: dalla Sacher alla torta Opera, dal tronchetto di Natale alla vasta famiglia di brownie, cookies, muffin, tartufi, cheese cake e crostate, budini, gelati e zuppe inglesi, fino alle bevande con i liquori e le cioccolate calde, spaziando tra salse, creme e ganache. Le sue istruzioni dettagliate, dalla preparazione alla cottura, dalla conservazione alla presentazione in tavola, si trasformano in una lezione privata di pasticceria vegan, direttamente nella nostra cucina.

Si rivolge invece a chi è alla ricerca di una soluzione salutare e insieme gustosa per la **pausa pranzo** "La schiscetta VEGAN" (Edizioni Sonda, collana "Veg in Tasca"): dal salato al dolce, Chandima Soysa raccoglie in questo libro fotografico 40 ricette, idee e suggerimenti per preparare una «schiscetta» interamente veg ogni giorno diversa. L'autrice spiega come organizzare la dispensa e predisporre le basi con cui preparare le varie pietanze per tutta la settimana, decidendo le porzioni, scegliendo prodotti locali, di stagione e biologici, con una particolare attenzione ai cibi crudi.

Infine, a supporto delle mamme veg che intendono crescere i propri figli seguendo i principi di un'alimentazione vegetale, ecco "Piccoli vegetariani golosi" della cuoca vegan Marie Laforêt: non solo un ricettario, ma una guida esaustiva con tutte le informazioni e i principi nutrizionali alla base di una **sana alimentazione del bambino** da 0 a 6 anni, con la consulenza di esperti medici nutrizionisti. Il libro contiene anche un capitolo di consigli della psicologa Antonella Sagone su allattamento e svezzamento. L'autrice propone una varietà di ricette con cui comporre menu sani e appetitosi adatti alle diverse fasi della crescita: dalle vellutate di verdura e cereali senza glutine ai bastoncini di polenta da mangiare con le mani, ai burger, alle torte salate a base di tofu.

