



24 luglio 2017  
Foto: Insalate ricche, colorate, sane e appetitose di Béatrice Vigot-Lagandré – Credits: Red!

[Panorama](#) / [Cultura](#) / [Libri](#) / I libri con tutte le ricette facili e veloci per l'estate

Valeria Merlini

### Io superVeg di Andrea Arquà

“Vegan”, nell’immaginario comune, è spesso sinonimo di “fanatico” come, del resto, lo sono quasi tutti gli estremismi: da quelli religiosi a quelli culinari. Andrea Arquà, però, milanese classe 1976, vegano dal 2009 per scelta etica e percorso interiore, sostiene invece che la chiave di tutto sia una: il rispetto. Rispetto per gli onnivori, per i vegetariani che mangiano pesce e uova, per i vegani, senza imporsi in maniera fastidiosa sulla persona che ha di fronte. Ed è da questo rispetto che nel 2014 nasce “Vegan Lab”, corsi di cucina al 90% frequentati da curiosi che vogliono ampliare le proprie vedute. Io SuperVeg fornisce i mezzi per fare di ognuno di noi un vero supereroe in cucina, a cominciare dal carrello della spesa. Con le sue ricette, l’autore si pone l’obiettivo infatti di dimostrare che ci sono altri modi di mangiare, altrettanto gustosi e, perché no, più sani, rispetto alla tradizione “carnivora”. Senza per forza dover “convertire” nessuno.

**Io superVeg. 100 ricette vegane per diventare un supereroe in cucina**

di Andrea Arquà  
Mind edizioni, 2017



Io superVeg di Andrea Arquà – Credits: Mind edizioni

### Da grande sarò una chef di Carlotta De Melas

Cloe è una giovane pecorella che vive nella città di Green York. Ha un grande sogno, quello di diventare una chef. Tutti i suoi amici la prendono in giro dicendo che è impossibile. Cloe non si lascia scoraggiare e quando i suoi genitori la iscrivono al corso del famoso chef Tonino Speranza decide di dare il meglio di sé.

Da grande sarò una chef

La tua casa diventa  
**INTELLIGENTE**  
**SICURA**  
**CONFORTEVOLE**

**TUTTO CON UN'APP!**

**SCOPRI DI PIÙ**

Edison  
**SMART LIVING**  
a 19,90 €/mese



**Sponsorizzato**

Ricrescita dei capelli, con la rigenerazione cellulare è possibile

**Sponsorizzato**

L'offerta che favorisce il passaggio al mercato libero dell'energia

**Panorama Academy**

La scuola online che crea eccellenze

**DVD in edicola**

Warcraft - L'inizio di Duncan Jones



### **Insalate ricche, colorate, sane e appetitose di Béatrice Vigot-Lagandré**

Una base di insalata verde, di pasta o di quinoa, qualche legume di stagione, un accompagnamento a base di erbe fresche o spezie profumate... e voilà! Il piatto è pronto. Insalate ricche, colorate, sane e appetitose è un libro il cui titolo è già tutto un programma: una selezione ragionata di piatti estivi dove verdura e frutta sono le regine della tavola, accompagnate talvolta da latticini, pesce e salumi grazie alle trovate estrose e fresche di Béatrice Vigot-Lagandré.

### **Insalate ricche, colorate, sane e appetitose. 80 ricette prevalentemente vegetariane per farsi del bene**

di Béatrice Vigot-Lagandré

Red!, 2017



### **Prima l'insalata! di Sergio Chiesa, Laura Faggian**

Inizia sempre dalla verdura, prepara più legumi e meno proteine animali, scegli i cereali integrali e non dimenticare i grassi buoni essenziali. Perché per vivere più a lungo è ora di modificare le nostre abitudini alimentari. Se poi le armi del cambiamento sono piatti unici originali, gustosi e semplici da cucinare, non ci sono più scuse: riso venere con bieta e ceci, crêpes di farina di castagne con porri ricotta e noci, orecchiette agli spinaci e crema di cipolle bianche, polpette di miglio e zucca...

### **Prima l'insalata! 7 passi e 50 ricette per stare bene**

di Sergio Chiesa, Laura Faggian

Terre di Mezzo, 2017



### Vino: femminile, plurale di Cinzia Benzi

Il mondo del vino nell'ultimo decennio ha conquistato mercati sconosciuti grazie a una forte spinta creativa e a una nuova visione che hanno fatto saltare tanti luoghi comuni. A guidare questo nuovo Rinascimento del vino tante donne che, dopo anni di lavoro e impegno, sono riuscite a farsi largo in un mondo presidiato da uomini, affermandosi sul panorama nazionale e internazionale. Cinzia Benzi narra con empatia, acume, delicatezza e ironia i percorsi di vita di queste donne tenaci e coraggiose: enologhe, responsabili commerciali e della comunicazione o proprietarie factotum delle loro aziende, sono loro che portano nuovi valori e nuovi stili in uno dei settori più interessanti del life style italiano.

Le donne del vino sono: Sandrine Garbay, Julie Gonet-Médeville, Anna e Valentina Abbona, Raffaella Bologna, Cristina Ziliani, Camilla Lunelli, Marilisa e Silvia Allegrini, Ginevra Venerosi Pesciolini, **Cecilia Leoneschi**, Susy e Caterina Ceraudo, Silvia Maestrelli.

### Vino: femminile, plurale

di Cinzia Benzi

Giunti, 2017



### Deliciously Ella di Ella Woodward Mills

Quattro anni fa Ella Mills era semplicemente una bella ragazza con una avviata carriera di modella. All'improvviso una malattia rara l'ha resa quasi completamente invalida. Grazie a un radicale cambiamento nell'alimentazione, Ella è riuscita a tornare in forma, ritrovando in breve tempo energia fisica e mentale.

E ha anche imparato a cucinare! Da "negata per i fornelli" è diventata una cuoca provetta: ha elaborato ricette gustosissime utilizzando solo ingredienti di origine vegetale, senza glutine e zuccheri raffinati. Paradossalmente la sua inesperienza è stata la sua fortuna: se la cucina vegana è lunga e complicata, la sua cucina green è facile e accessibile a tutti.

### Deliciously Ella. Semplicemente green. Semplicemente green. Piatti strepitosi, ricette semplicissime: cucinare super sano non è mai stato così facile

di Ella Woodward Mills

Vallardi, 2017



## La favolosa storia delle verdure di Evelyne Bloch-Dano

Cardi e carciofi, topinambur, cavoli, pastinaca, carote, piselli, pomodori, fagioli, zucche, peperoni: quando si mangia la verdura è la storia del mondo che si inghiotte. In un ortaggio si incontrano la grande Storia e la storia dei ricordi di ognuno di noi: le conquiste, la via delle spezie, l'apertura di passaggi marittimi, il commercio tra gli Imperi, l'economia, la diplomazia e la politica mescolati a storie di madri e padri, di nonne e nonni, cucine e dispense piene di sapori. Passando da un orto a una poesia, da un quadro a un'ortolana che con la voce squillante tesse le lodi dell'insalata appena colta; da una canzone a un conquistador che trasporta nuovi germogli e condimenti nelle murate della sua caravella, l'autrice ritrova le tracce di una storia favolosa che porta il lettore di Paese in Paese, da una sfera simbolica a un'altra viaggiando nello spazio e nel tempo, dalla sfera collettiva a quella più intima.

### La favolosa storia delle verdure

di Evelyne Bloch-Dano

add editore, 2017



### Tutti ai fornelli di Giorgia Garuti, Maria Cecilia Castagna

Dagli antipasti ai dolci, dagli stuzzichini ai piatti unici, "Tutti ai fornelli" è un libro pensato per appassionati di cucina dai sei anni in su. Ricette con nomi originali e preparazioni studiate per fasce d'età danno grande soddisfazione sia ai baby cuochi che si cimentano per la prima volta, insieme a un adulto, in un mondo di odori, colori e sapori, che a cuochi in erba desiderosi di sperimentare ai fornelli la propria creatività.

Cinquanta ricette per tutti i gusti e le esigenze, con piatti della cucina tradizionale e dal mondo, con soluzioni pensate anche per chi ama la cucina naturale con attenzione alla filosofia vegana, oltre che per chi ha bisogno di un regime alimentare speciale.

### Tutti ai fornelli. Ricette per divertirsi insieme in cucina

di Giorgia Garuti, Maria Cecilia Castagna

Illustrazioni di Margherita Bergamaschi

Infinito edizioni, 2017



### Sette tipi di fame di Renate Dorrestein

Occhi, naso, orecchie, bocca, testa e persino cuore: la fame non viene solo dallo stomaco. Lo sanno bene Nadine e Derek Ravendorp, proprietari di un esclusivo centro per dimagrimento situato sulla costa olandese, che cercano di evitare ai loro ospiti qualsiasi stimolo possa risvegliare il desiderio di cibo. In un ambiente sofisticato e in cui nulla è lasciato al caso, manager rampanti e imprenditori di

successo combattono i chili superflui a colpi di dieta ipocalorica e massacranti sessioni d'allenamento sotto la cura attenta di Nadine. Nonostante i costi proibitivi la formula sembra funzionare: i clienti non sono mai mancati e gli affari apparentemente vanno a meraviglia. Fino a quando, nel corso di una sola settimana, una serie di imprevisti rischia di far crollare il mondo patinato che i Ravendorp hanno costruito. Una storia sulle moderne ossessioni e idiosincrasie per il cibo, e sui vuoti del cuore, che non devono essere per forza riempiti...

### Sette tipi di fame

di Renate Dorrestein

Guanda, 2017



### Zuppe bruciagrassi di Alix Lefi ef-Delcourt

Una zuppa al giorno toglie i chili di torno!

Hai provato un'infinità di diete inutili, troppo dure, che ti lasciavano un senso di fame e di insoddisfazione e, peggio ancora, i chili di troppo? È ora di cambiare! Lo sapevi che, inserendo una gustosa zuppa al giorno all'interno di pasti equilibrati, perdere peso in tutta salute e senza frustrazioni è facilissimo?

Deliziose, ricche di fibre che danno senso di sazietà, ottime d'inverno ma anche d'estate, ecco 100 originali ricette povere di grassi e calorie, ma piene di gusto e leggerezza.

### Zuppe bruciagrassi. Dimagrire in 15 giorni con un programma facile ed efficace 100 ricette veg per tutte le stagioni

di Alix Lefi ef-Delcourt

Il Punto d'Incontro, 2017



© Riproduzione Riservata

Ann.



#### Sconto Protezioni Solari

Sconto del 20% su tutte le protezioni solari.

[FarmaciaLaboratorio.it](http://FarmaciaLaboratorio.it)

### Leggi anche

#### 'Un adulterio' di Edoardo Albinati

Un amore clandestino compresso in quarantotto ore

#### Il sesso in vacanza? Fatelo con questi libri

Velatamente provocanti o decisamente senza mezze misure: quando la lettura accende il desiderio

#### 'Le donne del castello' di Jessica Shattuck

La voce delle donne del Reich: il significato dell'amore e del perdono dopo essere sopravvissuti alla tragedia della seconda guerra mondiale

