

# 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*

“Delle buone torte di mele sono una parte considerevole della nostra felicità domestica”

JANE AUSTEN



## Plant Revolution

DI STEFANO MANGUSO

Tutti sappiamo che respiriamo grazie all'ossigeno prodotto dalle piante e che i principi attivi di molte medicine sono in gran parte di origine vegetale. Non tutti però sono consapevoli del fatto che queste creature viventi sono in realtà una struttura molto più complessa di quanto crediamo, in grado di sopravvivere anche in condizioni estreme e di adeguarsi ai cambiamenti dell'ambiente. Inoltre riescono a modificare il comportamento di animali ed esseri umani. Consumano poi pochissima energia e possiedono un'architettura interna che potrebbe ispirare le moderne tecnologie. Studiare e preservare il mondo vegetale risulta di vitale importanza per gli esseri umani che dovrebbero lasciarsi ispirare da questa "comunità di viventi".  
GIUNTI, € 20,00



## Le ricette di Veganblog.it

A CURA DI RENATA BALDUCCI

Forse c'è ancora qualcuno che pensa che mangiare vegan sia solo una moda del momento. Invece si tratta di una normale dieta alimentare che non solo è particolarmente sana ma anche originale e ricca di gusto. La Dieta Mediterranea, considerata dagli esperti l'alimentazione corretta per eccellenza, si basa principalmente su alimenti di origine vegetale. Via libera allora a zuppe, minestre, risotti e timballi e largo utilizzo di spezie, erbe aromatiche, legumi, funghi, frutta e verdura per piatti che parlano sì di tradizione ma anche di originalità. In questo libro troverete il meglio di VeganBlog.it, la più famosa community vegan d'Italia. I suoi cuochi e foodblogger presenteranno oltre 200 ricette per mettere d'accordo tutti. Dagli antipasti ai dolci, un menù completo per tutti i giorni e per le serate speciali.  
MACRO EDIZIONI, € 16,50



## I migliori ristoranti d'Italia - Le Stelle della Guida Michelin

AA.VV.

Una guida che comprende tutti i 342 ristoranti stellati della Guida Michelin Italia, immediatamente localizzabili nella mappa d'Italia delle tavole stellate. Questa guida è stata creata in occasione del 50° anniversario della costituzione del Consorzio del Brunello di Montalcino. Ogni ristorante è completo di nome dello Chef, presentazione del locale, specialità. A ogni ristorante 3 stelle sono dedicate due pagine, illustrate dalle fotografie dello Chef, del locale e di un piatto tipico. Quelli a 2 e 1 stella sono illustrati con la fotografia di un piatto tipico. Il significato delle stelle e i principi della Guida Michelin, uguali in tutto il mondo, sono descritti nelle pagine introduttive, in cui vengono anche spiegati i criteri di attribuzione delle stelle stesse.  
MICHELIN, € 12,90