

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

“È una storia d'amore la cucina. Bisogna innamorarsi dei prodotti e poi delle persone che li cucinano”

ALAIN DUCASSE

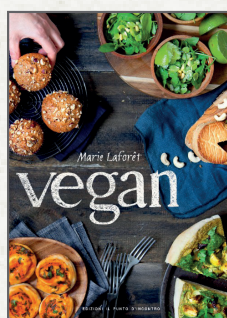


L'arte cinese del tè

DI JOHN BLOFELD

Il tè è una bevanda amata da tutti, per molti è da sempre sinonimo di relax, piacere e gesto conviviale da proporre in associazione a quattro chiacchiere. Ma cosa nasconde la sua storia? Quale rituale in realtà presuppone quella che per noi è diventata una quotidiana abitudine? Le origini del tè si perdono nella notte dei tempi, legate ad antiche dinastie del lontano Oriente e alla vita di imperatori. La sua consumazione è caratterizzata da cerimonie che sanno di tradizioni tramandate per secoli e custodite gelosamente e il momento è associato ad atmosfere curate nei minimi dettagli (un capitolo è dedicato alle ceramiche utilizzate in quello che è un rito a tutti gli effetti). Se siete curiosi di leggere la storia del tè e conoscerne allo stesso tempo le numerose varietà e gli immensi benefici che si possono ottenere dalla sua consumazione troverete sicuramente ciò che fa per voi.

EDIZIONI MEDITERRANEE, € 13,50



Vegan

DI MARIE LAFORÊT

Un grande successo di pubblico, tradotto in numerose lingue e considerato “la bibbia della cucina vegan”. Un'introduzione che apre le porte a questo stile alimentare spiegando i suoi principi, come avvicinarsi e quali prodotti tenere sempre nella dispensa. E per gli scettici e per coloro che da poco hanno sposato uno stile di vita vegan, la scoperta delle valide proteine vegetali e soprattutto come poter sostituire i prodotti caseari e le uova nelle preparazioni.

Le ricette sono numerosissime, arricchite da stupende fotografie della stessa autrice che sorprendono gli occhi ancor prima del palato. E se volete avvicinarvi al raw food, 15 alternative per preparare deliziosi piatti crudisti. C'è spazio anche per i più piccoli, che spesso mangiano frutta e verdura malvolentieri. Per loro piatti accattivanti che nascondono in realtà tanta salute. Desiderate acquistare con consapevolezza? Allora attenti agli ingredienti animali nascosti!

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO, € 24,90



Ragazzi in cucina

DI AA.VV.

Come invogliare i ragazzi ad avvicinarsi ai fornelli? Come incentivare una loro grande passione? Niente di meglio che trascorrere del tempo con loro per creare insieme tante sfiziose ricette dei cibi che più gradiscono. Le ricette con cui cimentarsi sono più di 40 e possono facilmente sposarsi a una merenda tra amici ma anche a un informale pranzo tra parenti, per dimostrare a tutti le proprie grandi capacità. Dagli snack ai dessert, dai primi piatti a merende originali e sfiziose. I procedimenti sono facili da comprendere e ogni step è spiegato passo dopo passo per potersela cavare, se l'età lo consente, anche senza l'aiuto dei più grandi. Un modo come un altro per trascorrere del tempo con i nostri figli o per consentire loro di assaporare alla fine il grande piacere non solo di gustare un piatto appetitoso ma anche di mostrare a tutti la propria straordinaria creazione.

EDICART, € 9,90