

a cura di Camilla Corradi

## ECKER-LAND IST AB- GEBRANNT

**Ernährungslügen und  
der rasante Wandel der  
Esskultur**

## NO PLACE FOR TASTE I miti del cibo e il rapido cambiamento della cultura alimentare

Manfred Kriener  
238 pagine  
S. Hirzel Verlag, 2020

Il mondo della nutrizione è un argomento di discussione costante, sebbene vi sia spesso una mancanza di conoscenza e giudizio. In mezzo a una tale confusione di dati e opinioni, Manfred Kriener – giornalista e pluripremiato scrittore tedesco, specializzato in tematiche ambientali e politiche verdi, nutrizione ed enologia



- chiarisce il rapido e complesso cambiamento della nostra cultura alimentare.

“Sull'alimentazione e l'agricoltura ci sono silos di rifiuti di volumi educativi che sembrano quasi obsoleti a causa dei libri di Manfred Kriener”, afferma Vincent Klink, chef di fama internazionale nonché autore di letteratura gastronomica, in riferimento ai lavori brillanti e mai scontati del suo connazionale.

Con quest'opera incredibilmente attuale infatti l'autore analizza, con tono esuberante ma non allarmista, il nuovo mondo del cibo: dalla tendenza vegana all'alimentazione a base di insetti, dall'acquacoltura alla carne coltivata e i superfood. Kriener si concentra anche sui vari oscuri Sigilli di Qualità, sull'etichettatura caotica anche per quanto riguarda i vini e riflette infine sulla nostra incoerenza come consumatori. Questo libro pur non essendo un manuale, fornisce un vero e proprio kit informativo, utile - se non indispensabile - per potersi orientare nel campo dell'alimentazione in modo intelligente e poter prendere decisioni con coscienza. Il nuovo mondo del cibo racchiuso in undici capitoli (in lingua tedesca), speziati a volte, ma certamente ricchi di spunti di riflessione, in grado di stuzzicare l'appetito della mente.

## BEAUTYFOOD

**La dieta della bellezza**

Nicola Sorrentino e Pucci Romano  
300 pagine  
2020, Sperling & Kupfer

Dieta e bellezza: un legame profondo e imprescindibile. La scienza conferma, ogni giorno di più, che la beauty routine non si svolge solo davanti allo specchio ma anche a tavola. Nutrizionisti e dermatologi sono infatti d'accordo che per ottenere una pelle liscia e luminosa, capelli forti e lucenti, fisico tonico e in forma il ruolo dell'alimentazione è fondamentale. Il segreto non sono quindi né bisturi né pozioni miracolose, ma l'integrazione di cibi con le giuste proprietà, mirate anche alla tutela dell'organo più grande del nostro corpo: la pelle. In questo volume - edito da Sperling & Kupfer - Nicola Sorrentino, medico nutrizionista, e Pucci Romano, dermatologa, uniscono le loro profonde competenze e i risultati degli studi scientifici più recenti per distillare le indicazioni e i suggerimenti alimentari capaci di nutrire, proteggere e rigenerare la cute, riparando i danni causati dallo stress e dallo scorrere del tempo, e contrastare anche molti altri disturbi comuni come



secchezza, impurità, rugosità, irritazioni. Un metodo esclusivo per garantire il giusto apporto di sostanze indispensabili e protettive, ma completo anche di preziose abitudini quotidiane da seguire come uno scudo antiage naturale, una sorta di routine di bellezza «edibile» straordinariamente efficace e facile da mettere in pratica. Scopriremo una dieta equilibrata, potenziata dall'acqua, elisir di bellezza alla portata di tutti, e ricca di elementi fondamentali per la nostra flora intestinale, che influisce in modo importante sulla salute cutanea. Una serie di deliziose ricette, basate su ingredienti gustosi e semplici da reperire in un'ottica di stagionalità e quindi sostenibilità anche per il pianeta, ci dimostrerà fin da subito gli effetti benefici di questo modello alimentare su salute, pelle e peso. Non più semplice cibo da ingerire, ma anche cosmetico, medicina e strumento per rallentare l'invecchiamento e raggiungere un benessere duraturo. Perché la bellezza è soprattutto salute.