

ISTANTANEE DI CONSUMI E COSTUMI DELLA NOSTRA ITALIA

**Local**

QUOTIDIANI LOCALI

SCOPRI DI PIÙ ▶



Ogni Sport Oltre



Fondazione  
Vodafone  
Italia

# Biancomangiare



Cinzia Lucchelli

22 dic

## Cinque racconti di gusto

Ecco cinque consigli di lettura sul tema cibo/benessere/memoria per chi ancora deve fare qualche regalo di Natale o per chi ha finalmente un po' di tempo per leggere



### Il pane è oro

di Massimo Bottura

L'ippocampo

29,90 euro

Massimo Bottura, tre stelle Michelin con l'Osteria Francescana di Modena, e altri 40 chef sono gli autori di 150 ricette da realizzare con gli ingredienti più semplici e con gli avanzi. I piatti, d'autore, nascono per essere replicati a casa. Un libro importante ed essenziale, che nasce dall'esperienza del Refettorio ambrosiano, spazio dove i senzatetto consumano ogni giorno piatti gourmet nati da eccedenze alimentari o prodotti in scadenza. Il ricavato andrà all'associazione Food for Soul, per creare e sostenere altri refettori in tutto il mondo. Tra le ricette, quella che dà il titolo al volume, che rimanda ai sapori della colazione che Bottura faceva da bambino: latte, caffè, zucchero e pane

CHI SONO



Cinzia Lucchelli



CERCA NEL BLOG

avanzato. Il messaggio anti-spreco mi sembra calzante per il Natale.

### A tavola Storie di cibi e vino

A cura di Andrea Mattacheo

ET Biblioteca

16 euro

La misura del racconto per leggere o rileggere brani che ci riconducono al cibo. Sono diciotto spaccati sulla vita intorno a una tavola ripescati dalla letteratura. Ho riletto, in questa raccolta, una short-story di Raymond Carver disturbante nella sua crudezza: un bambino investito da una macchina muore dopo pochi giorni di coma, giorni in cui i genitori alternano spetanza e angoscia e dimenticano una torta di compleanno ordinata per il figlio. Non se ne dimentica però il pasticciere ("Il suo era un mestiere di cui c'era bisogno. Era un pasticciere") che li tormenta con continue telefonate anonime. Una volta scoperta la tragedia cercherà di scusarsi con i due, annientati dal dolore, facendoli accomodare nella sua pasticceria e servendo cibi appena sfornati. I due si siedono, assaggiano e lentamente si riaccostano alla vita.

### A tavola è già tardi

di Domenicantonio Galatà

lastaria

14,90 euro

Galatà, biologo nutrizionista, ci invita a fare la spesa, cucinare e accostare gli alimenti con maggiore consapevolezza. Una volta seduti a tavola, d'altra parte, le decisioni sono già state prese e non si può più decidere della nostra dieta e dunque del nostro benessere. Sapere di più non significa rinunciare al gusto. A volte basta vedere le cose da una prospettiva diversa: una carbonara (pasta, uovo, guanciale, pecorino) può avere 36 grammi di grasso, un'"insalatona" (lattuga, pomodori, mozzarella di bufala, olive, tonno) 70; la prima poi contiene anche una buona quantità di carboidrati complessi che aiutano a non arrivare affamati a cena. Può essere salutare e pure gourmet se a farla poi (e a passarci la ricetta) è lo chef giapponese Kotaro Noda.

### I signori del cibo. Viaggio nell'industria alimentare che sta distruggendo il pianeta

di Stefano Liberti

**Minimum Fax**

19 euro

Un reportage lungo due anni per andare più a fondo e capire quale strada facciano quattro prodotti che vediamo (e mangiamo) solo alla fine del viaggio: carne di maiale, soia, pomodoro, tonno in scatola.

### I piatti dimenticati. Un viaggio tra storia e tradizione alla ricerca delle ricette perdute

di Rita Monastero

Gribaudo

12,90 euro

Pani, dolci e, ora, piatti dimenticati. Rita Monastero, insegnante di cucina e scrittrice, si è messa sulla strada delle pietanze del passato. Questo libro è la terza puntata di un esercizio di recupero di un patrimonio personale e collettivo. Un esercizio che potrebbe fare ciascuno di noi. Il cibo è memoria.



#### PAGINE

Chi sono

Perché questo blog

#### ARTICOLI RECENTI

Cinque racconti di gusto

Storie da Fico: il lievito Gino

La bufala è servita

Vino che cura: le ricette di Columella

Tradizione, identità, radici

#### ARCHIVI

dicembre 2017

novembre 2017

ottobre 2017

settembre 2017

luglio 2017

giugno 2017

maggio 2017

aprile 2017

marzo 2017

febbraio 2017

gennaio 2017

novembre 2016

ottobre 2016

settembre 2016

agosto 2016

luglio 2016

maggio 2016

aprile 2016

marzo 2016

febbraio 2016

dicembre 2015

novembre 2015

ottobre 2015

settembre 2015

agosto 2015

luglio 2015

giugno 2015

maggio 2015

aprile 2015