

a cura di **Camilla Corradi**

L'ACQUAIOLA

Carla Maria Russo
252 pagine
2018, Piemme

Maria ha quindici anni, vive in un paesino dell'Appennino centro meridionale d'Italia e mantiene se stessa e l'anziano padre malato facendo la bracciante nei campi dei signori, un lavoro incerto e molto gravoso, fino a quando non viene assunta come acquaiola nella casa di don Francesco, il signorotto del paese, con il compito di recarsi più volte al giorno e con qualunque tempo alla fonte, che dista tre chilometri dal paese, per rifornire la famiglia di acqua. A don Francesco, infatti, è nato il quinto figlio, Luigi, il quale rivela fin dall'infanzia una natura ribelle, precoce e assetata di libertà.

I destini di Maria e Luigi, così diversi fra loro, si intrecceranno in una serie

di vicende dolorose ma, nello stesso tempo, intense e salvifiche per entrambi. Intorno a loro, una umanità umile, legata alla terra e alle antiche tradizioni, assuefatta a una vita di miseria, sacrifici e secolari sofferenze sopportate con fatalistica rassegnazione e per questo spesso dura e inflessibile, ma anche capace di pietà e umana solidarietà.

Con il romanzo *L'acquaiola*, edito da Piemme, l'autrice Carla Maria Russo, appassionata di ricerca storica e amante delle biblioteche, fornisce una prova di grande maturità letteraria e regala ai lettori un personaggio grandioso, che merita un posto di rilievo nella storia della narrativa italiana e sta alla pari delle grandi protagoniste della letteratura del Novecento.

Website:
<http://www.edizpiemme.it/libri/lacquaiola>

LA CHIMICA NEL PIATTO Alimenti vegetali e l'arte di vivere sani

Stefano Colonna
504 pagine
2019, Aracne editrice

Questo ricco e prezioso volume, edito da Aracne, sviluppa il tema dei prodotti naturali di origine ve-

getale quali frutta, cereali, verdure, alghe, legumi, oli, spezie e aromi e delle loro proprietà benefiche per la salute. Esso è rivolto ai lettori che desiderano saperne di più sul loro retroterra chimico, sui loro effetti salutari e sui ruoli che essi hanno da sempre interpretato nella storia dell'uomo. Questo libro, a differenza di altri testi divulgativi, presenta numerosi riferimenti bibliografici molto aggiornati ricavati da fonti primarie; in esso l'autore, Stefano Colonna, che è stato Professore di Chimica organica presso la Facoltà di Farmacia dell'Università degli Studi di Milano e per molti anni direttore scientifico della Fondazione Carlo Erba, nonché autore di più di 200 pubblicazioni scientifiche apparse su riviste internazionali, ha infatti cercato un approccio quanto più semplice possibile, ma pur sempre rigoroso, a problematiche spesso complesse e non ancora del tutto risolte. Nel volume sono indicate le "giuste" vie da seguire nell'alimentazione per prevenire e ridurre i rischi di malattie cardiovascolari, l'obesità, il cancro, il morbo di Alzheimer e così via. È infatti ormai accertato, e anche evidenze epidemiologiche lo dimostrano, che chi preferisce alimenti di origine vegetale, quali cereali integrali, frutta e legumi (e li abbina ad attività



fisica) è più sano e tende a evitare le malattie croniche. Ampio spazio è inoltre dedicato al ruolo del microbioma umano, che ha incominciato a scuotere le fondamenta della medicina e della nutrizione, così come alla dieta mediterranea e più in generale al rapporto fra diete vegetali e salute. Vengono anche discussi argomenti di stretta attualità quali piante transgeniche, alimenti funzionali, integratori alimentari, sicurezza alimentare, alimenti realmente organici e non convenzionali. Un capitolo a sé stante riguarda invece le proprietà delle bevande di uso comune nella nostra vita quotidiana (caffè, tè, vino, birra, succhi di frutta, cioccolata), infine a completare l'opera, questioni di gusto e gli effetti della cottura sulle caratteristiche organolettiche degli alimenti.

Website:
www.aracneeditrice.it



VETRINA BIOBANK 2019
162 eccellenze e novità
bio. Dagli alimenti
alla cosmesi

Rosa Maria Bertino, Achille Mingozzi, Emanuele Mingozzi
 100 pagine
 2019, Bio Bank edizioni

Bastano tre aggettivi per definire Vetrina Bio Bank: Biologica, perché presenta solo prodotti biologici certificati. È questo il raggio d'azione e la specializzazione di Bio Bank, la banca dati del biologico italiano dal 1993. Multimediale, perché è sia digitale (in italiano

e in inglese), sia cartacea, con diffusione mirata in vari canali distributivi. Inoltre, gran parte dei contenuti è consultabile anche sul portale biobank.it. E infine durevole, caratteristica distintiva in un mondo dove l'informazione si brucia in fretta, perché sempre consultabile su Issuu. Una nuova pubblicazione annuale, con un diverso punto di vista su trend, eccellenze e novità del bio: 20 trend del bio dagli alimenti alla cosmesi, 162 prodotti tra eccellenze e novità, 140 aziende in primo piano, le regole della certificazione, gli organismi e

gli standard. Tra i 20 trend del bio, Bio Bank ne delinea 5 trasversali che dominano sia gli alimenti, sia cosmesi e detergenza; ma se volessimo addirittura riassumerli in uno solo? Il concetto chiave è certamente contenuto nell'espressione "Less is more". Da tempo infatti l'imperativo è togliere. Togliere sostanze sgradite, nocive e potenzialmente rischiose per la salute e l'ambiente. Si accorciano dunque le liste degli ingredienti anche nei prodotti biologici ed ecologici. Per non parlare dell'evoluzione in atto sul packaging: riciclato,



riutilizzabile, biodegradabile, senza plastica... Insomma, senza dubbio: "More from less"!

Website: www.biobank.it

New! **Florinda**
 Il profumo delle emozioni

FICO D'INDIA

CON OLIO DI SEMI DI FICO D'INDIA

La linea **Cosmetica Bio** al Fico d'India **COMPRENDE:**
CREMA VISO, SIERO VISO, CREMA CORPO,
DOCCIA SHAMPOO, ACQUA DI PROFUMO,
SAPONI VEGETALI, SAPONE SCRUB,
CANDELA PROFUMATA E CARTA CASSETTI.

I prodotti della linea **Fico d'India** biologici
NON CONTENGONO:
SLS, SLES, PARABENI, OLI MINERALI,
PARAFFINE, SILICONI, COLORANTI, PEG.

La dispensa

La Dispensa S.r.l. Via Circonvallazione, 67 - 20882 Bellusco (MB) ITALY
www.ladispensabellusco.it - info@ladispensabellusco.it - +39 039623567

Made in Italy