

* **segnalibro** ➤ manuali ➤ saggi ➤ romanzi ➤ poesie
a cura di **Emanuele Scoppola**

Fermento in cucina

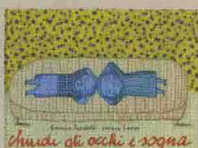


Michela Trevisan
Il manuale dei cibi fermentati
Terra Nuova
pp.136, euro 10

FREEZER, CONSERVANTI, PELLICOLE, CONFEZIONI ermetiche... sono molti gli strumenti che normalmente si utilizzano per conservare gli alimenti e ritardarne i processi biologici. Anche troppi secondo questo bel libro, opera prima di Michela Trevisan, biologa, nutrizionista, vegetariana e cuoca. «Nell'ultimo secolo ha preso il sopravvento una dilagante necessità di controllo sugli eventi naturali, la paura delle malattie e delle contaminazioni, con un progressivo allontanamento da un aspetto collaborativo con i fenomeni naturali – scrive Trevisan nella prefazione – Siamo arrivati paradossalmente a vivere in ambienti troppo puliti, che portano il nostro sistema immunitario

a reagire in modo anomalo anche a sostanze innocue come gli acari della polvere o i pollini, a sterilizzare troppo gli alimenti, producendo latte e formaggi certamente "sicuri" da un punto di vista sanitario, ma meno digeribili e meno saporiti, quindi meno appaganti e nutrienti. Questo libro vuol essere perciò di stimolo a riappropriarci di quella fetta di contatto con la natura all'interno della quale possiamo muoverci in sicurezza».

UNO STIMOLO MOLTO EFFICACE PERCHÉ, DOPO I PRIMI CAPITOLI dedicati a spiegare la storia e i principi biochimici della fermentazione, il libro propone una serie di ricette. Alcune per così dire "di base", come yogurt, pane, cagliata, aceto e sidro, altre più elaborate, come la brovada friulana, il pan-frutto, il kefir d'acqua o di limone, la birra di orzo tibetana, lo spumantino di sambuco, i capperi di tarasacco sott'olio, la zuppa di tarhana, il formaggio di mandorle. Quasi tutte compatibili con la dieta vegana.



per i bambini di **Tito Vezio Viola**

Federica Jacobelli
Chiudi gli occhi e sogna
Illustrazioni di Chiara Carrer Motta Junior,
pp.25, euro 13, dai 6 anni

➤ Se stanotte Mil e Til non dormono ancora è perché aspettano qualcuno. Si tengono gli occhi aperti con le dita per restare svegli. Aspetta aspetta, non si presenta neanche un'anima, e allora provano in un altro modo: cercano il sonno e... mamma mia quanta ne arriva di gente strana! Il sogno non è irrealista alla fin fine, e le illustrazioni a pastello di Chiara Carrer definiscono questa labilità dei confini con un invito rassicurante a offrire il sonno non come traghetto in un mondo altro, ma come punto di vista per guardare questo. Una visione rassicurante per i bambini, ma assolutamente non scontata. Come dire: dormi pure tranquillo, ma aspettati tante sorprese delle quali, proprio perché dalla tua vita di ogni giorno, non devi aver paura.

books

Aa.Vv.
Climate change reference guide
Worldwatch Institute
dollari 5, gratis in formato e-book
➤ L'Istituto di ricerche di Washington D.C. ha prodotto un "manuale" dei cambiamenti climatici, dedicato in particolare all'immediatezza di consultazione. Tra i molti dati forniti le emissioni di gas serra divise per settore produttivo e per paesi responsabili, il potenziale di riscaldamento dei diversi gas, gli andamenti storici delle concentrazioni di CO₂, gli impatti sugli ecosistemi e le comunità umane, i riferimenti istituzionali e politici.

Patrick Matagne
La naissance de l'écologie
Ellipses
pp.136, euro 17
➤ Matagne è un biologo francese specializzato in storia dell'ecologia. In questo saggio descrive la storia del pensiero ecologico occidentale a partire da una pubblicazione di cento anni fa, *Oecology of plants* di Eugene Warming. Fino a un'approfondita riflessione sull'ecologia contemporanea.



Gianfranco Casadei
(a cura di)
L'architettura del ventennio
Legambiente, Volabo pp.124

➤ È iniziato con la campagna *Salvalarte* del 1999 questo lavoro sull'architettura fascista nelle province di Bologna, Ferrara, Ravenna, Forlì-Cesena e Rimini. Realizzato con il Centro servizi per il volontariato della Provincia di Bologna, si può richiedere al regionale Legambiente Emilia Romagna (051241324, emiliaromagna@legambienteonline.it).



Valentina Bianchi
I funghi medicinali
L'età dell'acquario
pp.257, euro 16

➤ Regolatori di glicemia e colesterolo, amici dell'apparato circolatorio, antiossidanti, di alto valore nutritivo... e buoni. Sono i funghi mangerecci, utilizzati da millenni nella medicina tradizionale cinese. Con le schede illustrate, le proprietà dei principali funghi medicinali e molte ricette.



Paul Hawken
Moltitudine inarrestabile
Edizioni Ambiente
pp.366, euro 22

➤ Lo statunitense Paul Hawken uno dei massimi teorici dell'ambientalismo. In questo saggio descrive storia e condizioni attuali del movimento ambientalista a partire da un presupposto: «Curare le ferite del mondo e dei suoi abitanti non richiede santità o un partito politico, ma solo buon senso e perseveranza».



Mariano Argentieri, Silvia Granata, Paola Rapini
In fondo al mare
Levante editori pp.163, euro 11

➤ In un punto intermedio tra fiction e ricostruzione storica questo racconto con tre personaggi principali e tre autori. L'ambientazione, come è esplicito fin dal titolo, è il fondo dell'Adriatico, che restituisce armi chimiche altamente tossiche risalenti alla seconda guerra mondiale.