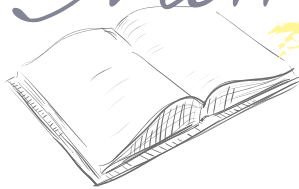




Momenti di relax



Una buona lettura per conoscere, creare e divagarsi



PEPERONCINI

DI SANDRA LONGINOTTI

NOMOS EDIZIONI, € 14,90

Pur avendo un sapore particolare, il peperoncino è amato da molti, utilizzato addirittura fin da epoche antichissime (circa 9000 anni fa). Questo alimento ha però caratteristiche molto più vaste che vanno ben oltre la semplice e la ben nota piccantezza. Tutte le cultivar, pur avendo aromi diversi, contengono vitamine del gruppo B, E, K, ma soprattutto vitamina C. Inoltre la capsaicina, che causa proprio la sensazione piccante, ha importanti proprietà antibatteriche... Tante sono dunque le motivazioni che ci possono spingere a donare questo "sprint" in più ai nostri piatti. Ma per scegliere quello giusto (anche in base all'aroma più o meno forte) bisogna conoscerne i tratti

peculiari ed è proprio ciò che mira a fare in queste pagine l'autrice, dal 2009 punto di riferimento del settore. Per ogni varietà non solo verrà presentata una minuziosa descrizione ma anche una ricetta con cui valorizzare il prodotto, per stuzzicare il palato a 360 gradi. E se volessimo disporre di questi "esplosivi gioielli" quotidianamente? Nessuna paura! I peperoncini possono essere coltivati facilmente anche in vaso, per essere sempre a portata di mano. A tale scopo verranno presentati anche tanti utili consigli per seminare correttamente le piantine e per coglierli al momento giusto, ma anche tutte le accortezze da tenere a mente per farli crescere rigogliosi e fruttiferi.



CON-VIVERE

di C. DE BENEDICTIS, F. PISSERI, P. VENEZIA

L'uomo si sente spesso al centro dell'universo. Il progresso scientifico che lo ha interessato lo ha posto al di sopra delle altre creature viventi, con la presunzione che l'ambiente circostante debba per forza rispondere alle sue esigenze alimentari. L'impronta che egli ha lasciato sul Pianeta è stata a tal punto deleteria da rendere improrogabile un'inversione di marcia. Risulta fondamentale mitigare gli effetti di inquinamento, sfruttamento incontrollato delle risorse e pressione demografica, procedendo verso una sostenibilità anche negli allevamenti. Bisogna dunque organizzare sistemi agricoli che evitino sprechi e che diano all'animale una vita più consona, in una visione in cui l'uomo è solo una piccola parte di un meccanismo molto più ampio. ARIANNA EDITRICE, € 14,50



LASCIATI ABBRACCIARE!

di LICIA NEGRI

Questo libro non si pone l'obiettivo di fornire le regole per diventare genitori perfetti, ma vuole rivalutare i gesti più antichi e naturali che sono legati alla cura del proprio bambino, tenendolo quanto più possibile vicino a noi, abbracciandolo costantemente e facendogli sentire il nostro calore, il nostro respiro ma soprattutto il nostro amore. Un libro adatto ai neo genitori ma anche a chi vuole intraprendere la carriera in ambito pediatrico. Pagina dopo pagina ci spiega come l'atto di portare con sé il bambino sia un gesto antico e comune a genitori di ogni epoca e ogni paese. Un'abitudine sana e naturale che risulta di immenso beneficio per il piccolo (che si fortifica nel corpo e nella mente) ma anche per il genitore, che assapora in modo ancora più intimo e profondo l'immenso dono che è mettere al mondo una vita.

MENTAL FITNESS PUBLISHING, € 24,00