

Cucina colta erbe spontanee

Davide Ciccarese
CUCINARE LE ERBE SELVATICHE

Ponte alle Grazie, Milano 2011
 pagine 238 • 16,00 euro



Dalle più conosciute, come erba cipollina, ortica e fragolina di bosco, alle meno note come piantaggine e parietaria, le erbe selvatiche possono aggiungere gusto e salute alle nostre pietanze. Crescono spontanee quasi ovunque in Italia, non costano nulla e, con un po' d'accortezza, si possono facilmente cucinare. Alcune di queste sono una vera e propria miniera di vitamine e minerali come la fragolina di bosco che, rispetto a quella coltivata, contiene più sostanze benefiche e causa meno allergie. Gustose e semplici ricette per ogni pianta.

Roberto Carretta e Renato Viola
TAVOLE D'AUTORE

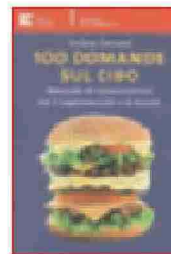
Il Leone Verde Edizioni, Torino 2011
 pagine 140 • 10,00 euro



A partire dalla famosa *Ultima cena di Leonardo*, la tavola imbandita e la convivialità hanno sempre avuto un posto d'onore nell'iconografia artistica dell'Occidente. Cene poetiche, aristocratiche o di gente semplice, radunata con "sacra" gratitudine attorno al pasto della domenica. Pranzi storici o picnic bucolici, tavoli di caffè attorno ai quali s'incontrano poeti e rivoluzionari, fino ai ricettari di Andy Warhol. Il cibo ha sempre giocato un ruolo da protagonista nella pittura, raccogliendo istantanee, ognuna delle quali sigilla momenti storici importanti.

Stefano Carnazzi
100 DOMANDE SUL CIBO

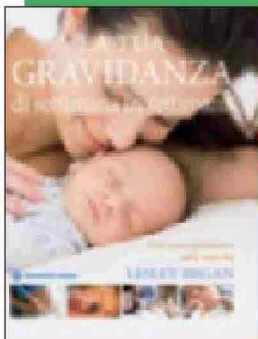
Edizioni Ambiente, Città di Castello 2010
 pagine 184 • 12,00 euro



Alle volte acquistiamo il cibo in maniera affrettata e casuale, senza pensare alle conseguenze sulla nostra salute, complice anche la martellante pubblicità. Importante è avere poche ma precise nozioni intorno alle quali effettuare i propri acquisti. Sulla scelta del biologico, per esempio, l'autore chiarisce cosa e come viene controllata la produzione, chi la certifica e perché conviene acquistare bio, anche se costa un po' di più. Inoltre, saggi consigli su come evitare i cibi contenenti sostanze nocive, come il glutammato o i grassi idrogenati.

Lesley Regan
LA TUA GRAVIDANZA DI SETTIMANA IN SETTIMANA

Tecniche Nuove, Milano 2011, pagine 448 • 29,90 euro



È l'attesa ristampa di un libro cult sulla gravidanza. Tante nozioni utili per la futura mamma, perché possa collaborare meglio con i medici e osservare le opportune cautele per portare a termine una gestazione serena. Basato su ricerche attuali, il volume illustra la crescita del bambino nel grembo e guida la madre attraverso i cambiamenti fisici ed emotivi cui andrà incontro di settimana in settimana, chiarendo anche esami e test da svolgere nei tempi corretti dello sviluppo fetale.

Jochen G. Bielefeld
SPEZIE E AROMI

L'Airone, Roma 2009, pagine 128 • 7,00 euro



Aroma, gusto e proprietà benefiche delle spezie, in un tascabile che le descrive con sintetiche schede, ciascuna accompagnata da ricette insolite e di semplice esecuzione. Il testo si arricchisce con una breve storia delle spezie e del loro utilizzo nei secoli, anche come veri e propri farmaci impiegati per le proprietà digestive, antibatteriche e antisettiche. Vengono, inoltre, forniti utili consigli sull'acquisto delle spezie, come quello di comprarle in piccole quantità e conservarle in contenitori scuri, per non alterarne le proprietà con l'eccessiva esposizione alla luce.