

Mangiar sano e vivere meglio



Edizioni Sonda pubblica un bel volume di grande formato e riccamente illustrato per scoprire tutto ciò che c'è da sapere sulla cucina naturale e sana. Scuola di cucina vegetale e creativa di Sebastien Copien racconta tutte le tecniche di taglio, cottura e conservazione e oltre 200 ricette secondo il ritmo delle stagioni. Niente surrogati per sostituire carne e pesce, uova e latticini, ma solo verdure, legumi e cereali da cucinare e valorizzare. Mettendo a frutto le tecniche e la profonda conoscenza delle varietà vegetali, lo chef ed esperto in nutrizione Copien ha creato tanti piatti raffinati e originali, che si mangiano prima con gli occhi, ma che sono alla portata di chiunque ami cucinare. Dopo un'ampia sezione dedicata a tutto quello che c'è da sapere su ingredienti e tecniche, vengono presentate 50 ricette di base (dalle salse ai condimenti alle colazioni fino ai piatti della tradizione) e oltre 150 ricette ispirate al meglio delle cucine del mondo, nonché a quella

europea e mediterranea. Tutte sane, leggere e nutrienti, sono suddivise per stagione e precedute da ampie schede sugli ortaggi da riscoprire, e su come coltivarli in vaso o nell'orto, quando raccogliarli e conservarli. Perché la creatività in cucina si sposa con i vegetali, la sostenibilità e l'autoproduzione. L'edizione italiana è curata da Lucia Valentina Nonna.



Vivi Wellth - I 13 segreti del benessere di Jason Wachob (Macro edizioni) è una interessante lettura in perfetta linea con la politica dell'editore romagnolo, un percorso fatto di 13 tappe per potenziare la vita grazie a semplici ma fondamentali cambiamenti nella quotidianità, nelle relazioni e nei modelli di pensiero. Wellth significa vivere un'esistenza in cui la felicità è raggiungibile, la salute è al primo posto e la vita di tutti i giorni è fatta di abbondanza. Sembrano solo parole, ma aprirsi al mondo e a nuove conoscenze, vivere le passioni, essere ottimisti, riscoprire l'amicizia, vivere a contatto con la natura, usare rimedi e prodotti naturali per la cura del corpo e dell'ambiente sono davvero "dettagli" che fanno la differenza. "La bella vita - scrive l'autore - non consiste più soltanto di cose materiali: si manifesta piuttosto in uno stile di vita dedito al benessere mentale, fisico, spirituale ed emotivo. Tutto questo va di pari passo con la capacità di sentirsi felici e a proprio agio con se stessi. Mentre molte persone includerebbero il fattore ricchezza nella definizione di una buona vita, io credo che sia ora di ritornare alla definizione originaria.

Io ho creato un neologismo - wellthy - per dare ancor più risalto all'importanza che il benessere riveste per la singola persona e per tutti noi. Wellth significa vivere un'esistenza in cui la felicità è raggiungibile, la salute è al primo posto e la vita quotidiana è fatta di abbondanza".