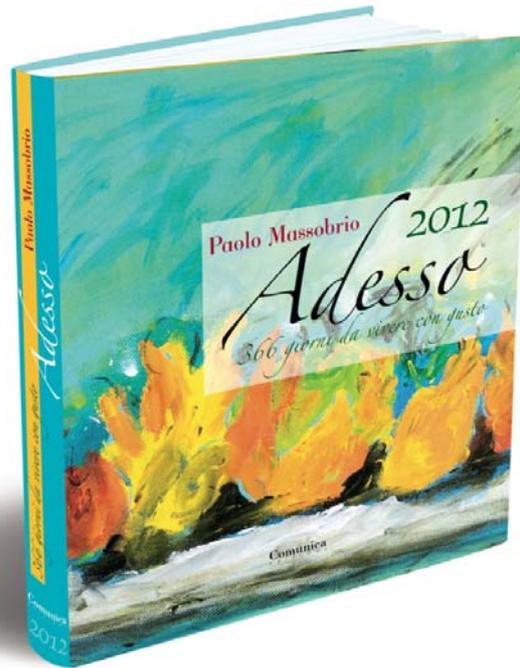


Adesso 2012

366 giorni da vivere con gusto

Questo libro è nato da un'idea del giornalista Paolo Massobrio (anche autore de "il Golosario") e giunto alla sua V^a edizione, come lo strumento ideale per ricondurre il gusto all'interno della dimensione familiare, "**Adesso 366 giorni da vivere con gusto**" segue la scansione giornaliera di un diario dove ogni pagina è arricchita da consigli e curiosità per vivere al meglio il quotidiano e il rapporto con i cicli naturali della vita. La copertina d'autore è già l'immagine del ritorno al rapporto più intimo con la natura e con i suoi tempi: si tratta dell'opera "Sensazioni"



dello chef - pittore Cesare Giaccone di Albaretto della Torre (Cn), autore anche degli altri quadri che illustrano il libro, insieme alle vignette firmate da Guido Clericetti e dai disegni da fiaba di Chiara Di Palo.

Il volume è un compendio di tante conoscenze differenti, raccontate in pillole, che si sommano e si armonizzano. Grande attenzione è posta alla salute che passa anzitutto dal rapporto con il cibo: il medico Gigi Camana consiglia i trucchi per trovare il benessere a partire dal quotidiano, Giovanni Maria Ghidetti introduce il mondo dei fitointegratori, Andrea Nicola aiuta a curarsi con gli estratti naturali, Lucio Sotte riparte dall'antica sapienza della medicina cinese e Gionata Venesio analizza i problemi della postura. Grande attenzione anche agli alimenti con l'analisi del chimico Davide Tessaro e le indicazioni pratiche del dottore Gabriele Crescioli. La dimensione del benessere parte anche dalla casa, così come insegnano la teoria dei colori e dell'arredamento di Monica Deevasis, le idee creative di Francesca Massobrio e i piccoli trucchi di Donata Carmo. Chi ama la vita all'aria aperta, invece, potrà leggere i consigli per orto e giardino dell'agronomo Maurizio Lega e pregi e difetti del mondo animale raccontati dalla passione di Andrea Voltolini.

"Adesso" però è anche un modo di scoprire la storia del cibo e del costume, con gli interventi di Paola Gula e Barbara Ronchi della Rocca e uno sguardo sul mondo della scienza e della fantasia, dalle curiosità dell'astronoma Elena Notari sull'universo fino alle fiabe di Annamaria Valenti e alla riflessione sulle parole dello spirito di Padre Natale Brescianini.

Al centro della vita in famiglia c'è però la tavola, con tutto il valore dei cibi e delle ricette: i nostri prodotti della tradizione sono raccontati da Fabio Molinari, i formaggi da Carlo Fiori, affinatore per Luigi Guffanti, l'olio dall'esperto Luigi Caricato; le ricette sono opera della maestra di cucina Giovanna Ruo Berchera con una divagazione sul mondo del pesce da parte di Manuela e Lucilla Di Chiara e una declinazione sui dolci curata dal pasticciere "goloso di salute" Luca Montersino.

Ad accompagnare queste prelibatezze vini d'autore consigliati da Marco Gatti e un approfondimento con le ricette dei migliori cocktail letterari di Luca Bonacini. Il menu di Adesso non finisce però qui: non possono infatti mancare gli ascolti d'autore suggeriti da Walter Muto, le opere d'arte da scoprire illustrate dal gruppo "Opera d'arte" e i libri da conoscere secondo uno scrittore del calibro di Luca Doninelli.