ASSAGGIO DI LIBRI

a cura di Giorgia Zucchi

Guarda cosa mangi

Guida a una corretta alimentazione per pazienti con diabete mellito (e non solo...)
Baldini&Castoldi Editore - 278 pagine - € 14,90

Un'alimentazione corretta è indispensabile per chi soffre di diabete, ma è altrettanto importante, unitamente ad uno stile di vita sano e ad un costante esercizio fisico, per tutte le persone non diabetiche che vogliono prevenire gravi patologie, prime fra tutte le malattie cardiovascolari. Inoltre, i principi della dieta mediterranea, il controllo delle porzioni ed il mantenimento di uno stile di vita corretto sono fondamentali per evitare il sovrappeso e per prevenire l'obesità. Organizzato in tabelle colorate e facili da leggere, il manuale è diviso in 9 settori: bevande, carni, cereali e derivati, latte e derivati, frutta e verdura, oli e condimenti, prodotti della pesca, surgelati e anche prodotti per l'infanzia. All'interno di ogni categoria, oltre ai dati di carattere generale relativi a ciascun alimento, sono riportate le informazioni sui singoli prodotti commerciali in ordine alfabetico e per marca.

Le ricette di Imma

Melino Nerella Edizioni - € 16,90

40 ricette distribuite in tre categorie: "Veloci e velocissime", "Facili e facilissime", e "Che sembrano difficili e difficilissime". Ricette vissute personalmente dall'autrice, come gli "Spaghetti di Gragnano con colatura di alici di Cetara, con briciole all'olio al limone" che nascono dopo una gita primaverile in una delle incantevoli baie sorrentine e ne suggeriscono gli odori e perfino i colori. Nel libro troviamo anche la ricetta "I tre porcellini... stregati da una mela", un maialino al burro di arachidi e bacche selvatiche, accompagnato da una purea di mele annurche, dedicato ai tre giudici di Master Chef con cui Imma Gargiulo ha lavorato. Ogni ricetta è abbinata ad un vino, con la sua descrizione organolettica, ed è arricchita da una nota di "Cultura slow food".

Pasta al forno e gratin

di Bruno Barbieri - 66 pagine - Bibliotheca Culinaria - € 13,90

La seconda vita della pasta: infatti si può utilizzare ciò che rimane di spaghetti o maccheroni per farli rivivere sotto forma di timballi, con l'aggiunta di ingredienti rivitalizzanti. Oppure si possono realizzare gratin con verdure e formaggi o lasagne do nuova concezione.
Le ricette hanno al garanzia dello chef Bruno Barbieri, ora patron del suo nuovo ristorante di Londra, Cotidie.

Il giusto e il gusto

L'arte della cucina pop - di Davide Oldani - Feltrinelli - € 11,50

E' il libro della maturità, quello in cui l'autore si può permettere un'autorevole libertà d'opinione mediante ragionati e vissuti punti di vista. Eccesso di cibo (anche televisivo o su blog) in un mondo bulimico e senza sogni, che sostanzialmente non ha fame; arredi ergonomici in tavola e negli ambienti per favorire le possibilità di benessere e facilitare l'interazione tra cliente e cucina; design del piatto funzionale alla comunicazione corretta della proposta gastronomica in una visione etica dell'estetica che sta alla base anche della sua cucina, pop e artistica insieme.

Buon Vento - Viaggio nel Gusto

Luoghi e protagonisti per scoprire la Puglia
di Sabrina Merolla - 256 pagine - Gelsorosso Edizioni - € 18,00

Recensioni e segnalazioni dei luoghi e dei prodotti dell'enogastronomia in Puglia, proposti al pubblico anche con un'innovativa e accurata documentazione fotografica che testimonia i paesaggi, le visuali, gli scorci, i dettagli narrati e gli incontri vissuti dall'autrice.
Emergono ristoranti, cantine vitivinicole e prodotti agroalimentari con la conoscenza dei tanti protagonisti del mondo enogastronomico e agroalimentare pugliese e, tra loro, chef, ristoratori, produttori e imprenditori fra ricordi, speranze, aneddoti, esperienze, mete conquistate e proposte, arrivi e partenze.

La dieta Sorrentino

La vera dieta salutre per dimagrire e stare bene - di Nicola Sorrentino - Mondadori Editore - 160 pagine - € 14,90

Il rinomato medico Nicola Sorrentino, che da oltre vent'anni si occupa di nutrizione, ha deciso di racchiudere in questo volume la sua esperienza , una sorta di vademecum utile e fruibile per vivere meglio e, perchè no, più a lungo. Una dieta di 30 giorni, non troppo rigida, che consente di ritornare in forma, con qualche consiglio sugli alimenti da prediligere e da evitare, con schede tecniche sugli apporti vitaminici degli alimenti e quelli calorici.