

Ricette E Dosi Precise Della Dieta Che Mima Il Digiuno Oltre 40 Ricette Per 5 Giorni

871.22

Ricette e Dosi Precise Della Dieta Che Mima il Digiuno Oltre 40 Ricette per 5 Giorni

Da dove proviene quel profumo meraviglioso e familiare di molti funghi, che ci fa pensare al sottobosco? Dall'1-otten-3-olo, un composto dal nome bizzarro. Perché non utilizzarlo in cucina, come una spezia? E perché non servirci anche del sotolone, con il suo profumo di curry, fieno greco e vin jaune? Hervé This ci conduce alle frontiere di una nuova rivoluzione culinaria. Nelle nostre dispense nuove spezie si aggiungeranno a quelle tradizionali; i cuochi del XXI secolo impareranno ad affiancare composti chimici puri, a legarli come fa un compositore con le note musicali, per creare ricette dai sapori inediti. Non si tratta solo di una curiosità scientifica: in un mondo sempre più affollato, la cucina nota a nota potrà contribuire a limitare gli sprechi alimentari creando piatti nuovi, economici e sicuri. Quindi frutta, verdura, carne e pesce cederanno il passo a una cucina «chimica», a pietanze in pillole? Il dibattito è aperto, ma Hervé This ci rassicura: «Nell'arte non esiste la sostituzione, ma solo l'aggiunta e l'ampliamento delle scelte». Come l'uso del sintetizzatore in musica non ha reso obsoleto il violino, così la cucina nota a nota sarà una «forma artistica in più», una «grande avventura» che permetterà di costruire un «nuovo modo di cucinare e di mangiare».

Il profumo di Cipro è un percorso di ricerca sulla famiglia olfattiva legata al mito del fascino femminile che il «mondo occidentale» identificò nella divinità greca di Afrodite. La trasposizione del culto nella Venere italica definisce l'importanza del rito nel nome, che diventa sinonimo di atto di fede verso qualsiasi divinità. Il ruolo di Cipro nella storia del profumo è riassunto nel nome riconosciuto in una delle sette famiglie olfattive del mondo, lo stesso dato alla Cipria, cosmetico sopravvissuto al crollo dell'Impero Romano, noto in Europa come pulveri Ciprii. La scoperta delle officine di Pyrgos riporta al 2000 a.C. la produzione di questa proverbiale fragranza e il culto della divinità nella quale fu identificata. MARIA ROSARIA BELGIORNO è ricercatore associato presso l'ITABC-CNR, Ispettore Onorario MiBACT del Museo Preistorico L. Pigorini, Roma, presidente Ass. Cult. Armonia, Roma. Dal 1998 è responsabile delle indagini archeologiche e archeometriche sul sito preistorico di Pyrgos/Mavroraki a Cipro.

Rivista di promozione e divulgazione dell'attività del Fondo Edo Tempia Onlus per la lotta contro i tumori.

L'obiettivo della dieta che mima il digiuno permettere alle cellule di rigenerarsi e proteggere l'organismo dall'obesità e dalle altre malattie croniche legate all'invecchiamento. Per chi non ha tempo o possibilità di seguire le oltre 40 ricette con i vari ingredienti e le varie dosi suggerite, alcune ricette, sia per il primo che per i quattro giorni successivi, prevedono l'utilizzo delle zuppe surgelate subito pronte. I menu presentati sono vegetariani al 100% e non prevedono la frutta, i legumi e i cereali. Viene anche illustrato il funzionamento del portale mimaildigiuno.it, dove l'utente può personalizzare il proprio regime alimentare scegliendo gli alimenti e indicando i relativi dosaggi, avendo sempre sotto controllo il calcolo calorico complessivo e le percentuali di proteine, carboidrati e dei lipidi/grassi.

L'obiettivo della dieta che mima il digiuno permettere alle cellule di rigenerarsi e proteggere l'organismo dall'obesità e dalle altre malattie croniche legate all'invecchiamento. Per chi non ha tempo o possibilità di seguire le oltre 40 ricette con i vari ingredienti e le varie dosi suggerite, alcune ricette, sia per il primo che per i quattro giorni successivi, prevedono l'utilizzo delle sole zuppe surgelate subito pronte con l'aggiunta del solo olio extravergine di oliva. Viene anche illustrato il funzionamento del portale mimaildigiuno.it, dove l'utente può personalizzare il proprio regime alimentare scegliendo gli alimenti e indicando i relativi dosaggi, avendo sempre sotto controllo il calcolo calorico complessivo e le percentuali di proteine, carboidrati e dei lipidi/grassi.

Non l'ennesimo ricettario. Più che cuoco Matteucci si definisce cuciniere. Si tratta di una figura antimetafisica che incide sotto i nostri occhi golosi senza prosopopea né pregiudizi. Contro l'esercito degli chef, il cui lavoro principale è diventato quello di promuovere la propria immagine, l'autore ci rammenta che alla fine ciò che conta è l'esperienza sul campo. Antonio Gnoli, "la Repubblica" Un libro elegante, un po' dandy e piuttosto ironico. Con una conclusione implicita, nascosta fra le righe, ma perentoria, a sigillo di una lunga stagione: «finita la lotta di classe, è cominciata quella di carne». Mario Baudino, "La Stampa" I fornelli sono un luogo affascinante ma estremamente pericoloso. Dentro ogni ricetta si insinua il famoso 'q.b.', che manda in bestia i più e fa sentire gli altri, i pochi eletti che sanno, come membri di una setta esclusiva. Matteucci ha scritto un libro divertente che la parolina magica la spiattella nel titolo, il racconto di uno che ama mangiare e cucinare e il cui pregio principale è l'ironia. Caterina Soffici, "Style" Ulisse, giovane scrittore con un libro alle spalle, scarso futuro e incerto presente, la-vora in una piccola casa editrice a fatturato zero. È ossessionato dagli «scrittodattili» (pare che nessuno, proprio nessuno, si esima dal cimento della scrittura) e si riconosce «poligamo politropo» (vale a dire che, malgrado la bella Pilar, signora del suo cuo-re, cede volentieri a effimere avventure). Un giorno riceve una lettera misteriosa. «Egregio signor Ulisse. Le scrivo per tre motivi. Il primo è che lei ha un nome omerico come me...» Chi scrive è Achille. Un ragazzo malato, deforme, inchiodato davanti a un computer, che paga con la volontaria reclusione domestica la minaccia sempre incombente di un internamento clinico. Chiede un incontro. Ulisse ci sta. Achille è colto, vitale, curioso, impudico. Di Ulisse vuole sapere tutto, e in particolare vuole sapere tutto dell'intrepida Pilar, sudamericana in attesa di permesso di soggiorno. Ulisse parla. Senza reticenze. E Achille risponde digitando sulla tastiera. Nella semioscurità di una stanza in cui il mondo entra con il clangore di armi lontane. La loro è una sbilenca, strana, amicizia. Un'amicizia fra eroi, in cui l'emerso e il sommerso sembrano coincidere in un'unica figura. Combattono insieme una grande battaglia, una di quelle battaglie che ha il suono mitico delle antiche gesta. Stefano Benni desta dall'ombra di un mondo tetramente allo sfascio la luminosa fierezza della sfida, il riso liberatorio sull'orlo dell'abisso. Commuove e inquieta. Non ci lascia in pace. E ci regala un personaggio che non si fa dimenticare.

"Questo è un libro di cucina pratico, affettuoso, dedicato a tutte le donne che quotidianamente e con tanta pazienza preparano i manicaretti per i loro cari. Ho voluto raccontare molte ricette tradizionali italiane, tramandate dalle donne della mia famiglia che non buttavano mai via nulla e con l'arte di trasformare gli avanzi inventavano sempre nuove e deliziose ghiottonerie." Tante ricette arricchite di ricordi e memorie, aneddoti di gioventù, infarcite di spunti su come rispettare i cibi, evitando gli sprechi, riutilizzando gli avanzi. Perché riciclare è anche un modo di comporre ottime pietanze nuove, imparando ad organizzare il proprio tempo. Come dice la Laurito In effetti in tv cucino come a casa e in cucina non butto mai niente. C'è sempre un modo di utilizzare anche gli avanzi Le oltre 200 ricette del libro sono organizzate per piatti, con ricette base e tutte le derivazioni generate dal riuso degli avanzi. Per sfruttare al meglio e fino all'ultimo la cucina di tutti i giorni. La cucina della Laurito è quella tradizionale italiana, quella cucina tramandata anche oralmente, che è cultura, storia, raffinatezza, appartenenza ad una civiltà, ad un modo di essere. Cucinare è un'arte che richiede talento, un piacere che esige pazienza,

