

**Lo scaffale** Torna la guida ragionata ai libri più adatti agli studenti

# Da Il cuoco piemontese a Le diete e l'effetto yo-yo

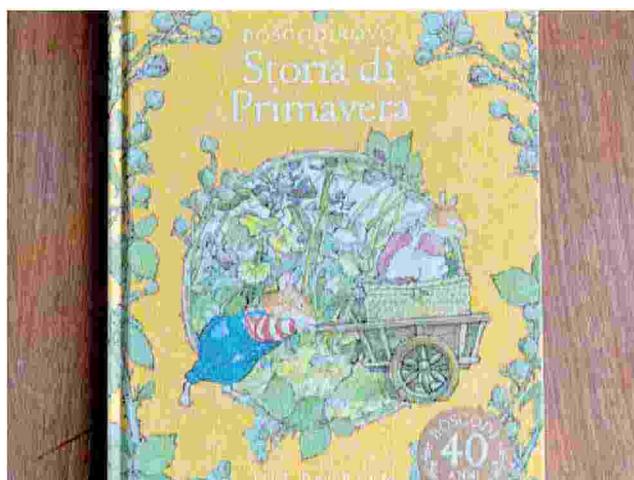
di **Claudio Zeni**

PERUGIA

■ Torna puntuale la guida ragionata ai libri più adatti agli studenti umbri.

**STORIA DI PRIMAVERA** di Jill Barklem, edizioni EL (14,90 euro). Un libro illustrato per bambini dai 5 anni. Una delle storie dei topolini di Boscodirovo che celebra il rispetto della natura, il valore dell'amicizia e il senso di comunità: un classico per tutti. Un album per festeggiare l'arrivo della primavera con una delle storie più belle di Jill Barklem. Il tiepido sole primaverile entra nelle casette di Boscodirovo e tutti i topolini si alzano di buonumore, specialmente Peverino: oggi è il suo compleanno! Il signor Pomelli per l'occasione predispone un picnic con tutti gli abitanti di Boscodirovo e organizza per lui una meravigliosa sorpresa. Un racconto magico di amicizia, di scoperte e di avventura.

**IL CUOCO PIEMONTESE PERFEZIONATO A PARIGI** di Salva-



**La copertina** Il libro porta la firma di Jill Barklem

tore Iacolare, Leo S. Olschki editore (49 euro). Pubblicato a Torino nel 1776, al tempo di Vittorio Amedeo III di Savoia, il volume, ritenuto uno spartiacque nella letteratura gastronomica italiana preunitaria, ebbe numerose successive ristampe visto l'enorme successo riscosso. Ma chi era questo cuoco piemontese? Il suo nome non ci è pervenuto ma solo alcuni frammenti della sua storia: cuoco professionista che

partì dall'allora capitale del regno sabaudo alla volta di Parigi, città regina della novele cuisine, dove apprese i segreti dell'arte culinaria francese, fondata sui concetti di leggerezza, raffinatezza, equilibrio, gusti ben netti e meno elaborati.

**IO, LE DIETE E L'EFFETTO YO-YO** di Laura Cavalluzzi, Mursia editore (17 euro.) Perché per piacerci riteniamo che l'unica strada possibile sia seguire una dieta? Se lo chie-

de anche Laura, atleta professionista alle prese con un disturbo alimentare, nel suo racconto di vita spudoratamente vero, intimo, commovente e anche decisamente ironico. Tra una carriera da inseguire, traumi e infortuni da superare, si fa strada la consapevolezza che il lavoro su di sé è l'unico modo per imparare ad assaporare veramente la vita.

**VINI, SPEZIE, PASTELLI VOLATIVI E CONFETTI DI ZUCCHERO**

di Davide Chiolero, Graphe.it (8,50 euro). Una chiave di lettura straordinaria per comprendere un popolo o un'epoca si cela proprio nel modo in cui l'essere umano processa ciò che la natura fornisce, preparandolo, mescolandolo, cuocendolo, conservandolo. E offrendolo ai propri ospiti, mentre sullo sfondo la grande Storia accade. Questo volume avvicina con metodo scientifico l'arte culinaria medievale: scopriamo tutto ciò che è possibile saperne, e ci viene esposto con rigore da dove sono attinte le informazioni.