

a cura di Lavinia Capritti

# Idee pratiche a tavola

IDEE GIUSTE PER TUTTI DALLE RICETTE PER CHI HA POCO TEMPO A QUELLE PER CHI VUOLE CONCILIARE SALUTE E GOLOSITÀ, FINO ALLE DRITE PER PIATTI GIAPPONESI



## L'UOVO DI COLOMBO PER INDAFFARATE

Questo manuale è disseminato di pepite, lungo le sue pagine: spiega come si può cucinare bene e in poco tempo. Tant'è che una delle domande è: i 37 minuti medi in cucina, vi paiono pochi o tanti? (Personalmente pochi se si mangia bene).

Non mancano le ricette che facilitano sicuramente la produttività lavorativa ma pure... la produttiva ludica!

**Mangia bene, lavora meglio** di M. Sabolla (Cairo, € 17).



## RAMEN ANCHE D'ESTATE

Dimenticate i brodini! In questo ricettario ci sono la ricetta del ramen estivo, una serie di preparazione a base di pesce e innumerevoli piatti freddi con salsine. "Studiare" tutto, inoltre, è l'occasione per imparare a cucinare anche il perfetto ramen invernale. **Ramen e...** di S Harada (L'ippocampo, € 9,90).

## IL CIBO VISTO DA UN... DRIVER

Genny trasporta cibo per tutta Milano, s'infervora quando chiedono la pizza sbagliata e ha una sua teoria su come si riconosca il caffè perfetto. È un buono e questa è una tenera favola da leggere.

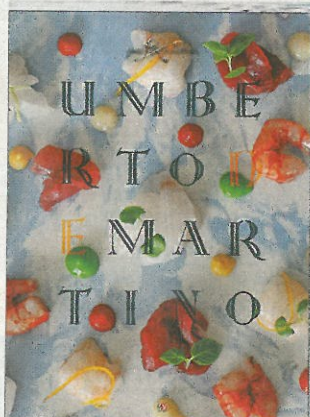
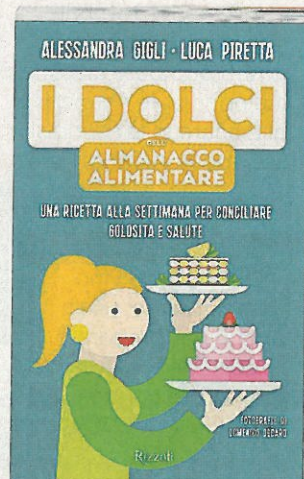
**Le balene mangiano da sole** di R. Pellecchia (Feltrinelli, € 16).



## L'ALMANACCO PIÙ DOLCE

La premessa è questa: Luca Piretta è un grande esperto d'alimentazione. E qui realizza il sogno di molti: mangiare i dolci senza sentirsi in colpa. In tutto 52 ricette per un dolce a settimana. Contenti?

**I dolci dell'almanacco alimentare** di A. Gigli, L. Piretta (Rizzoli, € 16).



## I FORNELLI DELLO CHEF

Le sue ricette sono «L'uovo morbido», «Il rombo chiodato», «Tra i giardini di Sorrento»: parliamo dello chef Umberto De Martino. Il libro ne racconta la vita, dagli esordi senza soldi alla stella Michelin.

**Umberto De Martino** (Multiverso, € 39,50).

## TUTTI IN CUCINA DAL 1945 AGLI ANNI 80

Ecco un interessante saggio sulla cultura culinaria in Italia. Si parte dalle 2.350 calorie dei primi anni Cinquanta fino alle 3.200 dei primi anni Ottanta; si mostrano le riviste culinarie di quegli anni e si spiega come trattavano il cibo. Si parla degli snack, dei surgelati, della moda del mangiar fuori. E della riscoperta della terra. **A tavola** di Francesco D'Ausilio (Palombi, € 14).

