

a cura di *Camilla Corradi*

LE VERDURE IN QUINDICI PASSI Cucinarle, amarle e vivere felici

Stefano Erzegovesi
360 pagine
2021, Mondadori

Grazie alla vasta diffusione di studi dedicati alle proprietà curative degli ortaggi, abbiamo ormai acquisito una certa consapevolezza del ruolo svolto da un'alimentazione verde nella prevenzione di diverse patologie. Eppure, un'atavica diffidenza ci fa sospettare ancora di finocchi, broccoli e zucchine, noiose necessità del menu quotidiano, poco attraenti per i sensi.

In questo libro, edito da Mondadori, Stefano Erzegovesi - medico psichiatra e illustre nutrizionista - suggerisce uno sguardo nuovo e stimolante sulle infinite risorse del pianeta vegetale, aggiungendo un importante tassello all'opera di divulgazione incentrata sul

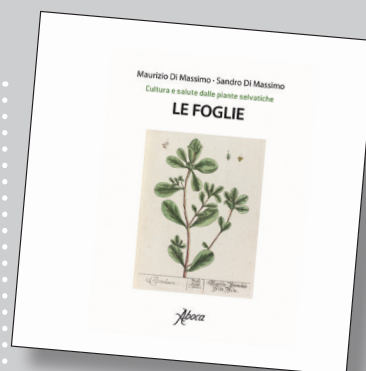
legame fra cibo e salute psicofisica. L'approccio ideale è l'empatia: per sfruttare le virtù benefiche degli ortaggi anche più comuni, e insieme esaltarne le qualità a tavola, occorre «mettersi nei loro panni», conoscerne natura e «carattere», rispettare stagionalità e tempi di raccolta, luoghi e sistemi di coltivazione e di conservazione. Con uno stile appassionato, coinvolgente e ironico, capace di dosare rigore, metodo e creatività, l'autore ci accompagna in un cammino inconsueto alla scoperta del variegato mondo delle verdure, un territorio di cui ci svela colori, profumi e segreti. Senza mai rinunciare al sostegno della documentazione scientifica, ci offre spunti e consigli preziosi per trasformare un vincolo antico e conflittuale in un felice sodalizio, utile al nostro benessere e alla soddisfazione del palato.

Quello che ci propone non è solo un'antologia di ricette tradizionali, è anche un saggio sulla ricchissima biodiversità delle colture italiane, una mappa per riscoprire un tesoro nascosto di ingredienti, rendendoli più simpatici e appetibili. Con una quantità infinita di curiosità e trucchi dell'arte culinaria, ci insegna ad amare le verdure, a farci sentire più in armonia con i loro difetti, pronti a trasformarsi in pregi per l'organismo, fornendoci la chiave per ricevere dai frutti della natura quel patrimonio inestimabile che li contraddistingue.

LE FOGLIE Cultura e salute delle piante selvatiche

Maurizio Di Massimo e Sandro Di Massimo
277 pagine
2020, Aboca Edizioni

Il mondo vegetale racchiude in sé un universo immenso che nel tempo ha esercitato una profonda influenza sulla cultura e le tradizioni dei popoli. Si stima che nell'antichità gli uomini potessero fare affidamento su più di 1.500 specie di piante selvatiche, mentre oggi la sopravvivenza di gran parte della popolazione mondiale è legata a un numero ridottissimo di vegetali. Guardando alle necessità dell'agricoltura contemporanea, strettamente dipendenti dagli effetti del cambiamento climatico, e all'importanza di un'alimentazione incentrata sulla qualità e la varietà dei cibi, fondamentale per prevenire l'insorgenza di patologie degenerative, Sandro Di Massimo - biologo ed etnobotanico - e Maurizio Di Massimo - erborista specializzato in indirizzo spagirico e ayurvedico - continuano la serie "Cultura e salute dalle piante selvatiche" con un'opera dedicata alle foglie. Questo prezioso volume, pubblicato da Aboca Edizioni, si propone dunque come un invito alla conoscenza delle principali piante spon-



tanee della nostra flora a uso alimentare e medicinale.

Conosceremo così tutte le caratteristiche della foglia, un organo che presenta un'elevata plasticità funzionale, acquisita in milioni di anni di evoluzione, e il suo ruolo fondamentale per la vita della pianta, essendo coinvolto in processi vitali come la traspirazione e la fotosintesi clorofilliana. Ed esploreremo nel dettaglio la storia e gli usi di piante come la borragine, il crescione, un'erbaccia che presenta un'elevata plasticità funzionale, acquisita in milioni di anni di evoluzione, e il suo ruolo fondamentale per la vita della pianta, essendo coinvolto in processi vitali come la traspirazione e la fotosintesi clorofilliana. Ed esploreremo nel dettaglio la storia e gli usi di piante come la borragine, il crescione d'acqua (rimedio capace di fortificare la mente e stimolare la passione), il radichio selvatico, la curiosa pimpinella (le cui foglie dovrebbero essere annoverate in ogni mistica di stagione perché sia ricca ed equilibrata nel gusto), la portulaca, lo scarpigno (l'antesignano dei famosi spinaci di Braccio di Ferro), il tarassaco (che già gli antichi medici cinesi prescrivevano per curare le insufficienze epatiche e renali, la polmonite e le bronchiti). Un manuale pratico e pieno di curiosità che trasformerà il gusto e il colore della nostra cucina.

