

Il tempo giusto per non esaurirsi

I segreti per decidere correttamente. Ricette secondo il ritmo delle stagioni



WHEN

Daniel H. Pink
Urta Feltrinelli
pp. 221 - € 16,00

Esiste una scienza che possa insegnarci a sfruttare al massimo il nostro tempo senza per questo esaurirci mentalmente e fisicamente? Come sfruttare le trame della giornata per costruire la nostra routine ideale? Perché certe

interruzioni migliorano drasticamente i risultati? Come possiamo, dopo una partenza mediocre, avere un nuovo inizio e trasformare il tempo in un alleato? Spesso ci confrontiamo con decisioni che devono essere "tempestive". Il loro buon esito dipende più dal quando che dal cosa si fa. Tuttavia, prendiamo tali decisioni in modo azzardato, contando sull'intuito o su congetture. Questo è proprio ciò che non bisogna fare. Pink dimostra che il tempismo, più che un'arte, è una scienza. Raccoglie ricerche e dati all'avanguardia sulla gestione del tempo, mutuandoli dalla psicologia, dalla biologia, dalle neuroscienze e dall'economia, e li sintetizza con una narrazione appassionante, storie irresistibili e suggerimenti pratici. Così non mancheremo più l'appuntamento con il momento giusto.



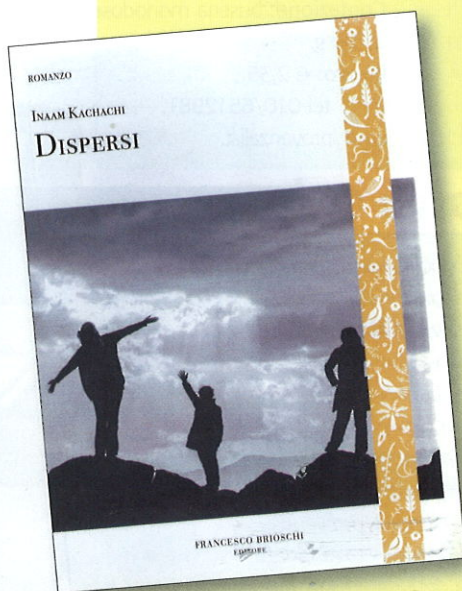
SCUOLA DI CUCINA VEGETALE E CREATIVA

Sebastian Copien
Sonda
pp. 240 - €19,90

Ecco un vero manuale di cucina. Mettendo a frutto le tecniche e la profonda conoscenza delle varietà vegetali, lo chef ed esperto in nutrizione, Sebastian Copien, ha creato tanti piatti raffinati

e originali, ma anche sani, leggeri e nutrienti, alla portata di chiunque ami cucinare. Nei primi capitoli scopriamo la filosofia culinaria dell'autore il cui motto è: bando ai surrogati per sostituire carne e pesce, uova e latticini, a favore di verdure, legumi e cereali da cucinare e valorizzare nella cucina di casa propria. Per imparare a farlo, l'autore propone un vero e proprio corso di cucina: vengono descritti con fotografie step by step i principali alimenti, gli strumenti e i tipi di taglio e cottura. Con i consigli per combinare i sapori e curare la presentazione dei piatti. La seconda parte del libro è dedicata alle 50 ricette di base (dalle salse ai condimenti, dalle colazioni ai piatti della tradizione) e alle oltre 150 ricette ispirate al meglio delle cucine del mondo, oltre che europea e mediterranea.

ROMANZO *La dedizione per le sue pazienti in un Paese tormentato dalla guerra*



Wardiya Iskandar, una ginecologa ottantenne cristiana, che si è impegnata strenuamente nel proprio lavoro, ora ha lo statuto di rifugiata e attende il visto per raggiungere la figlia maggiore in Canada. Il libro ricostruisce la storia di Wardiya, dagli studi in medicina decisi dai suoi genitori, al primo incarico nella sperduta Diwaniya, in Iraq, dove crea dal nulla il reparto di ginecologia e si guadagna la fiducia delle donne, poi il matrimonio con un amatissimo medico, la nascita dei tre figli, la morte del marito e il trasferimento a Baghdad. Ma l'Iraq, il paese più bello, è diviso e periodicamente tormentato da venti di guerra. E per Wardiya tornare a fine carriera nella capitale e aprire un nuovo ambulatorio si rivela un'esperienza pericolosa. Dopo aver visto fuggire le persone più care, anche a lei tocca prendere la via dell'esilio. Alla fine ci sarà una Parigi ospitale ma amara, dove Wardiya diventerà l'ultimo tassello di un'unica grande famiglia di dispersi. Uno spaccato sulla vita di persone costrette a reinventarsi la vita a causa della guerra.

DISPERSI

Inaam Kachachi
Francesco Brioschi Editore
pp. 265 - € 18,00