

libri & co

Riciclaudio ai fornelli

di Agnese Baruzzi

Editore: Coccole Books

pagine 28 - prezzo di copertina 11,90 €



Riciclaudio, personaggio inventato dalla fantasia esuberante e geniale di Agnese Baruzzi, nota illustratrice e scrittrice bolognese, è alle prese con i prodotti della terra, che, senza danneggiare il prezioso mondo in cui viviamo, si concretizzano in 8 ricette semplici da realizzare anche con i bambini. Questo è il terzo volume della serie: nel primo, *Piantala, Riciclaudio!*, il nostro amico spiega ai bambini i principi dell'ecologia, nel secondo, *Panta Rei, Riciclaudio!*, Agnese Baruzzi e Riccardo Ciavolella ci parlano del nostro bene più prezioso e necessario: l'acqua. Un quarto volume, *Riciclaudio e lo scolapasta*, è in uscita. Libri importanti, che aiuteranno i nostri bambini (a partire dai 7 anni) a essere più consapevoli sui temi ambientali, con un pizzico di divertimento

già, nel secondo, *Panta Rei, Riciclaudio!*, Agnese Baruzzi e Riccardo Ciavolella ci parlano del nostro bene più prezioso e necessario: l'acqua. Un quarto volume, *Riciclaudio e lo scolapasta*, è in uscita. Libri importanti, che aiuteranno i nostri bambini (a partire dai 7 anni) a essere più consapevoli sui temi ambientali, con un pizzico di divertimento

già, nel secondo, *Panta Rei, Riciclaudio!*, Agnese Baruzzi e Riccardo Ciavolella ci parlano del nostro bene più prezioso e necessario: l'acqua. Un quarto volume, *Riciclaudio e lo scolapasta*, è in uscita. Libri importanti, che aiuteranno i nostri bambini (a partire dai 7 anni) a essere più consapevoli sui temi ambientali, con un pizzico di divertimento

Eco-famiglie

di: Elisa Artuso

Editore: Il leone verde

Pagine: 209 - Prezzo € 16,00; E-Book: € 7,99

Un libro ricco di proposte e spunti concreti per fare scelte più ecologiche senza spendere quasi nulla, ridurre i consumi inutili e insegnare ai nostri figli il valore dell'eco-sostenibilità e di viverla assieme agli altri. Il vero cambiamento parte dalle piccole cose, se si pensa solo in grande si rischia di non iniziare mai. L'autrice ci conduce invece alla conoscenza di testimonianze di persone normali che hanno fatto scelte di vita, nel proprio quotidiano, che vanno dalla compostiera domestica all'autoproduzione, all'uso dei pannolini lavabili. Inoltre, vengono proposti consigli pratici per organizzarvi in gruppi d'acquisto, concepire progetti e ricette di autoproduzione, inventare giochi creativi e organizzare vacanze ecologiche.



Perché l'attenzione all'ambiente parte da ognuno di noi, perché un cambiamento concreto che ci consenta di consegnare alle generazioni future un ambiente salutare e pulito non è solo necessario, ma improcrastinabile, e può avvenire solo se le famiglie imparano a costruire relazioni virtuose tra di loro.

Islanda chiama Italia. Storia di un paese che è uscito dalla crisi rifiutando il debito

di: Andrea Degl'Innocenti

Editore: Arianna Editrice

Pagine: 208 - Prezzo 11,90 euro

La recente storia dell'Islanda riassume perfettamente, la parabola di ascesa e declino del sistema sociale contemporaneo. La piccola isola sparsa nel Mare del Nord sembra contenere in sé, compressi nel tempo e nello spazio, le caratteristiche che ritroviamo diluite nel resto del mondo: è stata fra gli ultimi paesi occidentali ad aprirsi ai mercati internazionali e alla finanza globale, ma lo ha fatto totalmente e senza protezioni, al punto che è stata la prima a subire le conseguenze della crisi economica. "Islanda chiama Italia" è il racconto della ascesa e della caduta del sogno islandese, dalla nascita della società neoliberale fino alle vicende più recenti, che hanno visto gli abitanti dell'isola ribellarsi contro i propri governanti corrotti, contro i banchieri senza scrupoli che avevano condotto il paese al collasso,



contro l'intera comunità internazionale che premeva per il pagamento di un debito ingiusto, contratto da banchieri privati. In circa tre anni di mobilitazioni gli islandesi hanno ottenuto risultati straordinari come la caduta del governo, le dimissioni delle principali autorità di controllo, la stesura di una nuova costituzione partecipata. Ora è l'Islanda a mostrare la strada.



"Un libro sogna. Il libro è l'unico oggetto inanimato che possa avere sogni."

Ennio Flaiano



Meglio crudo

di: Rosanna Gosamo

Editore: Sonda

Pagine: 288 - Prezzo 16,00 euro

Credo proprio ci volesse un libro del genere, che ti prende per mano, ti fa vedere come siamo fatti e come funzioniamo, per poi aiutarti nelle scelte alimentari di tutti i giorni, in modo graduale portandoti via via a cambiare stile alimentare, scegliendo di nutrirti di frutta, verdura e semi crudi. Ogni capitolo è un garbato passo in avanti per restare in forma e in salute, alla luce degli studi più recenti e in ambito di alimentazione a base vegetale e raw food a livello internazionale. Si va dall'analisi delle conseguenze del consumo di proteine animali, alla vitalità degli elementi, alle corrette associazioni da fare nelle combinazioni alimentari, ai "cibi" da evitare, al focus sul pane e sulle farine raffinate, al glutine, ai germogli e a tutti i cibi vi-



tali da consumare con saggezza. Una guida che ci informa su come funziona il nostro organismo e su come rispettare i suoi complessi e delicati meccanismi; un libro rivolto davvero a tutti, anche a chi è già vegetariano o vegano, con oltre 70 buone ricette adatte alla fase di transizione e a quella crudista vera e propria.

L'arte di camminare

di: Luca Giannotti

Editore: Ediciclo

Pagine: 151 - Prezzo 14,50 euro

C'è l'arte di partire con il piede giusto, quella di preparare lo zaino, quella di camminare con gli asini e quella di dormire sotto le stelle, c'è l'arte di andare vicino e quella di andare lontano, quella di meditare camminando e quella di mangiar bene in cammino... e così via. Luca Giannotti ci conduce in una guida che è sia pratica che di ispirazione, guidandoci, come del resto fa nella vita durante i percorsi a piedi che organizza, tra preparativi, suggestioni, motivazioni, difficoltà, incontri, decaloghi. "E' il senso della libertà che il cammino offre - scrive - il poter vivere con poco, lasciando a casa i problemi e



lasciandosi condurre in questo fiume, dove si è protagonisti ma si è anche guidati... Non mancano i rimedi naturali per il camminatore, una ricca bibliografia di libri sul tema e il decalogo del camminatore.