

IRO IRO IL GIAPPONE TRA POPE E SUBLIME

Conoscere il Giappone e la sua cultura è davvero importante per chi vuole capire il mercato del Sol Levante. Un'interessante e utile guida è "Iro Iro, il Giappone tra pop e sublime" di Giorgio Amitrano (De Agostini editore, 2018, 256 pp.), in cui uno dei massimi esperti italiani del Giappone accompagna in un viaggio inaspettato e iridescente attraverso la vita, la cultura e le contraddizioni di un Paese che esprime, forse più di qualsiasi altro, l'inesauribile varietà delle emozioni, delle atmosfere e dei possibili modi di essere.



L'INTESTINO, SECONDO CERVELLO

Nel nostro apparato digerente vivono cento milioni di neuroni che producono serotonina, l'ormone della felicità. E quando il nostro stomaco non funziona ci sentiamo stanchi e depressi, e viceversa.



gastrointestinali. La combinazione di suggerimenti alimentari, medici e psicologici rendono questo libro una guida pratica indispensabile per migliorare la salute.

LA CUCINA DEI FIORI. RICETTE DOLCI E SALATE

Freschi, essiccati, sotto sale o in infusione: sono tanti i modi di utilizzare i fiori in cucina. Con i loro colori vivaci e i loro profumi particolari, petali e boccioli trasformano anche la preparazione più semplice in un piatto d'effetto. I fiori colpiscono i nostri recettori visivi, olfattivi e gustativi come pochi altri ingredienti, evocando sensazioni di freschezza e purezza.

Dal sambuco all'ibisco, dal nasturzio alla viola del pensiero, sono circa trenta le varietà che in "La cucina dei fiori. Ricette dolci e salate" (Biblioteca culinaria editore 2018, 88 pp.), Christine Legeret consiglia di trasformare in ingrediente chiave. La sua "dispensa" include anche le infiorescenze di erbe e piante aromatiche come l'aglio ursino, la salvia, il rosmarino o l'erba cipollina.

Una guida in appendice fornisce informazioni pratiche sull'aspetto, la stagionalità e le virtù terapeutiche delle specie consigliate.



A CENA CON DARWIN. CIBO, BEVANDE ED EVOLUZIONE

Uova, latte e farina sono gli ingredienti fondamentali di una torta, ma sono anche il prodotto di milioni di anni di evoluzione e rappresentano in quel contesto una soluzione geniale al problema della riproduzione fuori dall'acqua. Per le uova, l'idea era circondare l'uovo fecondato con una piccola porzione di mare, arricchito di nutrienti, e chiudere il tutto in un guscio resistente alla disidratazione e alle infezioni. Lo inventarono i dinosauri e va ancora di moda.

Se pensassimo a questo, quando apriamo la dispensa, toccheremmo letteralmente con mano l'evoluzione darwiniana mentre prepariamo la cena. Anche il latte ha una storia analoga: è l'invenzione per eccellenza dei mammiferi, che avevano il problema di nutrire i loro piccoli senza poter deporre uova. La farina, infine, una polvere di semi trituriati, è l'equivalente vegetale dell'uovo: i semi sono il sistema che hanno escogitato le piante per colonizzare la terraferma. Questi tre ingredienti sono così nutrienti per un motivo molto chiaro: si sono evoluti nel corso di milioni di anni proprio per nutrire. Di questo tratta Jonathan Silvertown in "A cena con Darwin. Cibo, bevande ed evoluzione" (Bollati Boringhieri editore, 2018, 262 pp.), illustrando tra un'infinità di storie affascinanti, uno strano menù evoluzionistico.

