Silhouette donna

Data 09-2006
Pagina 181
Foglio 1

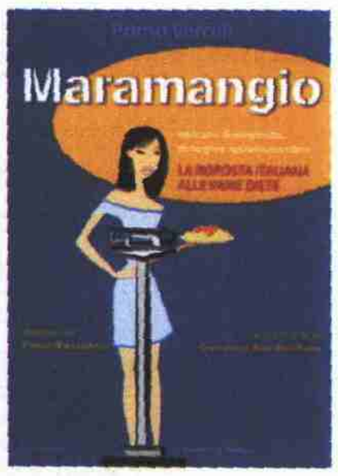
www.ecostampa.it

come riconoscere gli alimenti più sani e combinarli in menù che stimolano e rinforzano corpo e mente

La leggenda del buon cibo italiano

Due anni di inchiesta giornalistica per scoprire la vera natura di ciò che finisce nei nostri piatti. I risultati non sono sempre piacevoli: la tecnologia, la logica del profitto e le regole del mercato stanno cambiando profondamente l'industria alimentare italiana, che sempre più spesso offre prodotti solo apparentemente naturali. Con interviste approfondite e indagini sul campo l'autore analizza i rischi a cui ci esponiamo sedendoci a tavola e le strategie per combatterli. Spesso bastano una maggiore consapevolezza e accorgimenti semplici. Ad esempio, privilegiare frutta e verdura non già tagliate e lavate, controllandone la provenienza. Scegliere pesci pescati nell'oceano, in acque profonde e non di allevamento e, tra quelli mediterranei, i più "poveri" come le sardine, che accumulano meno sostanze nocive. Leggere con attenzione le etichette dei cibi confezionati: sono gli ingredienti semplici, di base, e l'aggiunta di pochi aromatizzanti a rivelare i prodotti più sani.

di Paolo C. Conti, Fazi editore, 264 pagine, 15,00 euro.



Maramangio

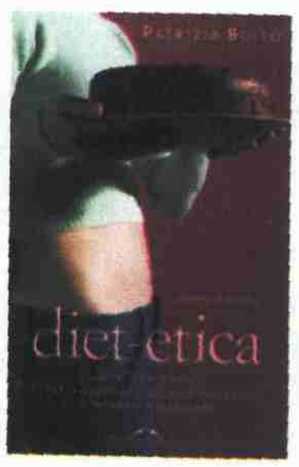
Come trasformare una dieta innanzitutto in un percorso di rieducazione e poi in un'esperienza esaltante per i 5 sensi. Il gastronomo dialoga con il medico dietologo. Nasce così una disamina attenta delle diete più in voga, di quelle serie ma a volte monotone e ripetitive e di quelle più accattivanti, ma con deboli fondamenti scientifici. Si passa poi all'elaborazione di un programma che mette la persona al centro, i suoi gusti, le sue abitudini. Tante ricette elaborate da una fantasiosa maestra di cucina completano il percorso.

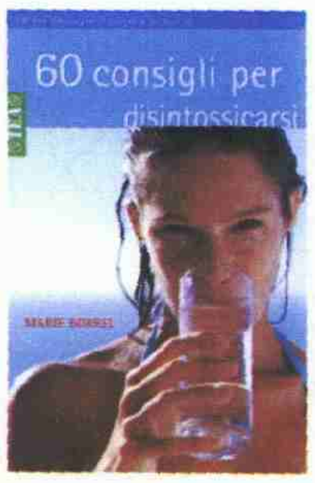
di Primo Vercilli, casa editrice Comunica, 300 pagine, 14,50 euro.

Diet-etica

Golosi, sani e magri con i consigli di una dietista anomala che, quando viene invitata a cena, si presenta con una peccaminosa (ma in realtà sanissima e light) torta al cioccolato fondente, preparata con le sue mani. E in questo modo lancia il primo messaggio: mangiare in modo equilibrato non significa mortificare il palato ma conoscere alcune regole di base e applicarle con continuità. Amare il cibo. Saper fare la spesa, con attenzione e curiosità. Cucinare personalmente i propri piatti. Chi deve dimagrire impara così, gradualmente, ad autoregolamentarsi. Chi invece non ha problemi di sovrappeso può mantenersi in modo piacevole in linea e in salute.

di Patrizia Bollo, casa editrice Ponte alle Grazie, 200 pagine, 13,00 euro.





60 consigli detox

Qual è il vostro grado di intossicazione, fisica e mentale? Un semplice test aiuta a fare il punto della situazione. Poi, per liberare il corpo e la mente dalle scorie accumulate, occorrono un'alimentazione mirata, infusi a base di erbe, ma anche massaggi, tecniche di rilassamento, aromi e fiori di Bach. I vantaggi sono presto visibili: la pelle appare più luminosa e compatta, i capelli acquistano nuova vitalità. La figura si fa più definita, scompaiono pesantezza e gonfiori. Tutto il corpo diventa più energico e reattivo. A sua volta la mente si rasserena, il tono dell'umore migliora.

di Marie Borrel, edizioni Tea, 148 pagine, 7,50 euro.

A neve ferma

Sfida all'ultimo dolcissimo assaggio nella pregiata pasticceria Delacroix dove le ricette di croccantini, peccatilly e savoir faire al rum si intrecciano agli amori e alle ansie delle giovani aspiranti pasticciere. C'è Emma, la più abile e fantasiosa, che in tre giorni ha perso l'amore e l'ispirazione. Bianca, che si chiede cosa farà da grande e nell'attesa serve pasticcini. Camelia che, pur non sapendo montare nemmeno gli albumi, deve vincere un prestigioso concorso per salvare la pasticceria. Ricette e colpi di scena si susseguono, in un romanzo da assaporare fino all'ultima riga.

di Stefania Bertola, Salani editore, 232 pagine, 12,50 euro.

A cura di Matilde Perticaroli

036286

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.