

## QUESTO MESE IN LIBRERIA

*Libri per tutti i gusti. Da leggere, da provare e da regalare agli amanti della cucina.*

Di Maria Chiara Ciaramella

### KOMBUCHA REVOLUTION

DI STEPHEN LEE CON KEN KOOPMAN

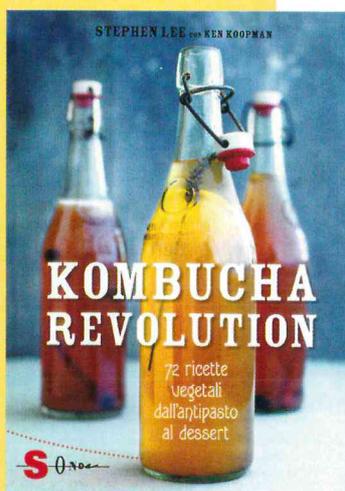
SONDA EDIZIONI

Kombu... che? Il kombucha è un infuso effervescente e fermentato che viene dal tè, ricchissimo di probiotici e vitamine. Sì, un tè "fungo". A non spaventarvi nel viaggio alla sua scoperta ci pensa questo volume, con spiegazioni e modi per usarlo in cucina.

Pagine: 135

Prezzo: 11,90 euro

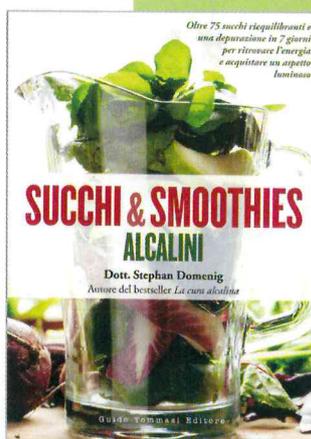
[www.sonda.it](http://www.sonda.it)



### SUCCHI & SMOOTHIES ALCANINI

DI STEPHAN DOMENIG

GUIDO TOMMASI EDITORE



L'obiettivo della cura alcalina non è perdere qualche chilo, ma sentirsi meglio, più vitali. Un menù di sette giorni da seguire con il programma di depurazione, oppure solo per trovare le idee giuste per smoothies pieni di energia.

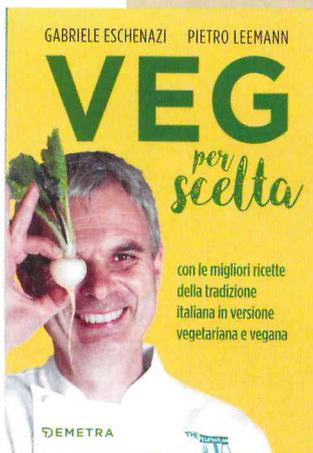
Pagine: 144

Prezzo: 16,00 euro

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

### VEG PER SCELTA

DI GABRIELE ESCHENAZI E PIETRO LEEMANN



DEMETRA

Metà libro di storia e metà ricettario, questo volume reinterpreta la grande cucina italiana in chiave vegetariana, regione per regione. Il prossimo regalo da fare alla nonna che non si rassegna ad accettare la vostra scelta di vita, per farle scoprire che potete comunque gustare la sua cucina, nel rispetto dell'etica in cui credete.

Pagine: 255

Prezzo: 20,00 euro

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

### RAW

DI SOLLA EIRÍKSÓTTIR

L'IPPOCAMPO

Direttamente dall'Islanda, dove mangiare cibo crudo è una sfida contro il gelo, arriva questo volume che ci parla di vegetarianismo "moderno". Chi è il vegetariano moderno? Colui che non si fa distrarre dalla velocità con cui passa la vita e assapora ogni foglia che gli è stata donata.

Pagine: 240

Prezzo: 25,00 euro

[www.ippocampoedizioni.it](http://www.ippocampoedizioni.it)

### Raw

Ricette per uno stile di vita vegetariano moderno  
Solla Eiríksóttir



PHAIDON

L'ippocampo

### PRIMA L'INSALATA!

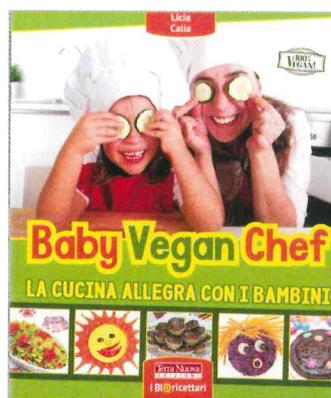
DI SERGIO CHIESA E LAURA FAGGIAN  
TERRE DI MEZZO EDITORE

Quanti di voi considerano l'insalata un semplice contorno? Questo volume, compreso di 7 passi del benessere e 50 ricette, ve la fa far portare al primo posto, nel cuore e nello stomaco!

Pagine: 224

Prezzo: 14,00 euro

[www.terre.it](http://www.terre.it)



### BABY VEGAN CHEF

DI LICIA CALIA

TERRA NUOVA EDIZIONI

L'autrice, vegana, ha scelto di far iniziare la sua rivoluzione dalla forchetta, nel rispetto della salute sua e del pianeta. Questo libro, lungi da imporre la teoria di una dieta vegana

sui bambini, è semplicemente un modo per farli avvicinare in maniera pratica e divertente alle "cattive" verdure. Le ricette sono semplici, allegre e colorate e aiuteranno a instaurare un rapporto con il cibo tattile e visivo, coinvolgendo il bimbo nello spazio "proibito" della cucina dei grandi.

Pagine: 120

Prezzo: 13,50 euro

[www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)