

segnalibro

a cura di FEDERICA DEL GUERRA

## LIBRI DEL MESE SUA MAESTÀ CAVOLO E REGINA ZUCCA

C'è un nuovo ricettario a colori in casa Terra Nuova, ideato per farvi gustare e apprezzare due ortaggi spesso ingiustamente trascurati nelle diete convenzionali: i cavoli e le zucche. Ne onoriamo la bontà con questa raccolta di ricette, oltre 100, che esplora le preparazioni più tipicamente italiane e regionali, con spunti e incursioni nelle cucine di altre porzioni di mondo, suggerendo anche combinazioni a noi magari insolite.

I cavoli e le zucche sono piante concrete, domestiche e affidabili, di particolare bellezza nella loro rusticità. Sin dall'antichità appartengono alle tradizioni culinarie di moltissimi popoli, che ne hanno apprezzato il sapore e le virtù salutari. Oggi questi ortaggi comuni, facilmente reperibili ed economicamente accessibili, sono rivalutati per i loro effetti positivi e protettivi per l'organismo umano. Crescono negli orti con una certa facilità e senza la necessità di utilizzare sostanze chimiche, aiutandoci così a sviluppare il consumo di prodotti biologici, più sostenibili per la nostra salute e il mondo in cui viviamo.

### CAVOLI E ZUCCHE IN CUCINA ★

di Rosanna Passione, Terra Nuova Edizioni  
cod. EA073, pp. 120, € 13,00 (per gli abbonati € 11,70)



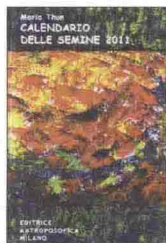
I suggerimenti contenuti nel volume ci invitano a portare in tavola sapore e salute, illustrando con semplicità la ricchezza dei principi nutritivi e le caratteristiche dei diversi ortaggi. Corredato di splendide immagini, il libro racconta tutto il piacere di poter frequentare orti e mercati, di poter scegliere i prodotti migliori e sedersi a tavola con la Natura.

### CALENDARIO DELLE SEMINE

2011 ★

di Maria Thun  
Editrice Antroposofica  
cod. EV384  
pp. 64, € 11,00

Dal 1981, l'unico e originale calendario biodinamico elaborato sulla base delle ricerche sulle costellazioni, con indicazioni dei giorni favorevoli per la semina, il trapianto, la lavorazione e la raccolta, e per il lavoro degli apicoltori. L'agricoltura biodinamica è una moderna presa di coscienza sull'agricoltura, che propone di creare un sistema bilanciato i cui scopi principali sono: la vivificazione del terreno con sovesci e letame; il rispetto per la fauna e gli esseri viventi; il mantenimento dell'humus del terreno per le future generazioni.



ripercorre ben quattro milioni di anni, parla delle origini dimenticate dell'Africa, con capitoli illustrati che prendono in esame le origini dell'uomo, le conoscenze materiali dei cacciatori-raccoglitori, gli inizi dell'agricoltura africana, lo sviluppo della metallurgia, l'emergere di peculiari tradizioni artistiche, lo sviluppo di città e di stati, l'espansione delle reti commerciali e l'impatto prodotto dai contatti con gli europei e con gli altri popoli esterni.

### LA VERA CAUSA DI MOLTE MALATTIE ★

di Ann Boroch  
Il Punto d'Incontro  
cod. EV388,  
pp. 160, € 11,90

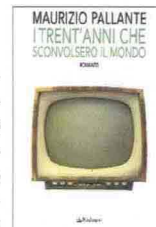
Molti dei sintomi e dei disturbi più comuni che ci affliggono (stanchezza, gonfiore, sinusite, aumento di peso, artrite, allergie, ipoglicemia, depressione, problemi prostatici...) possono essere ricondotti a una sola origine: i lieviti. L'eccessivo sviluppo di lieviti e funghi, la cosiddetta candida, colpisce sei milioni di individui e rappresenta la vera causa di numerose affezioni; e nessuno è consapevole di questa degenerazione silenziosa. Il libro offre un programma di 90 giorni basato su dieta, consigli pratici e programmi mirati: poche e semplici strategie per riportare l'organismo alla salute e ritrovare il vero benessere.



### I TRENT'ANNI CHE SCONVOLSERO IL MONDO

di Maurizio Pallante  
Pendragon  
pp. 221, € 14,00

Ambientato nell'hinterland torinese nel periodo che ha determinato il nostro attuale stato sociale di consumismo sfrenato, il romanzo descrive il nemico del vero progresso umano: lo sviluppo. La valutazione delle grandi trasformazioni avvenute nei trent'anni che gli economisti hanno definito «gloriosi» avviene raccontando la storia di gente comune, come l'onorevole, il prete e l'architetto di paese.



### LA CUCINA A IMPATTO (QUASI) ZERO

di L. Casali e T. Fara  
Gribaudo, pp. 144  
€ 22,00

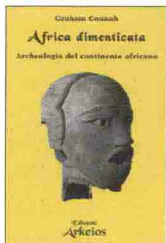
Tanti consigli e suggerimenti per rispettare l'ambiente anche a tavola cucinando bucce, croste dure e altri scarti che possono finire in pentola con un po' di creatività. Dalle indicazioni generali alla pratica di una cucina sostenibile con tante gustose ricette con bucce di pomodoro, semi di zucca, foglie di ravanella e così via. Purtroppo non si tratta di un testo totalmente vegetariano: sono previste infatti anche alcune ricette dedicate all'utilizzo di avanzi di carne e pesce.



### AFRICA DIMENTICATA

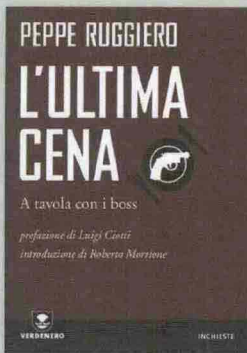
di Graham Connah  
EMI  
pp. 248, € 19,50

La storia dell'umanità è cominciata in Africa, come dimostrano molti studi e ricerche. Tuttavia il passato africano è stato spesso trascurato dagli storici, inclini a concentrarsi su altre parti del Pianeta. Questo testo, che



## IL MENU DELLA CAMORRA

Pasta al burro e idrocarburi, mozzarella sbiancata con la calce, filetto agli anabolizzanti, pesce avariato rinvenuto in acqua di mare, verdura coltivata tra i rifiuti tossici... Al mercato dei boss si trova tutto il necessario per realizzare veri e propri menu-killer. Le inchieste della Direzione distrettuale antimafia e le testimonianze inedite raccolte rivelano dettagli agghiacciati, che minacciano ogni genere alimentare: dalla pasta alla frutta, dalla carne ai datteri, tutto può essere «taroccato» per generare maggior profitto. E dove non basta la sofisticazione alimentare arriva il «pizzo», l'imposizione di un marchio, la diffusione di una macchia d'olio di un prodotto. Come portare in tavola consumo consapevole e legalità? Scegliendo ad esempio i prodotti del progetto Libera Terra: le cooperative sociali che producono cibo genuino sulle terre confiscate alle mafie.



**L'ULTIMA CENA - A tavola con i boss**  
di Peppe Ruggiero, Edizioni Ambiente, pp. 184, € 14,00

## MEMORIE DAL NOVECENTO ITALIANO

La Banca della memoria è un progetto che ha raccolto in tutta Italia più di 2000 interviste video e le ha pubblicate sul sito [www.bancadellamemoria.it](http://www.bancadellamemoria.it). Il lavoro è stato tradotto in un libro con dvd, che ripercorre tramite le vite dei protagonisti la storia del Novecento italiano. In rassegna settanta ritratti di nonni scritti dai nipoti: postini, maestri, pastori, preti, minatori e soldati che raccontano attraverso la loro memoria la nostra storia, di un paese violentato dalle guerre o del passaggio dal calesse alla televisione. Un paese povero, ma mai disperato. Al dvd spetta la parte emotiva, fatta di volti, sguardi e parole. Gli intervistati raccontano i giochi che facevano da bambini, la paura dei bombardamenti, l'emozione di un viaggio di nozze in 500, il canto di Lilli Marlene dei tedeschi accampati una notte in Lucania... Un grande dono per la nostra generazione.



**IO MI RICORDO - a cura di Banca della Memoria**  
Einaudi, pp. 163, dvd 92', € 24,00

## I SEGRETI DELLA SEROTONINA

di Carol Hart  
*Il Punto d'Incontro*  
cod. EV362  
pp. 272, € 13,90

La serotonina, una sostanza naturale essenziale, è uno dei più potenti modulatori corporei di umore, appetito, sonno e percezione della sofferenza. Ha inoltre un potente effetto sul cervello: fluttuazioni della sua disponibilità possono causare depressione, ansia, frenesia alimentare, insonnia, mal di testa e altri problemi. Il testo presenta un programma da seguire per far aumentare naturalmente il livello di serotonina tramite una dieta alimentare specifica, esercizi e attività fisica, riposo e luce solare.



## VIA GLI OCCHIALI!

di Jonathan Barnes  
Edizioni Mediterranee  
cod. EV380  
pp. 128, € 12,50

Se portate gli occhiali, può darsi che non ne abbiate bisogno. Peggio ancora, potreste finire in una spirale discendente, con l'ulteriore effetto di deteriorare la vostra vista al punto da rendere necessarie lenti sempre più forti. Il testo propone il Metodo Bates in modo semplice, conciso e pratico: non è richiesta alcuna conoscenza specializzata,



né complicate attrezzature. A corredo tabelle per misurare la vista ed esercizi da eseguire.

## IL CAPITALE DELLE RELAZIONI

a cura di Res  
Altreconomia Edizioni  
pp. 200, € 14,00

Questo libro è una straordinaria raccolta di esperienze di «reti di economia solidale», un movimento che si batte per trasformare l'attuale sistema e per una nuova economia. Come avviare allora un Gas nel proprio condominio o ufficio? Come progettare una «filiera corta» con gli amici, saltando gli intermediari? Come passare dai grandi centri commerciali alla piccola distribuzione organizzata? Come informarsi e come mettere in rete queste iniziative? Uno sguardo concreto sull'economia delle relazioni in Italia.

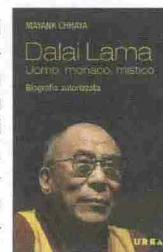


## DALAI LAMA. UOMO, MONACO, MISTICO

di Mayank Chhaya, Urra Edizioni  
cod. EV386, pp. 288, € 19,00

L'autore presenta il Tibet e la tradizione buddista da cui è emerso il Dalai Lama, il contesto in cui si sono formati i suoi ideali, le sue convinzioni e la sua politica. Ne dipinge la vita in esilio e i vari ruoli che ha dovuto assumere per i suoi seguaci. Getta luce sul complicato conflitto tra Cina e Tibet e offre una visione approfondita del malcontento

diligente tra i giovani Tibetani per l'occupazione cinese. Con una prospettiva equilibrata e informativa sul Dalai Lama e le sue opere, questa biografia racconta la vita di un uomo non comune, indicandone la missione.



## NINNE NANNE DAL MONDO

di Franco Brera  
Red Edizioni  
Libro pp. 15  
dvd 68', € 9,90

Una raccolta di «canti di culla» provenienti da tutto il mondo, con arrangiamenti curati per favorire il sonno del bambino secondo i criteri della musica per il rilassamento, spesso con sottofondi di suoni della natura. Il risultato è un inno alla dolcezza e alla magia delle ninne nanne, che sono una forma musicale riconosciuta e universale. Espressione dell'amore materno in tutte le lingue del mondo, i canti obbediscono a regole comuni riprese dalla tradizione magica e sciamanica.



★ Soltanto i libri contrassegnati da una stella si possono acquistare in redazione telefonando al n. 055 3215729 (Valentina, [libri@aaterranuova.it](mailto:libri@aaterranuova.it)) oppure online sul sito [www.terranovalibri.it](http://www.terranovalibri.it); tutti gli altri si possono acquistare in libreria o direttamente presso le case editrici indicate nella recensione.