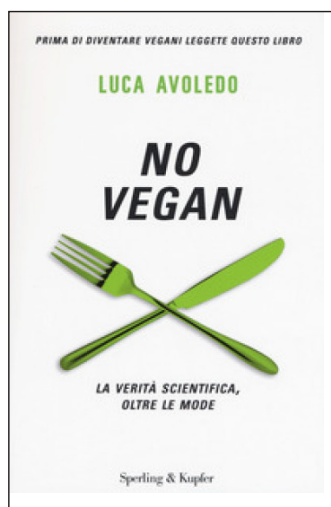


NO VEGAN. LA VERITÀ SCIENTIFICA, OLTRE LE MODE

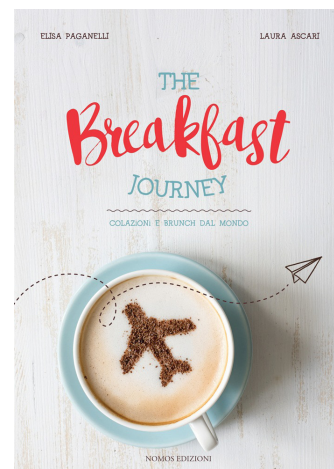
Se avete sentito che mangiare vegano salva dal cancro, oppure se volete dimagrire e un'amica vi ha consigliato di consumare solo vegetali o se state pensando di far diventare vegana tutta la famiglia compresi i vostri bambini, leggete "No vegan. La verità scientifica oltre le mode" (Sperling & Kupfer editore, 2017, 322 pp.) scritto da Luca Avoledo, esperto di alimentazione e attento osservatore degli stili di vita.

L'autore ha raccolto dati, esperimenti, ricerche, prove, studi e in queste pagine racconta in modo semplice e accessibile tutto ciò che avete sempre voluto sapere sul veganismo; risponde alle domande più frequenti, ai dubbi, alle curiosità che circolano sui giornali, nel web, al bar e persino negli ambulatori medici. Fa finalmente chiarezza riguardo a una serie di luoghi comuni, false certezze, dogmi e affermazioni senza fondamento che rimbalzano in rete. Alla fine, saprete esattamente a chi e a cosa credere, quali sono le scelte sane e quelle pericolose, come distinguere un ottimo slogan di marketing da una verità scientifica.



THE BREAKFAST JOURNEY. COLAZIONI E BRUNCH DAL MONDO

Se il vostro sogno è viaggiare con un battito di ciglia, risvegliare i vostri sensi e godere delle prime luci del mattino, leggete "The breakfast journey. Colazioni e brunch dal mondo" (Nomos edizioni, 2017, 144 pp.) di Elisa Paganelli e Laura Ascari. Si tratta di un viaggio curioso e goloso per scoprire cosa accade nelle cucine degli altri in giro per il mondo. Sfogliando il libro si potranno fare 45 colazioni diverse in 41 Paesi. Elisa Paganelli è illustratrice e creative designer. Ha fatto della sua passione per immagini e parole il lavoro cui dedica la maggior parte del tempo, accompagnata da una tazza di tè e dai suoi assistenti a quattro zampe. Si occupa principalmente di progetti editoriali per l'infanzia collaborando con case editrici e agenzie di comunicazione sia in Italia che all'estero. Laura Ascari è fotografa e videomaker specializzata in lifestyle e food. Da sempre affascinata dall'incontro magico di farina, zucchero e uova, si occupa in particolare di reportage fotografici e video sia per grandi aziende in ambito alimentare sia per progetti editoriali.



A CHE ORA SI MANGIA?

Gli orari dei pasti sono una costruzione culturale e cambiano non solo da un Paese all'altro, ma da una classe sociale all'altra e anche da un'epoca all'altra. In "A che ora si mangia" (Quodlibet editore, 2017, 87 pp.), lo storico e scrittore Alessandro Barbero racconta le abitudini di vari popoli in diverse epoche.

Ad esempio, tra la fine del Settecento e i primi anni dell'Ottocento l'aristocrazia a Londra e a Parigi modificò gli orari dei pasti quotidiani. Il pranzo, considerato all'epoca il pasto principale del giorno, veniva consumato sempre più tardi, fino alle cinque, alle sei, alle sette del pomeriggio, mentre veniva introdotta una robusta colazione, il déjeuner à la fourchette, a metà mattinata, e scompariva la cena serale. La nuova moda venne adottata nel corso dell'Ottocento dalle classi medie e si diffuse lentamente anche in Germania, Italia,

Russia, Stati Uniti, ma nel frattempo l'aristocrazia inglese e francese spostava l'orario del pranzo sempre più tardi, fino alla sera; col risultato che il divario delle abitudini non si ridusse realmente fino all'egualitario Ventesimo secolo.

Alessandro Barbero

A che ora si mangia?

Approssimazioni storico-linguistiche all'orario dei pasti (secoli XVIII-XXI)

IL FALSO E IL VERO

Tutti gridano alle fake news, le notizie false. Insomma, le bufale. Il 2016 è stato definito l'anno della post-verità, l'inizio di un'era in cui le emozioni, i pregiudizi e le convinzioni personali peseranno sempre più della realtà verificabile dei fatti. Ma è proprio così? E che cosa sono, esattamente, le fake news? Cosa si nasconde dietro la loro proliferazione sui social network e nei meandri della rete? "Il falso e il vero" (Feltrinelli editore, 2017, 160 pp.) di Gabriela Jacomella è una guida per cercare di schivare le fake news. Prima di cliccare, condividere, commentare, chiedersi sempre: sono sicuro al cento per cento che quello che sto mettendo in rete sia vero? Se non siamo convinti, non condividiamo.

