

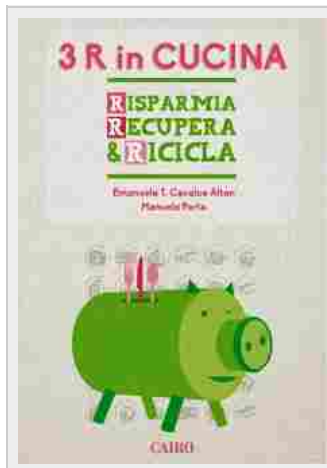


FATTI TELEVISIVI | FATTI CINEMATOGRAFICI | FATTI TEATRALI | FATTI ARTISTICI | FATTI MUSICALI | FATTI EDITORIALI  
 FATTI GUSTOSI | FATTI COMUNI | FATTI INTERNAZIONALI | ALTRI FATTI

GIOVEDÌ 21 MAGGIO 2015

## LIBRI, "3 R IN CUCINA": RISPARMIA RECUPERA & RICICLA DI EMANUELA T. CAVALCA ALTAN E MANUELA PORTA. LA RECENSIONE DI FATTITALIANI

Argomenti: Fatti Editoriali, Libri, primopiano, Recensione



Curiosa la copertina di "3 R IN CUCINA", c'è un maialino- salvadanaio, ma al posto dei soldini, si mettono le posate e gli avanzi del giorno prima, a significare le 3 R del titolo: RISPARMIA RECUPERA & RICICLA scritto da Emanuela T. Cavalca Altan e Manuela Porta. **Cairo** Editore.

Nel periodo di crisi in cui viviamo, le due autrici hanno preso in prestito e fatto proprio il detto delle nonne "mai buttare via nulla, tanto serve sempre". In cucina, si è tornati agli anni cinquanta, solo che da locale triste e disadorno si è trasformata in un vero e proprio salotto da condividere con gli amici e scoprire così una nuova convivialità. È un libro diverso dal solito ricettario, nasce da una filosofia, un credo, mettere nero su bianco le idee per realizzare una cucina ricca con ingredienti poveri, sfruttando la fantasia si può realizzare un piatto allegro, trasformando ciò che è rimasto in frigorifero. Si sono chieste "Perché cucinare e non

raccontare le tradizioni tramandate dalle nonne?"

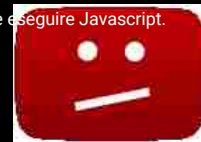
Il lavoro del giornalista è quello di ascoltare le persone, raccontare ciò che dicono gli altri ed è quello che è stato fatto nella stesura del libro. Con l'aiuto di tantissime persone, le due autrici, hanno raccolto 400 ricette, italiane e non, ritrovate in quaderni ormai sguaiati, altre appartenenti alla tradizione regionale, altre dettate dalla gente, il benzinaio, il fruttivendolo e via discorrendo. Tutte con un comune denominatore: prodotti semplici, facili da preparare, ingredienti economici e cotture brevi, al fine di risparmiare energia e capaci di soddisfare anche i palati più esigenti. Il libro di cucina funziona ma non poteva essere solo quello, nel periodo in cui viviamo.

La R di recupero indica le storie raccontate; la R di riciclo che il cibo non va assolutamente buttato. La R di Risparmio non solo dal punto di vista economico ma anche di calorie, di tempo. Le due autrici sono due facce della stessa medaglia, due modi diversi di vivere, l'una single e l'altra con figli ed una vita frenetica. La cucina è veloce ma non per questo trascurata. Se si usa la fantasia, si può creare veramente tanto. Manuela Porta da mamma, ha dedicato una parte alle ricette per bambini e ragazzi. "Tutti tendiamo ad accudire i figli con il cibo, mia mamma dice che sono una extraterrestre perché sono molto dinamica, sfrutto al massimo la mia energia" "Una mamma che non ha tempo pensa che i bambini possano essere viziati con un'alimentazione sana e corretta". Tra donne c'è un comune denominatore, una grande solidarietà. "Nutrire il pianeta" è un dono dato alle donne che nutre i propri figli ed anche i figli

### FATTITALIANI TV

Si è verificato un errore.

Impossibile eseguire Javascript.



### BANNER L.336

...

### SEGUICI SU FACEBOOK

### ULTIMI COMMENTI

Caricamento in corso...

### NETWORK

#### vooolare

Topo: gli studenti di italiano partecipano con la "Commedia dell'Arte" 1 settimana fa

### POPOLARI



San Biagio Platani, intervista ai responsabili della casa famiglia "Sole e luna"

degli altri. La mamma chiocchia è tipicamente italiana. Il concetto di risparmiare, recuperare e riciclare, andrebbe diffuso anche nelle scuole per far capire che tutto può servire. Dal nulla non nasce nulla. La dieta non deve essere vista come un sacrificio per piacere agli altri ma va considerata come una coccola per il nostro benessere. Prima di iniziare qualsiasi dieta bisogna disintossicarsi. Si va dal pane fino al dolce. Nelle ultime pagine ci sono anche i consigli della sommelier Adua Villa sui vini da abbinare alle varie ricette. Goethe diceva che "la vita è troppo breve per bere vini mediocri". La buona cucina deve essere accompagnata da un buon vino che ne esalta, modifica ed arricchisce il sapore.

Inoltre vi sono anche una serie di indirizzi che rispettano la filosofia del libro: siti, località, dove si possono trovare prodotti dal sapore antico, soluzioni alternative anti-spreco, per risparmiare o conoscere ricette e tradizioni locali.

Cucinare è un vero divertimento, sfruttiamo queste ricette semplici e gustose rispondendo ad un unico comandamento "Non sprecare".

Elisabetta Ruffolo



#### COMMENTI

Attenzione: tutti i commenti anonimi verranno moderati e pubblicati solamente dopo l'approvazione della redazione di Fattitaliani.it.

#### Locandina

2CELLOS: PER IL NUOVO VIDEO TORNANO A MICHAEL JACKSON. "THEY DON'T CARE ABOUT US", MUSICA CONTRO LA GUERRA  
2 settimane fa

#### SpaceCook

MOZZARELLA DI BUFALA CAMPANA DOP A TUTTO FOOD ED EXPO  
2 settimane fa

#### VelaVinoVerde

DAL 21 AL 26 APRILE INIZIATIVE SUL TERRITORIO PER PROMUOVERE IL NERO DI TROIA, REGALE VINO DI PUGLIA  
4 settimane fa

#### Le interviste di Giovanni Zambito

I cani di via Lincoln, un romanzo criminale di Antonio Pagliaro. L'intervista: ogni romanzo deve essere migliore del precedente  
3 mesi fa

#### notedigiornogior nodinote

HOZIER, al 1° posto della classifica italiana con "TAKE ME TO CHURCH" singolo del disco "HOZIER" in uscita il 13 gennaio  
4 mesi fa

#### Fattitaliani/magazine

Teatro, l'attrice Giorgia Sinicorni a Fattitaliani: "Non m'interessano le battaglie senza amore". L'intervista  
7 mesi fa

#### Canzonando

Canzonando. Una canzone, uno scrittore: "Vamos a bailar" e Laura Aprati  
4 anni fa



La croce, scandalo e inciampo di pace



"QUELLO CHE NON DICO", il secondo singolo de IL REBUS estratto dal loro album d'esordio "A COSA STAI PENSANDO?"

CASUALE

ARGOMENTI

Cinema (95) Fatti Cinematografici (97) Fatti Editoriali (129) Fatti Gustosi (54) Fatti Internazionali (123) Fatti Musicali (226) Fatti Televisivi (110) Festival (111) Gastronomia (54) Interviste (307) Libri (122) Musica (193) Palinsesto (57)

Unione Europea (10)

POST PIÙ VECCHIO



ARCHIVIO