



■ *La cucina etica regionale* - Nives Arosio



365 ricette della cucina italiana, riscoperte o aggiornate in chiave vegan: un viaggio gastronomico dolce e salato regione per regione: dalla *cassoeùla* lombarda al timballo di maccheroni campano; dallo strudel trentino ai saltimbocca alla romana; dalla fracchiata abruzzese ai cannoli siciliani, tutti i piatti più tipici del Belpaese, riscoperti o rivisitati, senza ingredienti di origine animale e adatti a ogni occasione.

Un'ampia sezione introduttiva passa in rassegna i principali tipi di pasta e di riso, le varietà di legumi, ortaggi, frutta secca, erbe e spezie. Si sofferma sugli alimenti sostitutivi: tofu, seitan, muscolo di grano ma anche latte, yogurt, panna e burro vegetali, oltre ai vegformaggi, con 30 preparazioni di base dolci e salate.

Edizione: Sonda - Pagine: 528 - Prezzo: € 24,90

■ *Kitchen in love* - Valeria Benatti

La cucina come una seduta di psicanalisi, o una puntata di *Sex & The City*. Stesso sguardo ironico su se stessi, stessa capacità di scivolare attraverso diversi stati d'animo e di scioglierli, tutti, in un ottimo bicchiere di vino.

Dimenticate, dunque, i classici ricettari e le solite formule nazionali popolari: il cibo è solo uno dei diversi ingredienti di una cena perfetta. L'obiettivo, infatti, è quello di trasmettere emozioni. E condurre per mano i lettori, come se fossero i propri commensali, nel creare una precisa atmosfera.

Il tutto attraverso cento ricette divise in venti menù, dove niente ma proprio niente è lasciato al caso.

Edizione: Gribaudo - Pagine: 168 - Prezzo: € 18,00



■ *Al mercato locale* - Leanne Kitchen



Una vera e propria guida che spiega per ogni prodotto le sue caratteristiche e varietà, in quale stagione acquistarlo, come utilizzarlo in cucina e in fine alcune ricette che ne esaltano il gusto.

Questo libro cambierà in positivo la vostra vita e il modo di fare la spesa. Imparerete ad acquistare ortaggi e frutta nella stagione giusta, guadagnandone in salute e in denaro (i prodotti acquistati fuori stagione sono molto più cari), riscoprirari il gusto genuino di una volta.

Le ricette proposte sono un mix studiato di tradizione innovazione, per utilizzare al meglio frutta e verdura. Una guida pratica e intelligente che insegna a tornare alla natura in modo semplice: partendo dal gusto e dal profumo dei suoi ingredienti di stagione.

Edizione: Luxury Books - Pagine: 448 - Prezzo: € 42,00

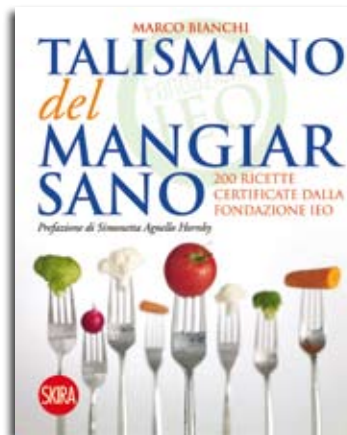
■ *Talismano del mangiar sano* - Marco Bianchi

Mangiare sano è spesso sinonimo di sacrificio, di cibi piatti e poco saporiti, più adatti a essere consumati in solitudine che non in occasioni conviviali. Questo volume, curato dallo IEO, dimostra come una cucina sana e appetitosa sia non solo possibile, ma anche divertente e alla portata di tutti.

A patto che si conoscano gli alimenti che ogni giorno portiamo a tavola. Le ricette, circa duecento, sono accompagnate da consigli o notizie curiose sui cibi e impreziosire da immagini di erbari che evocano una conoscenza antica, oggi in parte perduta.

La suddivisione per stagioni rimanda all'armonia con la natura e i suoi cicli, sinonimo per eccellenza di benessere ed equilibrio.

Edizione: Skira - Pagine: 260 - Prezzo: € 18,50



■ *Al dente come Anna* - Anna Dente



«Io non sono un manager della ristorazione; non sono un architetto o un pittore del piatto; non sono micagnosa nelle porzioni... quando ci si alza dalla mia tavola si è sazi.»

Ecco Anna Dente, in tutto il suo splendore di cuoca vulcanica, animata da una simpatia contagiosa e dalla gioia di fare bene il proprio lavoro: preparare da mangiare in modo verace, buono, indimenticabile per chi ha la fortuna di sedersi alla sua tavola.

Personaggio televisivo noto al grande pubblico, Anna è però soprattutto una custode della tradizione della Cucina Romana, una cucina povera, fatta di conoscenza attenta delle materie prime e di pochi piccoli segreti che rendono ogni piatto unico e straordinario.

Edizione: ADD - Pagine: 200 - Prezzo: € 15,00

■ *Jamie Oliver. La biografia* - Stafford Hildred & Tim Ewbank

I suoi programmi di cucina trasmessi dalla BBC sono diventati nel giro di pochi anni un fenomeno di massa che ha imperversato sulle televisioni di tutto il mondo, Italia compresa.

Il suo modo semplice e ironico di comunicare, la passione per il cibo genuino e per la buona cucina, l'aria da giovane scapigliato e il suo carisma davanti alle telecamere ne hanno fatto un idolo per un'intera generazione.

Innamorato dell'Italia e del cibo italiano, Sir Oliver ha utilizzato la sua celebrità per guidare una vera e propria crociata contro lo *junk food*, il cibo spazzatura. Grazie alle sue campagne, il governo inglese ha stanziato importanti investimenti per migliorare il servizio delle mense scolastiche e per diffondere la cultura della buona alimentazione.

Edizione: Castelvechi Ultra - Pagine: 250 - Prezzo: € 15,00

