

**LA CUCINA DELLA SALUTE**  
*La cucina del 2000: l'alimentazione naturale con un 'profumo' d'oriente*  
Volume di 214 pagine  
Autore Laura Lorini Leal

Qual è il segreto per una cucina saporita, leggera e soprattutto sana? Secondo l'autrice di questo manuale il trucco sta nel sostituire l'ingrediente base, ad esempio il riso, con altri cereali, come in questo caso, altrettanto gustosi e sani. Lo stesso 'trucco' può essere applicato anche alla cucina regionale dove, continua Lorini Leal, "potremo divertirci a giocare con i cibi, a creare nuovi accostamenti, sostituendo alcuni ingredienti con altri più leggeri e fare le nostre

laura lorini leal mediterranee  
**LA CUCINA DELLA SALUTE**  
la cucina del 2000: l'alimentazione naturale con un "profumo" d'oriente



variazioni personali delle ricette, che sono sempre le più estrose e interessanti. Manterremo il sapore e il profumo della nostra buona cucina italiana con qualche tocco esotico qua e là, sempre stimolante". E infatti alla fine viene dato un breve, ma utile elenco degli ingredienti esotici più

utilizzati. Premesso questo, il libro, facile da leggere e da consultare, inizia a trattare in modo sistematico gli ingredienti base della cucina italiana e non.

Cereali, verdure, antipasti, primi piatti, pasta, risotti, secondi, pesce...: si continua così fino ai dolci (torte, biscotti, frittelle). Non mancano alcuni capitoli dedicati ai metodi di cottura più comuni come le cotture a pressione, a vapore, al forno, alla piastra, la bollitura, lo stufato.

E' importante anche sapere cosa è meglio bere con alcuni cibi e quali principi salutari contengono le diverse bevande. Ecco allora un elenco dei tè, infusi, succhi più conosciuti in Italia.

Per informazioni:  
**Edizioni Mediterranee**  
Via Flaminia 109  
00196 Roma  
Tel. 06.3235433  
Fax 02.3236277  
[www.ediz-mediterranee.com](http://www.ediz-mediterranee.com)  
[info@ediz-mediterranee.com](mailto:info@ediz-mediterranee.com)

**GINSENG**  
*La radice della vita*  
Volume di 261 pagine  
Autore Nico Valerio

Spazzare via tanti luoghi comuni che riguardano la 'regina delle erbe' ovvero la radice di ginseng è l'obiettivo che l'autore, affermato studioso, scrittore e giornalista scientifico, si propone con questo libro. Se i primi studi svolti su questa radice 'miracolosa'

(per testarne l'interesse basta fare una ricerca in Rete e contare le pagine di informazioni trovate!) erano viziati da giudizi né imparziali, né scientifici, spesso dati da "sostenitori acritici, innamorati perdutamente dell'oggetto dei loro studi", ora la situazione è cambiata.



"Le ultime scoperte derivate dalle ricerche scientifiche condotte in laboratori di biologia sperimentale, biochimica, farmacologia, tossicologia, epidemiologia e clinica medica rappresentano una vera rivoluzione nella scienza del ginseng".

Ora le domande che tanti si fanno riguardano la validità scientifica dell'uso preventivo e terapeutico della radice, come agisce farmacologicamente, quali le dosi, supportando le risposte con dati e case history. Inoltre il ginseng da stimolante antifatico naturale è divenuto un efficace rimedio per malattie sempre più diffuse: diabete, cardiopatie, deficienze immunitarie, alcolismo e tossicomanie... "Questa radice - continua

Valerio - oggi mira più in alto... Il ginseng oggi vuol dire la sua anche sulla prevenzione e cura di molti altri disturbi e malattie della civiltà moderna, quali l'invecchiamento precoce, la trombosi, il diabete, l'ulcera, l'alcolismo, le tossicomanie, le insufficienze immunitarie, le malattie infettive, le cardiopatie, i tumori. Saranno confermati questi studi? E basteranno queste generiche e troppo universali indicazioni a legittimare l'uso continuato di una radice pur sempre costosa?

E come reagirà il mercato a questo 'nuovo' ginseng?". Insomma, si tratta di dare una spiegazione del perché questo rimedio è divenuto un "rimedio erboristico più attuale e up to date".

Il libro si legge volentieri apprezzandone anche le parti più scientifiche, mentre il lettore alla ricerca di notizie curiose viene accontentato con aneddoti e ultime scoperte raccontate con stile brillante e comprensibile.

Il volume accontenta anche chi vuole approfondire in modo scientifico la materia dedicando le ultime pagine alla bibliografia, dove appaiono libri di autori italiani e stranieri (ordinati alfabeticamente per una migliore e più veloce consultazione) che trattano del tema 'ginseng'.

Per informazioni:  
**Aporie Edizioni**  
Viale Tito Livio, 130  
00136 Roma  
Tel. 06.35450947  
[MC8054@mclink.it](mailto:MC8054@mclink.it);  
[galanteg@tiscalinet.it](mailto:galanteg@tiscalinet.it)