

fiorfiore in CUCINA

solo
1€

RICETTE E CULTURA GASTRONOMICA INSIEME A **coop**

MENSILE N.51 FEBBRAIO 2017

CARNEVALE

RICETTE PAZZE
PER BAMBINI FELICI

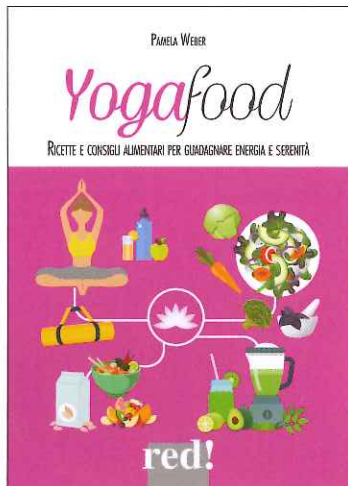
**SAN
VALENTINO**
il menu che ti
conquista fin dal
primo morso

fresche e golose coccole al

GUSTO MELA



IN LIBRERIA A FEBBRAIO



Pamela Weber
YOGAFOOD

Ciò che mangiamo diventa il nostro corpo. Pamela Weber ha scritto un volume che ha l'obiettivo di aiutarci ad armonizzare l'alimentazione con la pratica dello yoga, seguendo l'aspirazione alla liberazione dalla sofferenza. Ma non solo, anche per acquisire vitalità, serenità e migliorare la pratica della disciplina indiana che avvicina sempre più italiani. Dopo la prima sezione dedicata ai consigli, le ricette seguono semplici regole: niente carne, alcolici e grassi animali, tanti cereali, frutta, verdure, spezie, semi, abbondanti zenzero, aglio e cipolla. Strizzando un occhio alla cucina internazionale, il libro vi dimostrerà che mangiare può essere un altro modo per praticare yoga.

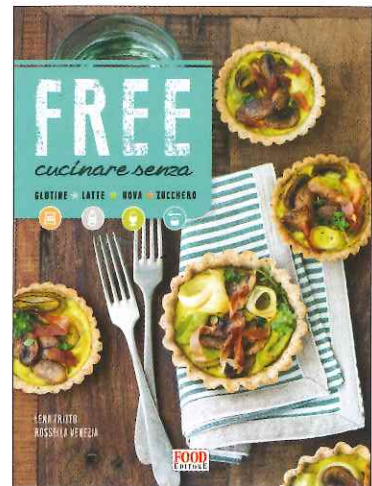
Red!, 128 pagine, 13,00 euro



Carlo Martini e Valentina Carpanese
SPEZIE, CACAO E TÈ

Cardamomo, zafferano, dragoncello, cacao, tè bianco, tè oolong: cosa li accomuna? Una forte presenza di antiossidanti e delle straordinarie proprietà biochimiche, tanto che questi alimenti – ancora scarsamente considerati nel mondo occidentale – sono invece alla base dell'alimentazione delle più longeve popolazioni del mondo. Una vicenda millenaria, quella delle spezie, delle erbe aromatiche, del tè e del caffè, che si intreccia alla storia delle religioni, della politica, del commercio, degli scambi tra le civiltà diverse e, non da ultimo, della medicina. Il volume raccoglie interessanti ricette vegan che rendono protagonisti questi ingredienti e affianca la pratica in cucina ad approfondimenti teorici e scientifici per chi vuole proseguire lo studio di questi "super-food".

Macro Edizioni, 224 pagine,
16,90 euro



Lena Tritto
FREE. CUCINARE SENZA

Free, o l'arte del levare. Perché può esistere una cucina sana e ricca di gusto, oltre che bellissima e scenografica, anche senza alcuni ingredienti che possono dare problemi di salute o intolleranze. Eliminare glutine, latte, uova o zucchero dalle ricette può anche essere una scelta che riserva piacevoli scoperte: tanti sono infatti gli ingredienti – di solito poco conosciuti – che sostituiscono quelli "problematici" e il cui uso non è più sinonimo di cucina povera ma di una gastronomia saporita e golosa. Le sezioni del libro spaziano da Colazione e brunch a Pasta, cereali e noodle, da Pausa Pranzo a Voglia di dolce, da Piatti forti a Profumo di pane e pizza e le ricette sono accompagnate dalle incantevoli fotografie di Rossella Venezia che, nel caso abbiate ancora dei dubbi, vi faranno venire l'acquolina in bocca!

Food Editore, 384 pagine, 19,90 euro



librerie.coop

I libri consigliati da *fior fiore in cucina* a pag.22 e tanti altri li trovi nelle **librerie.coop**. Scopri la libreria più vicina su www.librerie.coop.it