

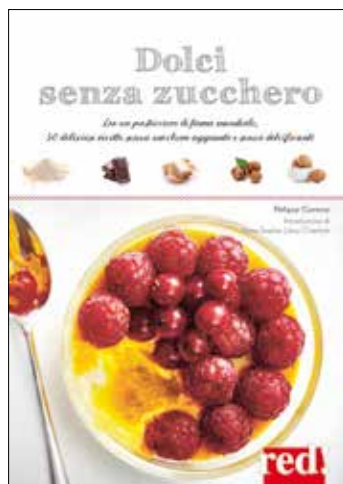
IN LIBRERIA A MAGGIO



Marco BioBarman Dalboni
**ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA
PER LE 4 STAGIONI**

Il libro illustra i benefici che derivano da un consumo quotidiano degli estratti e propone ricette per preparare succhi deliziosi, sani e naturali. A seconda delle quattro stagioni, si distinguono i succhi per il mattino – a base di frutti e radici dai colori caldi, yang, che stimolano l'energia creativa – e quelli per il pomeriggio, con tutte le sfumature del verde: le loro qualità yin favoriscono il riposo e il rilassamento, grazie anche all'abbondante presenza di sali minerali. Il consiglio è assaporarne il gusto immergendosi nei colori, così da ricavare un nutrimento fisico e psichico e ottenere una rinnovata vitalità.

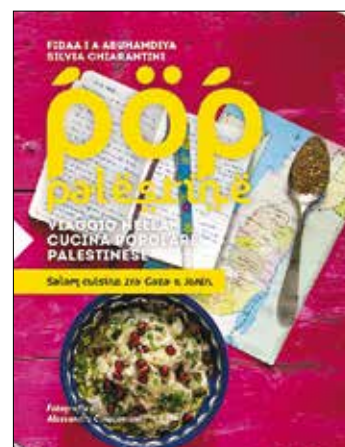
Macro Edizioni, 96 pagine, 14,50 euro



Philippe Conticini
DOLCI SENZA ZUCCHERO

Tutto è nato da una sfida, durissima per chi adora i dolci e non può farne a meno: è possibile rinunciare allo zucchero per un certo periodo? Ma certo, come vi può dimostrare il pasticcere Philippe Conticini che ha accolto proprio questa sfida e che, dopo un lungo lavoro di ricerca e sperimentazione, propone nel suo nuovo volume un'infinità di ricette, una più golosa dell'altra, preparate senza aggiungere dolcificanti e sfruttando solo gli zuccheri naturalmente contenuti nella frutta fresca o secca, nelle farine, nel latte. Provare per credere: come testimoniato nella prefazione di Anne-Sophie Lévy-Chambon, abolire lo zucchero porta a ritrovare l'energia, e senza rinunciare al sapore e alla squisitezza di dessert prelibati e sfiziosi. Le ricette sono corredate da splendide fotografie e da piccoli box sulle sensazioni che proverete assaporandole.

RED, 127 pagine, 13 euro



Fidaa I A Abuhamdiya
e Silvia Chiarantini
**POP PALESTINE. VIAGGIO NELLA
CUCINA POPOLARE PALESTINESE**

Un ricettario o un libro di viaggio? Tutti e due! Pop Palestine ripercorre un itinerario nelle tradizioni gastronomiche di una terra e di un popolo di cui spesso si dimentica la vita quotidiana, quella oltre la guerra. Il libro è suddiviso in capitoli dedicati alle singole città palestinesi, da Hebron a Betlemme, da Ramallah a Gerusalemme, da Gerico a Nablus e Jenin: una sorta di reportage da una terra diversa da quella che immaginiamo, ricco di storie, emozioni e incontri con le persone, con gli ingredienti, con la cultura e con le ricette di quel Paese poco conosciuto. Ogni piatto è stato assaggiato e degustato dalle autrici, poi preparato nelle case private, nei ristoranti o presso i venditori di strada.

Stampa Alternativa, 264 pagine,
25 euro



librerie.coop

I libri consigliati da *fior fiore in cucina* a pag. 26 e tanti altri li trovi nelle **librerie.coop**. Scopri la libreria più vicina su www.librerie.coop.it