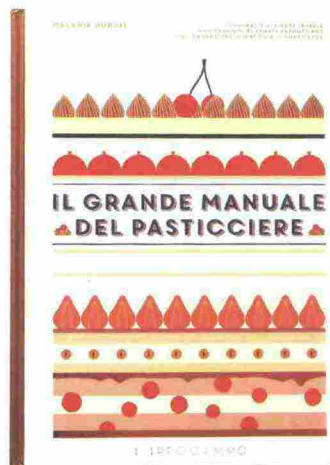


Goloso chi legge

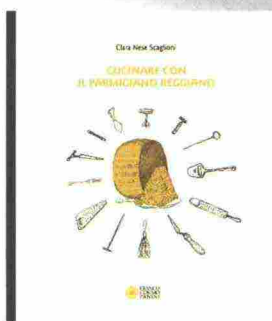
# Cosa sarebbe LA VITA SENZA AMORE?

Declinato in tutti i modi. Per esempio, nella gioia di creare un dolcetto, nell'apparecchiare con eleganza, nel prendersi cura della salute, la nostra e quella del mondo

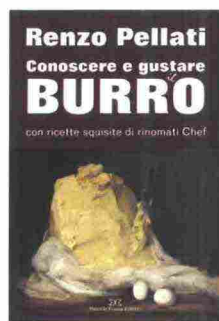
A cura di ANGELA Odone



Il titolo non mente e la dimensione del volume restituisce l'aura di sacralità che circonda la pasticceria, mentre i colori pastello rimandano al sorriso carezzevole dei venditori di bonbon. Apritelo e l'attrazione sarà forte: vorrete provare tutte le ricette, dalle basi classiche, frolla, pan di Spagna, glassa, ai dolci più complicati. Ognuna è descritta passo passo e comprende un **disegno in sezione**, a mo' di progetto architettonico, le foto dei singoli ingredienti, l'elenco degli strumenti, e una guida (fondamentale) per organizzarsi al meglio. *Mélanie Dupuis, Il grande manuale del pasticcere, L'ippocampo, 29,90 euro*

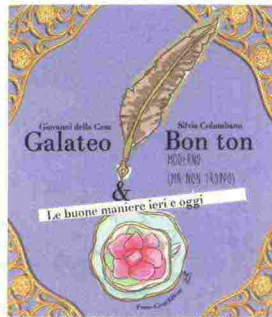


**BUONE MANIERE 2.0**  
Il Galateo di Monsignor Della Casa? Silvia Columbano, divertente voce fuori campo, guida alla riscoperta del trattato cinquecentesco che ancora (e soprattutto) oggi dovrebbe essere un must. *G. Della Casa e S. Columbano, Galateo & Bon ton moderno (ma non troppo), Franco Cesati Editore, 16 euro*



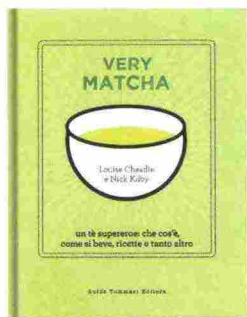
**1 TAVOLO PER 2**  
Per festeggiare l'amore non c'è solo San Valentino. Tutti i giorni sono buoni per una cenetta intima. L'importante è che il menu sia curato, e semplice, come nelle dieci proposte che trovate in questo agile libretto. *Paola Balducci, La cucina degli innamorati, Edizioni Il Fiorino, 12 euro*

**RE E JOLLY IN CUCINA**  
È il Parmigiano Reggiano Dop. Vanto del nostro patrimonio alimentare, è raccontato e presentato al suo meglio, in più di cinquanta ricette. Tutte completate da consigli e piccole curiosità. *Clara Nese Scagliani, Cucinare con il Parmigiano Reggiano, Franco Cosimo Panini, 18 euro*



**LA REVANCHE**  
Né lodi, né condanne per il più voluttuoso tra i grassi. Renzo Pellati, fine studioso e dottore in Scienza dell'Alimentazione e dell'Igiene, sfata miti e luoghi comuni con un po' di storia, dati scientifici e ricette. *R. Pellati, Conoscere e gustare il burro, Daniela Piazza Editore, 23 euro*



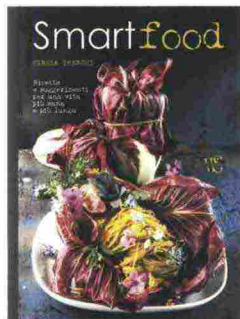


### LA FORZA DEL VERDE

Tutto ciò che c'è da sapere sul tè giapponese più pregiato, più impalpabile, più ricco di proprietà benefiche. Dà energia, aiuta a concentrarsi, protegge dall'invecchiamento. Super anche in cucina (sperimentatelo nell'impasto degli gnocchi).  
L. Chaudle e N. Kilby, *Very Matcha*, Guido Tommasi Editore, 25 euro

### ELISIR DI GIOVINEZZA

Non serve cercarlo in capo al mondo. Il segreto per vivere meglio è scegliere cibi che proteggano l'organismo, e dedicare attenzione a tutti i pasti, prima colazione compresa. Cucinando piatti «efficaci»: qui ce ne sono oltre cinquanta.  
C. Trenchi, *Smartfood*, Edizioni White Star, 16,90 euro

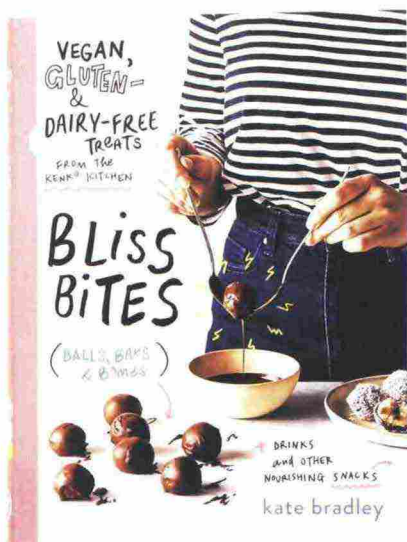


### PACE E RAVANELLI

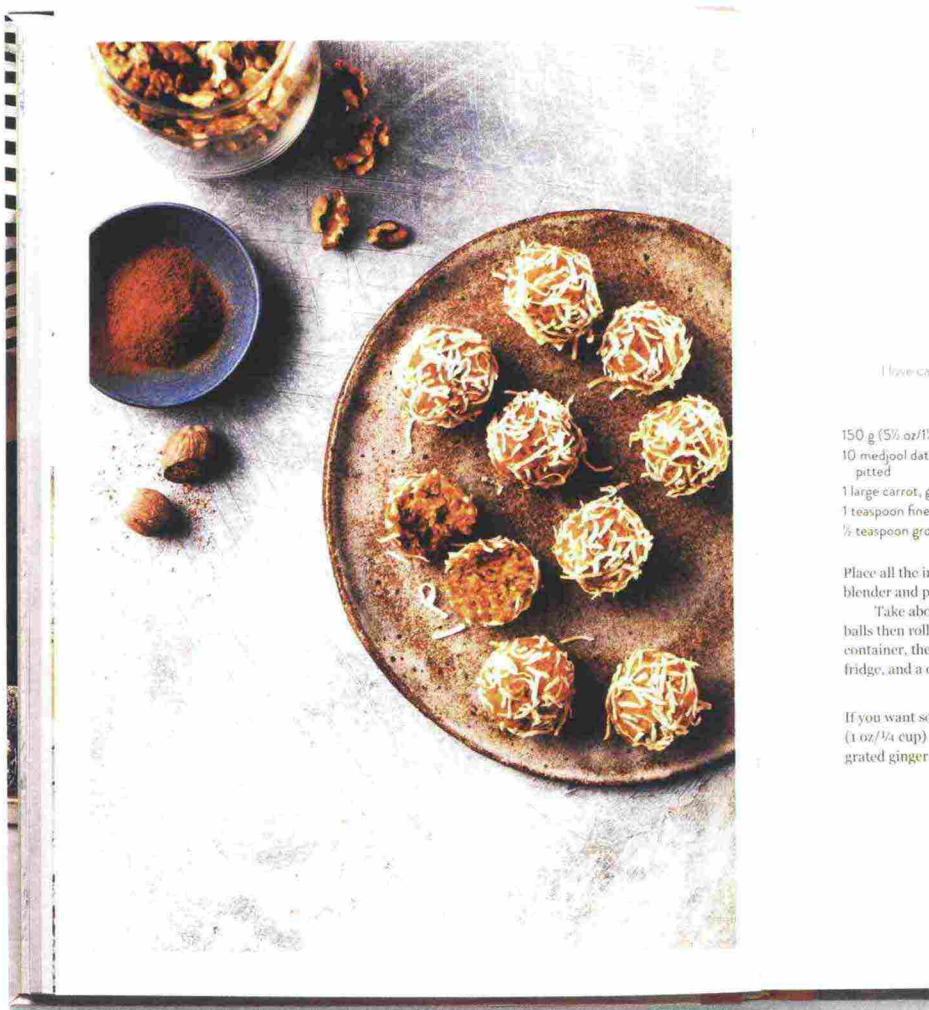
Un'analisi del nostro mondo, tagliente ma sostenuta da un profondo amore per ogni forma di vita. Che va salvaguardata con gesti responsabili, dalla spesa alla drastica riduzione dei rifiuti domestici.  
A. Meschi, B. Di Cesare, *Vegan Revolution*, Terra Nuova Edizioni, 10,50 euro

### ODE ALLA MUFFA

L'aglio nero è una leccornia in voga tra gli chef stellati. Se non lo avete mai assaggiato, in queste pagine imparerete a prepararlo e conoscerete tutte le alchimie della fermentazione e la bontà dei cibi fermentati.  
S. Bureau e D. Côté, *Rivoluziona la tua cucina con i fermenti vivi*, Edizioni Sonda, 19,90 euro



**C**hi non ha mai ceduto alla tentazione di mangiucchiare tra un pasto e l'altro e sa resistere impassibile di fronte a dolcetti e chips alzati la mano. Confessate le nostre debolezze, vale la pena di assaggiare i bocconcini di Kate Bradley, giovane autrice australiana. Nel suo *Bliss Bites (morsi di beatitudine)* propone decine di ricette ghiotte e ricche di principi nutritivi, vegane, senza lattosio e senza glutine. Da non perdere le Berry protein bombs, le barrette «Bounty» hunters o le Carrot cake bliss balls (nella foto a destra), per lasciarsi sedurre senza sensi di colpa. *Kate Bradley, Bliss Bites*, Hardie Grant Books, 19,99 dollari



100 g  
150 g (5 1/2 oz) / 10 med/ool dates pitted  
1 large carrot, g  
1 teaspoon fine  
1/2 teaspoon gro  
Place all the ir  
blender and p  
Take abo  
balls then roll  
container, the  
fridge, and a c  
If you want so  
(1 oz / 1/4 cup) o  
grated ginger