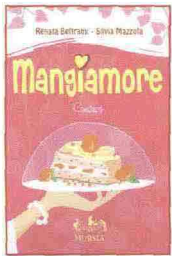


I grassi? Sono anche "buoni"

Renata Feltrami, Silvia Mazzola
MANGIAMORE

Gruppo editoriale Mursia, Milano 2007
pagine 344 • 17,00 euro



Un romanzo sentimentale e ironico, con golosi spunti culinari. Racconta la storia della trentasettenne Olimpia Gandolfini Rizzi che, dopo aver scoperto l'ennesimo tradimento del marito, decide di

ricquistare l'amor proprio dedicandosi ai fornelli e inventa un servizio di catering, chiamato "Mangiamore". Con l'amica Benedetta, la cugina Isabella e il vicino di casa Rupert, Olimpia rispolvera le ricette della vecchia cuoca Lina e inventa un menù afrodisiaco, capace di sedurre anche i più sofisticati salotti di Londra. Il libro è un riuscito connubio tra english humor e sapori italiani, che facilmente conquistano i palati londinesi.

Autori vari
ARGENTINA: ATMOSFERE, SUONI E SAPORI

Curci Libri, Milano 2007
pagine 96 • 29,00 euro

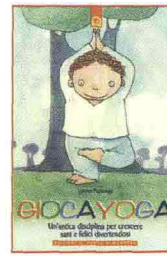


Si tratta del primo volume della nuova collana "I cinque sensi", che si propone di realizzare guide multisensoriali. Questo libro

sull'Argentina offre ricette tipiche con tanto di vini da abbinare e immagini fotografiche di panorami suggestivi, e inoltre un CD con una selezione di musiche. Già la copertina suggerisce come organizzare una serata tra amici, con i sapori e i suoni di questa terra: basterà il sapiente dosaggio delle spezie, il profumo dei vini, le melodie di Astor Piazzola per riprodurre le atmosfere argentine e risvegliare il nostro legame con questa terra affascinante.

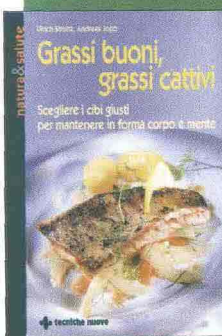
Lorena Pajalunga
GIOCA YOGA

Il Punto di Incontro, Vicenza 2007
pagine 127 • 12,90 euro



Il libro insegna giochi per bambini ispirati allo yoga, corredati da illustrazioni chiare, per favorire una crescita psicofisica armoniosa. Il volume può essere un utile supporto per esercizi adatti dal nido

d'infanzia fino alla scuola dell'obbligo, ma anche per i genitori che vogliono sperimentare insieme ai figli. Scopo principale degli esercizi non è solo l'educazione fisica, ma stimolare progressivamente lo sviluppo affettivo e cognitivo del bambino, educando a tranquillizzare la mente e le emozioni. L'autrice è diplomata in India alla Bihar School of Yoga e attualmente impegnata a diffondere in Italia la pratica di questa apprezzata disciplina.



Andreas Jopp, Ulrich Strunz
GRASSI BUONI, GRASSI CATTIVI
Tecniche Nuove, Milano 2008
pagine 272 • 24,90 euro

Questo libro insegna a distinguere i grassi nocivi da quelli utili e a scegliere i cibi più adatti per restare in salute e vivere a lungo. Infatti bandire tutti i grassi dalla nostra dieta, come indicano certe diete squilibrate, non sarebbe una buona idea, poiché alcuni tipi di lipidi sono utili per mantenere giovani le nostre arterie e le nostre cellule cerebrali. Recenti studi scientifici lo confermano: assumendo grassi salubri è possibile abbassare il tasso di colesterolo, ridurre il rischio di infarto e contrastare gli effetti delle malattie infiammatorie e autoimmuni. Nel testo tanti suggerimenti pratici per bruciare più rapidamente i grassi e mantenersi in forma.

Angelo Carrello, Nereo Pederzoli
ALTO ADIGE SÜDTIROL, UNA REGIONE, TRE CULTURE
Slow Food Editore, Bra 2008, pagine 198 • 11,00 euro

Una guida per raccontare il patrimonio agricolo, culturale e gastronomico dell'Alto Adige. I percorsi suggeriti rispecchiano la ricchezza di una cultura poliglotta e i sapori unici di una regione dalla forte identità. Itinerari inediti per scoprire paesaggi, castelli, spiritualità, artigianato di una terra ancora incontaminata dal punto di vista naturale, ricca di tradizioni culturali e gastronomiche. Interessanti da percorrere la strada del vino e quella delle mele, con indicazioni su dove dormire e mangiare low cost. Tracciati per un turismo di nicchia che evita i luoghi comuni e per offrire fonti di riflessioni nel cuore dell'antico Sud Tirolo.

ITINERARI SLOW
ALTO ADIGE SÜDTIROL
Una regione, tre culture

Slow Food Editore

