



## COLTIVARE IN CASA

### TUTTI I SEGRETI PER PRODURRE CON SUCCESSO ORTAGGI E FRUTTA

Nell'epoca dell'agricoltura amatoriale, questo testo costituisce un prezioso ausilio per destreggiarsi fra diverse varietà ortofrutticole.

Le specie più diffuse ci sono tutte, con qualche prodotto più di nicchia.

Le schede, corredate da molte foto esemplificative, sono poi completate da un interessante calendario di pianificazione delle colture e da una soluzione a tutti i nostri problemi di contadini improvvisati: l'approccio bio, le erbe infestanti fino alle malattie e parassiti più comuni. Chi si improvvisa agricoltore deve avere una motivazione e allora l'autrice ricorda i benefici dei prodotti freschi, l'attenzione per la salute e la possibilità di avere una scelta più vasta rispetto alla logica monoculturale di molte aziende agricole.

Esiste poi una sezione sul "dove" coltivare. Non è necessario avere un giardino o un'area vasta: oggi esistono orti comuni e la possibilità di sfruttare piccolissimi spazi con minicolture, pareti, cestini sospesi. Insomma, per iniziare va benissimo il vostro balcone.

**LUCY HALSALL**

*Tecniche Nuove, Milano 2012*  
(pagg. 256, € 24,90)



## IL LINGUAGGIO SEGRETO DEI VEGETALI

### COME PIANTE, FRUTTA E ORTAGGI PARLANO AI NOSTRI SENSI

«Quello che propongo al lettore interessato è di seguirmi in un viaggio nell'universo vegetale.

Sarà come entrare in una sorta di museo immaginario per ammirare opere d'arte naturali e umane mescolate insieme, lasciandosi trasportare da tutte le emozioni e le suggestioni che solo le opere d'arte divine e umane suscitano».

Così Paola Cerana descrive la bellezza evocativa e il linguaggio simbolico e mitologico che nei secoli ha ispirato le opere e la vita di filosofi, artisti e scienziati: così è stato per Schopenhauer con i colori della felicità (zucca, cavolo e carote) o per Feuerbach con l'insalata mista.

Insomma un libro che cerca di raccontare quel linguaggio segreto attraverso cui piante, fiori e frutta parlano ai nostri sensi e che è stato colto da grandi menti umane con intuizioni che sono state validate da studi recenti. Suoni e odori, insomma, come in quel supermercato nel Kansas (Usa), dove i clienti sono accompagnati da un sonoro che evoca la natura e da un effluvio di aromi coerenti con i prodotti in vendita.

**PAOLA CERANA**

*Agra Editrice, Roma 2012*  
(pagg. 123, € 128)



## DIETA E SALUTE CON GLI ALIMENTI VEGETALI

### ALIMENTAZIONE SANA CON CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Sapere cosa mangiare e applicare un equilibrato regime dietetico per 5-6 giorni la settimana dona un senso di benessere e di giovanile efficienza, riduce l'insorgenza di patologie, anche gravi, e il ricorso a farmaci; magari ci aiuta anche a dimagrire.

Infatti - avvertono gli autori nella loro introduzione - solo di recente ci si è accorti («dopo anni di parziale oblio») che scegliere con cura gli alimenti alla base dei nostri pasti è una modalità fondamentale nella prevenzione delle malattie degenerative.

Purtroppo il tema viene sempre più spesso proposto come strumento per perdere peso e non come un *modus vivendi* utile per mantenerci in piena forma.

Nella prima parte del volume viene ripercorsa la storia dell'alimentazione, dall'evoluzione dei Primati fino all'uomo.

Quindi vengono esaminate le sostanze presenti negli alimenti: proteine, glucidi, vitamine, oligoelementi, enzimi, ecc. Infine c'è la descrizione delle famiglie botaniche in chiave nutrizionale (ortaggi, frutta, cereali e legumi). Non poteva mancare una serie di ricette con cui utilizzare gli alimenti vegetali.

**ALESSANDRO FORMENTI, CRISTINA MAZZI**

*Tecniche Nuove, Milano 2012*  
(pagg. 710, € 59,90)

## In biblioteca

**PIANIFICAZIONE CLIMATICA PER LE AUTORITÀ LOCALI E REGIONALI**  
*I quaderni di Arpa Emilia-Romagna - Bologna 2012*

**Giovanni Iapichino**  
**LA PROPAGAZIONE DELLE PIANTE**  
*Edagricole, Milano 2012*

**A cura di Renato Pieri**  
**IL MERCATO DEL LATTE**  
**RAPPORTO 2012**  
*FrancoAngeli, Milano 2012*