



**Emanuela Barbero
Luciana Baroni**
La Cucina Diet-Etica
Sonda - pagine 264

Il nuovo, ottimo, manuale/ricettario pubblicato da Sonda viene a completare la già ricca serie di testi dedicati all'alimentazione vegetariana che la casa editrice di Casale Monferrato ha creato negli ultimi anni. "La Cucina Diet-Etica", a cura di Luciana Baroni e Emanuela Barbero, con risvolto di copertina a firma del Professor Umberto Veronesi, è strutturato in due sezioni. La prima, in stile chiaro e divulgativo, informa il lettore in merito al rapporto tra malattie croniche e assunzione di cibo. Si sposta quindi sui consigli nutrizionali adatti a organizzare un'alimentazione sana e gustosa, senza ingredienti di origine animale. Il volume mira a renderci consapevoli di come siamo noi stessi, e nessun altro, i responsabili del nostro benessere e che sta solo a noi adottare uno stile di vita che possa "influenzare" positivamente la nostra salute. Le autrici ci guidano verso il riconoscimento dei fattori di rischio a cui ci esponiamo senza pensarci. La seconda parte ci conduce verso un'applicazione pratica dei principi spiegati nella prima. Ci troviamo di fronte a un ampio ricettario, corredato di tabelle nutrizionali e tempi di preparazione di ciascun piatto. 230 ricette e un inserto finale che spazia in un originale, quanto invitante, repertorio di pizze vegan, utilissimo per chi ama questo piatto tradizionale e vuole lanciarsi in tante nuove variazioni.

Paola Segurini

Federica Sgarbi
Della filosofia e dei gatti
Mursia, 2009 pagine 96

Chi meglio del gatto, con la sua pacata saggezza, può essere simbolo della filosofia? Quando eravamo studenti condividevamo lo studio dei testi di Schopenhauer, Spinoza e Heidegger con la superba Arabesque, pura soriana dal manto rigorosamente nero e occhi blu intensi, che con la sua aria sorniona di chi ne sa tante più di te, sembrava prendersi beffa del nostro affannarci sui libri. "La filosofia è quella che vivi, non quella che leggi", ci ammoniva nel suo loquace e pigro silenzio.

Il libro *Della filosofia e dei gatti*, di Federica Sgarbi, è un tentativo ben riuscito di coniugare la filosofia e il magico mondo felino. L'autrice, anche lei laureata in Filosofia, racconta la sua esperienza nel trovare una famiglia ai gatti abbandonati o dei gattili. Ogni storia si conclude con un inevitabile invito alla riflessione, a interrogarsi su questioni pratiche come pure su quelle di carattere etico, alla maniera dei grandi filosofi o dei saggi pelosi che fanno filosofia felina.

Un testo originale, che mette insieme sano attivismo e pura speculazione. Racconta in modo vivace e divertente le storie di mici e dei loro compagni umani, storie vissute in prima persona dall'autrice nel suo concreto attivismo. Felinamente, in modo armonioso con il testo, vengono proposte citazioni filosofiche che vanno da Kant a Schopenhauer e tanti altri. "Se avete comperato o state per comperare questo libro è perché, probabilmente, amate la calma della Luna, le tisane in tazze di ceramica dipinta, la luce della candela, lo scorrere della sua cera, l'odore della carta stampata e, naturalmente, i gatti"... Ogni altra presentazione sarebbe superflua.

Ciro F. Troiano



**Pierandrea Brichetti
Giancarlo Fracasso**
Ornitologia Italiana
5 Turdidae-Cisticolidae
Con disegni di Silvia Gandini
Alberto Perdisa editore
Bologna 2008 - pagine 429



Nel variegato universo animalista i libri come questi sono piuttosto rari, poiché, spesso, si preferiscono testi che parlano dei diritti degli animali, delle tematiche militanti, degli animali d'affezione; quasi come se la conoscenza della fauna selvatica appartenesse a un patrimonio esclusivamente "conservazionista".

Ornitologia italiana, di Brichetti e Fracasso, oltre a rappresentare una pietra miliare negli studi ornitologici italiani, può essere uno strumento per farci avvicinare al mondo fantastico e sconosciuto dell'avifauna. Conoscere l'etologia degli uccelli, il loro habitat, la loro ecologia, ci aiuterà meglio a proteggerli. Dalla Tordella al Codirosso spazzacamino, passando Calliope e per il pettazzurro, fino al comune Merlo, con l'aiuto di schede tecniche corredate da foto e disegni bellissimi, per ogni specie si analizza la biometria, l'identificazione, la distribuzione, la presenza in Italia, la conservazione, i movimenti, l'habitat, ecc. Al volume è allegato un cd audio sulle vocalizzazioni e il canto degli uccelli. Si tratta, in definitiva, di un ottimo manuale per imparare a conoscere l'universo alato degli uccelli.

Ciro Troiano

scelti per voi

