



### SAPORI CAUCASICI

È una delle grandi regioni del vino, quella delle anfore e di una tradizione vitivinicola millenaria (nonostante la pesante eredità staliniana), ma non solo. La Georgia è una terra gastronomicamente ancora da scoprire, in cui il legame con le proprie tradizioni è profondissimo e molto poetico. Di questa poesia della terra, delle storie e dei sapori racconta Carla Capalbo (autrice anche delle belle foto contenute nel volume) in un percorso che individua le tappe di un viaggio ideale in cui ai paesaggi si affiancano testimonianze raccolte in loco, ampie note gastronomiche, approfondimenti sul vino, ricette locali.

*Tasting Georgia, a Food and Wine Journey in the Caucasus*  
Carla Capalbo  
Pallas Athene Publishers, Ltd  
464 pp. - 34 €  
in inglese



### L'ARTE DI MR. CHOW

C'erano Andy Warhol, Jean-Michel Basquiat, Julian Schnabel, c'era Ed Ruscha e c'era Keith Haring. Una schiera mondanissima di artisti che si ritrovava alla tavola di Mr. Chow, all'anagrafe Michael, colui che ha rivelato la cucina cinese alla swimming London. Erano gli anni 60, quando iniziò l'incredibile parabola di questo ristoratore appassionato d'arte che ha saputo raccogliere intorno a sé e ai suoi ristoranti – una decina sparsi per il mondo – il jet set artistico internazionale. Il volume che ne celebra i 50 anni è un'incredibile testimonianza, tra foto (alcune della collezione personale di Mr Chow) riproduzioni d'arte e ricordi che da soli valgono il libro, che pure non manca di onorare piatti mitici come l'anatra alla pechinese e noodles fatti a mano.

*Mr. Chow 50 years*  
Michael Chow  
Prestel Verlag  
192 pp. - 49,95 €  
in inglese



### PICCOLI VEG CRESCONO

Le proteine animali sono necessarie nell'alimentazione di bambini e ragazzi? C'è un'età minima prima della quale non è indicata una dieta green? Secondo il pediatra Luciano Proietti, no. A patto di non fare scelte improvvisate ma seguire regole precise. Quelle che lui raccoglie in un manuale destinato a genitori e pediatri, frutto di una lunga ricerca realizzata con l'ausilio del Centro di auxologia della Clinica pediatrica dell'Università di Torino, e di una raccolta di dati su oltre 2mila bambini cresciuti con dieta vegetariana o vegana almeno fino ai 3 anni e mantenuta successivamente. Nel volume l'autore unisce informazioni di carattere scientifico e nutrizionale, indicazioni pratiche e percorsi alimentari.

*Figli sani col cibo naturale*  
Luciano Proietti  
Sonda  
192 pp. - 15 €



### IL BUONO CHE FA BENE

Metti insieme uno cuoco e un medico e poi falli ragionare insieme sulla corretta alimentazione. È quel che è accaduto con Vittorio Fusari (lo chef ora al Balzer di Bergamo dopo il Pont de Ferr e la Dispensa Pani e Vini) e Luigi Fontana, specialista in biologia dell'invecchiamento e nutrizione, che ha in più occasioni ha espresso le linee guida di un'alimentazione salutare. Mangiare meno (riducendo di circa il 30% le calorie assunte) mangiare meglio, praticare il digiuno intermittente, aumentare l'educazione alimentare e la consapevolezza nelle scelte legate al cibo: linee guida che non sono in conflitto con la ricerca del gusto, come testimoniano le ricette contenute nel volume edito da Slow Food.

*La felicità ha il sapore della salute*  
Luigi Fontana,  
Vittorio Fusari  
Slow Food  
400 pp. - 19,50€

*Già, perché scriviamo? A me viene facile. In un'epoca dominata dai social e dalle bugie in rete, è attualissimo un libretto uscito nel 2007 L'ultima copia del New York Times di Vittorio Sabadin (Donzelli, 176 pp, 15€). Punto di partenza una frase di Arthur Sulzberger jr, editore del NYTimes, convinto che il più famoso quotidiano al mon-*

*do non sarebbe più stato in edicola nel 2013. C'è ancora, ma boccheggia. Giorni selvaggi, di William Finnegan (66thand2nd, 500 pp, 25€), è il racconto di una vita scandita, anche, dalla continua ricerca delle onde perfette da cavalcare con il surf. Una vita da leoni. [Sul prossimo numero ci occuperemo tra le letture di Fabio Turchetti]*