

DA COLLEZIONE



Ferran Adrià,  
*The Family Meal - 10th Anniversary*,  
Phaidon,  
383 pagine,  
39,95 euro

**LA CUCINA DI CASA  
DI FERRAN ADRIÀ**

Per i cultori dei libri di cucina questo è una pietra miliare. Si tratta del ricettario con i piatti di Ferran Adrià cucinati a casa e per i pranzi dello staff del leggendario «El Bulli». Il libro, il primo di argomento food pubblicato da Phaidon, compie 10 anni. E così, per celebrarlo, la casa editrice inglese lo ripropone oggi in una nuovissima edizione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IN VIAGGIO



Mimi Thorisson,  
*La mia antica cucina italiana*,  
Guido Tommasi  
ed., 304 pagine,  
30 euro

**MIMI THORISSON  
E IL CIBO ITALIANO**

È arrivato in Italia, pubblicato da Guido Tommasi, il libro che racconta il trasferimento in Italia della food writer franco-chinese Mimi Thorisson. Un ricettario con cento piatti intramontabili della tradizione regionale ma anche la storia di un viaggio dal Médoc a Torino assieme al marito, il fotografo Oddur Thorisson e la loro tribù di figli.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MANUALE



Angela Simonelli,  
*A scuola di food design in pasticceria*,  
Giunti, 192  
pagine, 19,50 euro

**A SCUOLA DI DESIGN  
IN PASTICCERIA**

Dopo il successo del suo primo libro *A scuola di food design*, Angela Simonelli, architetto prestata alla cucina, torna in libreria con un manuale interamente dedicato alla pasticceria. Quaranta ricette accompagnate da altrettante tecniche di decorazione, per imparare a cucinare dolci (dalle torte ai biscotti glassati) tanto buoni quanto belli.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

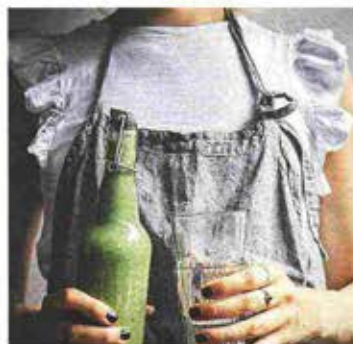
SAGGIO



Uma Naidoo,  
*La dieta del cervello*,  
Rizzoli,  
512 pagine,  
18 euro

**RICETTE  
PER LA MENTE**

Per combattere la depressione, mentre è forte la tentazione di buttarsi sui dolci, cibo consolatorio per antonomasia, in realtà la medicina insegna che sono molto più potenti probiotici, omega-3 (come salmone, sgombro, tonno, aringhe e sardine) e dieta mediterranea. Il motivo? La depressione può essere legata all'equilibrio batterico intestinale, perciò ripristinarlo può essere di grande aiuto anche per la testa. Al contrario troppo zucchero può provocare infiammazioni e, alla lunga peggiorare l'umore e portare alla depressione. Parola di Uma Naidoo, pioniera della psichiatria nutrizionale, in forza al Massachusetts General Hospital e docente alla Medical School dell'Università di Harvard. Uma Naidoo, che è anche cuoca esperta, è ormai da tempo specializzata in psichiatria nutrizionale, una nuova branca della medicina che studia dal punto di vista scientifico la relazione, ormai accertata, tra dieta e salute mentale. Ne



ha raccontato i risultati nel suo ultimo libro, arrivato anche in Italia con Mondadori, *La dieta del cervello*. La ragione più semplice che sta alla base? «In sintesi il microbiota deve stare a posto — racconta —. Il giusto equilibrio dei batteri intestinali permette al cervello di creare le sostanze chimiche di cui ha bisogno per restare stabile e sano». Ecco, allora, spiega Uma Naidoo, i cibi e i menu più adatti per combattere i disturbi mentali più comuni, dall'assenza di concentrazione all'insonnia, dalla scarsa memoria al disturbo ossessivo-compulsivo. Per contrastare l'ansia? Vanno benissimo gli alimenti fermentati, le fibre (legumi, riso integrale, frutti di bosco, crusca) e la vitamina D (tramite dieta o esposizione al sole). Per lo stress post traumatico (Ptds) evitare fritti ed eccesso di carne rossa. Hanno invece effetto rasserenante i mirtili, gli omega-3 e la curcuma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PER BAMBINI



Marco Bianchi,  
*Cucinare insieme è un gioco buonissimo*,  
Harper Collins, 80  
pagine, 16 euro

**GIOCARE AI FORNELLI  
CON MARCO BIANCHI**

L'ultimo ricettario di Marco Bianchi, divulgatore scientifico della Fondazione Veronesi e ormai seguitissimo esperto food su Instagram, è tutto dedicato ai piccoli chef, bambini dai 3 ai 15 anni: all'interno del volumetto 14 piatti sani, raccontati in modo semplice, perfetti per essere provati dai genitori assieme ai figli.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CONTEMPORANEO



Reem Kassis,  
*The Arabesque Table*,  
Phaidon,  
256 pagine,  
34,95 euro

**LA TAVOLA  
ARABESCA**

Reem Kassis, food writer nata a Gerusalemme oggi residente a Philadelphia, è l'autrice del pluripremiato *The Palestinian Table*. Ora è tornata in libreria con *The Arabesque Table*, bellissimo volume da collezione che raccoglie 130 ricette semplici della cucina casalinga araba. Dalle insalate ai dolci profumati, in chiave contemporanea.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DI LETTURA



Priya Basil,  
*Elogio dell'ospitalità*,  
Il Saggiatore,  
136 pagine,  
16 euro

**L'ELOGIO  
DELL'OSPITALITÀ**

Piccolo memoir della scrittrice anglo-indiana Priya Basil, convinta che il cibo sia l'unico vero mezzo capace di costruire il più profondo senso di comunità. Una riflessione scanzonata e poetica sulla propria vita e sul significato della generosità a tavola nell'Europa di oggi, in cui troppo spesso prevale la cultura dell'egoismo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA