

Voglia Di Cucinare Facile E Veloce: Ricette Dai 5 Ai 30 Minuti (I Cucchiai)

Per chi non ha la passione dei fornelli, per chi si deve arrangiare oppure per un invito all'ultimo minuto, suggerimenti preziosi e ricette sfiziose per cucinare con soddisfazione anche quando il tempo è poco.

A piccoli passi Erica Liverani si è approcciata alla cucina, partendo dalle basi e diventando man mano sempre più sicura, consapevole e creativa. Passi piccoli, come quelli di sua figlia Emma con la quale si diverte moltissimo a cucinare e dalla quale si lascia ispirare, non dimenticandosi mai di aggiungere una nota giocosa alle proprie ricette. Passi da gigante, come quelli fatti da Erica nel proprio percorso verso il titolo di quinto vincitore di MasterChef Italia. E come un cammino attraverso la nostra cucina tradizionale, riletta con estro e creatività, è stato pensato questo libro, come una passeggiata nella natura, proponendo oltre 120 ricette e suggerimenti per goderne e gustarne pienamente i sapori e i profumi, mese per mese, stagione dopo stagione. «Tu che facevi solo crostatine», mi ha preso in giro Lorenzo dopo che mi hanno proclamata vincitrice. Non con l' invidia rancorosa dell' eliminato, con il sarcasmo amaro dello sconfitto, ma con la sincera ammirazione di un amico che conosce perfettamente il mio percorso. E la determinazione e la schiettezza con le quali l' ho affrontato. «Credici!», mi ripetevo in continuazione. E ci ho creduto fino in fondo. Erica Liverani è nata e cresciuta a Conventello, un piccolo paese in provincia di Ravenna, in aperta campagna. La sua è una di quelle famiglie contadine molto allargate che quasi non esistono più. Da bambina era una piccola peste che non guardava mai la Tv e viveva sempre all' aperto, giocando con fratelli e cugini, tutti con i geroglifici sulle ginocchia. Esattamente come fa oggi Emma, la sua adorata bambina.

Stanco di comprare libri di cucina e non essere in grado di eseguire le ricette, perché gli ingredienti o gli utensili sono difficili da trovare? Allora, questo è il libro che fa per te! Una collezione di ricette pratiche e gustose con ingredienti quotidiani! Da un blog al libro per permetterti di leggere le mie storie e le mie ricette ovunque tu voglia! Ricette: Crema Di Melanzane Ragù di maiale. Pane abbrustolito con gorgonzola e funghi champignon Gelatina di peperoncini Tocchetti di salamino Bruschetta al pomodoro. Pane all' aglio per una grigliata Pão de queijo Pizza fatta in casa Focaccia alle sardine Salsa per hot-dog fatta in casa Pastel de queijo Pastelão integral Galinha descabelada Sformato di zucchine Coscette di pollo Brasato Pasta con frattaglie di pollo Pollo croccante con salsa di spinaci Pesce al cartoccio Mousse di frutto della passione (maracujá) Torta al cioccolato Pavê di sonhos de valsa Petit Gâteau Brigadeiro di churros Torta di carote o cake pop di torta di carote

Celiachia - Salute naturale

La colazione naturale in equilibrio, che annulla la voglia di dolce e la fame nervosa

Sentimenti da "assaggiare"

Cucina rapida

ricette per piatti veloci e gustosi per chi non ha tempo da perdere ma non vuole rinunciare ai piaceri della tavola.

Marinella Colombo ha scritto questo libro senza mai uscire di casa. Da più di un anno, infatti, è agli arresti domiciliari, accusata di avere rapito i suoi bambini. La sua, però, non è la solita storia di genitori che usano i figli come terreno su cui sfogare vecchi rancori e desideri di vendetta. Nella sua storia niente è come ci si aspetterebbe che fosse. Nel 2006, quando si separa dal marito tedesco, Marinella ottiene l'affidamento. Da subito però l'istituzione che in Germania ufficialmente tutela i minori, lo Jugendamt, si insinua nella causa di separazione. Nel 2008, per non perdere il proprio lavoro, Marinella è costretta a tornare in Italia. Pur essendoci un accordo tra lei e il marito, a sua insaputa una mattina Leonardo e Nicolò vengono prelevati dalle forze dell'ordine a scuola, e riportati a Monaco di Baviera. Marinella scoprirà anche che sulla sua testa pende un mandato di cattura internazionale per sottrazione di minori, emesso già mesi prima, mentre i bambini, però, erano in vacanza con il marito. Ma le irregolarità non si fermano qui: la sua drammatica vicenda porta alla luce le pratiche anomale e discriminanti dello Jugendamt nei confronti dei coniugi stranieri di coppie miste, testimoniate dalle decine e decine di cause pendenti presso la Corte Europea dei Diritti dell'Uomo. Oggi i bambini sono in Germania, il giudice tedesco scrive che manca loro moltissimo la mamma, ma respinge ugualmente ogni richiesta avanzata da Marinella per non essere cancellata dalla vita dei suoi figli. Ma lei non si è arresa. Continua a lottare contro una giustizia che a dispetto di quel che sostiene non si interessa affatto del bene di chi dovrebbe essere protetto: i bambini. Chi restituirà loro l'infanzia che gli è stata rubata?

Sonia Paladini è una Food and Lifestyle blogger ed è una grande appassionata di cucina e cultrice del vivere sano, che ha sviluppato da sempre un grande amore per il cibo e per gli ingredienti con cui prepararlo. Le vacanze nelle campagne parmensi, luogo di origine di una parte della famiglia, l'hanno avvicinata fin da piccola alla natura e alle tradizioni. Questo libro, scritto a quattro mani con Stefano Basini, ex cuoco, marito e compagno di una vita, non si limita quindi a proporre ricette, ma pone l'accento anche sulla cura e sulla scelta degli alimenti di stagione. Su queste basi, Sonia propone una serie di ricette per la tavola sia di tutti i giorni che delle grandi occasioni, ma raccoglie anche ricordi, usanze e consigli. È un libro pensato per tutti, ma, in particolare, per chi vuole avvicinarsi a questo mondo così coinvolgente e appassionante dove si può unire il gusto della tradizione a quello della fantasia, dell'originalità e della creatività.

L'America è un grande Paese, ricco di contraddizioni, sempre vivo e interessante, la loro è una cultura forte, aggressiva, molto invadente, una cultura di luce e ombra, bianco e nero, di tinte forti, senza sfumature; la nostra è di certo una

cultura più tenue, meno netta, più avvolgente, che ancora regala pause e attimi sospesi, momenti di abbandono, in cui poter staccare la testa, assentarsi da sé stessi. Non ha senso tentare di definire quale delle due culture sia la migliore. Certo è però che qualche piccolo insegnamento, almeno per ciò che riguarda il cibo, noi italiani potremmo darlo. Che poi si tratta di insegnamenti semplici: mangiare è un'esperienza che per essere apprezzata al suo meglio va fatta insieme, condividendola. Bisogna assaporare i momenti del cibo, trovarne la gioia non solo l'utilità. Il cibo non è unicamente carburante per il corpo e la scienza non può essere la guida di ciò che mangiamo. Lavorate di meno e godete di più, di tutti i piaceri, anche quelli della tavola. E infine, quando mangiate, fatelo sul serio e coinvolgete anche pentole e padelle.

Voglia di cucinare facile e veloce

Facile e veloce

Vocabolario domestico italiano per ordine di materie

Propaganda e potere nell'epoca dell'informazione globalizzata

le Realtà Parallele E-Series

“Le isole greche stimolano la fantasia con una storia intrecciata con i racconti mitologici e narrata dalle sue antiche rovine imbiancate dal sole.” Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d'autore: i luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio. Itinerari a piedi ad Atene Di isola in isola A tavola con i greci

Crescere significa sviluppare fiducia nelle proprie capacità e acquistare autonomia, aspetti fondamentali dell'identità personale. Questa guida, completa, pratica e vivace, indica la direzione di marcia da seguire, aiutando i genitori ad accompagnare i propri figli dalla prima infanzia all'adolescenza senza iperproteggerli o, al contrario, lasciarli in balia delle esperienze e delle responsabilità che via via si troveranno ad affrontare. Strutturato per grandi temi, il libro suggerisce regole e accorgimenti per definire, e quindi per trasmettere ai figli, una modalità organizzativa che permetta di gestire autonomamente, secondo le diverse fasce d'età, tutti gli aspetti della vita quotidiana: dalla cura di sé allo spazio domestico, dalla scuola al tempo libero, fino alla ricerca dei primi lavoretti e al momento di lasciare il nido.

E se le profezie infine si avverassero? Ciò che per millenni è stato predetto all'improvviso è accaduto: il corso intensivo di discernimento tra il giusto e lo sbagliato è concluso e i promossi vivono in un Nuovo Mondo. In questa nuova società in soft-opening riorganizzata dai Guru, un gruppo di esseri umani che si porta dietro un fardello di drammi passati, sofferenze emotive e difficoltà caratteriali inizia a sincronizzarsi alla nuova Matrix prestando Servizio nel nuovo e redento Ministero dell'Intrattenimento. Un romanzo che ti trasporta in un'atmosfera multidimensionale tra dramma, commedia e spiritualità caratterizzata da una moltitudine di

personaggi tra virgolette normali che si affacciano a un mondo trasmutato dove sono il Bene e l'empatia a dettare legge.

Educare i bambini e gli adolescenti all'autonomia

Non ho voglia di cucinare! Ricette facili per pigri cronici

Volersi bene in cucina

Nonne on the road

Un manuale da tenere sempre a portata di mano quando i tempi stringono e l'improvvisazione è d'obbligo. Studiato ad hoc per i single che hanno poca voglia di trascorrere ore solitarie in cucina, per le persone sempre di fretta tra un impegno e l'altro, per le mamme che sempre più sentono il bisogno di conciliare il tempo da dedicare ai propri cari con quello da dedicare a se stesse. Arricchito con oltre 200 fotografie, questo volume introduce non solo chi in cucina già se la cava, ma soprattutto gli avventurieri e i neofiti del fornello, in un mondo di preparazioni semplici e gustose. Il tutto all'insegna del risparmio di tempo, per dimostrare che cucinare facile e veloce non vuole dire necessariamente rinunciare al gusto. CUCINARE PASTI DELIZIOSI PER SE STESSI NON E' EGOISMO MA E' VOLERSI BENE! Sei andato a vivere da solo e ti manca la cucina di mamma? Sei da poco tornato single e ti vuoi rifare con la cucina? Hai messo la carriera al primo posto? Hai poco tempo per cucinare ma non ti accontenti dei soliti 3 piatti? Quando si decide di lasciare la casa di mamma e papà, quando si va a studiare in una città diversa dalla propria e lontana dai propri cari, quando si vive da soli, o più semplicemente quando si ha un lavoro stabile che impegna gran parte della giornata, spesso viene meno la voglia di cucinare. L'indipendenza è sicuramente meravigliosa, ma comporta numerose attività che non può svolgere nessun altro: lavare, stirare, spolverare e riordinare sono tutte attività indispensabili da svolgere; per questo spesso si pensa di non aver abbastanza tempo per cucinare qualcosa di sfizioso. Ecco che questo libro diventerà il tuo alleato segreto che ti verrà in soccorso e che ti trasformerà la giornata: "Ricette per piatti veloci e gustosi per chi non ha tempo da perdere ma non vuole rinunciare ai piaceri della tavola" A questo punto, anche se non hai mai cucinato prima d'ora, avrai la possibilità di realizzarti ai fornelli in modo semplice e preparare piatti di sicuro successo che potrai anche postare con orgoglio su Facebook e Instagram. Da single incallita alla "Briget Jones", ho deciso di condividere le mie conoscenze sul cibo e di creare un prodotto che fornisse ricette semplici e veloci da portare in tavola ma anche sane e deliziose per tutti i giorni, utilizzando gli strumenti che normalmente ci sono in tutte le cucine d'Italia. Dall'Aperitivo o

meglio Apericena agli Antipasti, dai primi ai secondi, contorni, stuzzichini e dolci, ho fatto del mio meglio per includere ogni singolo piatto delizioso che si possa desiderare di cucinare. Ricette che potrai cucinare anche se sarai al telefono per lavoro, tra una mail e l'altra, in tuta, in pigiama, in giacca e cravatta ma soprattutto in santa pace! Cose che troverai in questo libro: 57 ricette deliziose elenco ingredienti con dosaggio per porzioni da single Istruzioni di cottura dettagliate accanto a ciascuna ricette per rimanere in forma ricette per golosi Ricette per Vegetariani Molto di più.. Non ho esperienza in cucina, questo libro va bene per i principianti? Sì, è perfetto per i principianti. Tieni presente che le ricette sono molto semplici e veloci da realizzare. Inoltre, questo libro di cucina include alcune ricette che richiedono l'uso di pochi ingredienti, il che lo rende ancora più facile. E per quanto riguarda il tempo di cottura, quanto tempo ci vuole di solito? La maggior parte delle ricette richiede 10-25 minuti per cucinare. Diventa ancora più veloce dal momento che si ha un pò di esperienza. Ora tocca a te sorprendere la tua famiglia e i tuoi amici con una bella videochiamata per mostrarli i tuoi piatti più deliziosi già da questa sera! Torna in cima e clicca su "acquistare adesso con 1 click!"

Cosa sono i disturbi alimentari, come riconoscere la celiachia, la predisposizione individuale, i sintomi, la celiachia in gravidanza e nei bambini, la diagnosi certa, le cure farmacologiche, le cure alternative, la celiachia e lo stile di vita, gli alimenti per celiaci, i cereali senza glutine, un ricettario pratico, menu completi per ogni occasione e tanto altro ancora in un eBook di 159 pagine semplice e completo. Salute Naturale è la collana di manuali pratici di medicina olistica: conoscenza, tecniche e rimedi naturali per capire e curare il corpo e lo spirito. Manuali fatti con rigore, per comprendere che la miglior cura è prevenire, prevenire è conoscere, conoscere è cambiare. La miglior cura è amarsi seguendo uno stile di vita sano, senza dogmi, vivendo la vita. La miglior cura è mangiare bene nella giusta quantità e varietà, consapevoli di quello che mettiamo in bocca. La miglior cura è usare bene il corpo che ci accompagna: camminare, nuotare, respirare, emozionarsi. La miglior cura è libertà di amare, per muovere l'energia incontenibile che sussurra dentro di noi.

Bye Bye Voglia di dolce

Forgiato nell'acciaio

La cucina dei cinque elementi. L'energia vitale in tavola

Pausa pranzo casalinga

Voglia di cucinare. Microonde. La cucina facile e veloce

Basta pranzo al bar: perché non cucinarvi da soli il pranzo da portare a lavoro?! In questo libro troverete 100 RICETTE e tanti consigli per una pausa pranzo salutare, economica e gustosa! E non vi preoccupate se non siete dei cuochi nati: ogni ricetta vi verrà spiegata passo passo, ogni preparazione descritta nei minimi dettagli senza cadere nel “tanto lo sanno tutti” come spesso i manuali di cucina fanno. Cento ricette facili da preparare, cento idee per rendere la vostra pausa pranzo gustosa e sana. Le ricette sono state selezionate perché il prodotto finito abbia le seguenti caratteristiche: - adatto ad essere mangiato il giorno dopo rispetto a quello di preparazione; - viene bene se riscaldato a microonde ma può essere consumato anche freddo; - non è a rischio schizzo sui vostri vestiti ed è facile da mangiare; - la preparazione è veloce e facile, adatta anche ai cuochi principianti! Inoltre moltissimi consigli pratici per risparmiare tempo, denaro e fatica, oltre a tante piccole astuzie suggerite da chi il baracchino lo prepara da anni! Questo libro ti mostrerà come perdere peso in modo naturale. È breve, pieno di informazioni utili e di facile approccio. È un libro eccezionale per chi sta cercando di perdere peso in modo naturale. Sei pronto per iniziare il tuo viaggio verso una perdita di peso naturale e sana? Andiamo...

Grazie alle narrazioni autocertificate e diffuse attraverso i social network, assistiamo oggi a un perenne stato di eccezione che induce i cittadini a cedere sempre maggiori porzioni di garanzie costituzionali in cambio di un astratto concetto di sicurezza che si presume possa essere garantito solo da provvedimenti con una marcata impronta autoritaria. Governare con il terrore analizza le tecniche utilizzate dalle “cupole oligarchiche” e dai complessi militari, industriali e politici al fine di perpetuare nel tempo il controllo sulle masse in quella che può essere definita l’era della post-verità. Partendo dalle teorie di Hobbes, l’opera mostra come il potere si sia impossessato del monopolio dei mezzi di comunicazione e come stia utilizzando le parole per costruire un’immagine di mondo che giustifichi la progressiva reimpostazione delle società secondo un nuovo paradigma, quello del capitalismo della sorveglianza.

Vocabolario napoletano-toscano domestico di arti e mestieri

A piccoli passi. La mia cucina stagionale

La dieta per la prevenzione del cancro. Alimentazione e macrobiotica nella lotta contro il cancro

Il selvatico in cucina: bulbi, spine e germogli. Piante spontanee, consigli e gastronomia.

Microonde

Jackson Steele, leader di un team del KGI, soprannominato Uomo di ghiaccio, è un enigma che nemmeno i suoi compagni di squadra riescono a sciogliere. Le sue emozioni sono bloccate e nulla e nessuno sembra in grado di scalfirne il carattere gelido e duro come l’ acciaio. Nessuno tranne Maren Scofield, dottoressa che collabora col KGI e unica donna in grado di abbattere le sue difese, minacciando di rompere quel freddo imperturbabile per cui Steele è leggendario. Lui è determinato a non permetterglielo, ma quando Maren è in pericolo, rapita da un pazzo ossessionato da lei, Uomo di ghiaccio non può lasciare a nessun altro il compito di proteggerla e metterla al sicuro. Tra loro sta nascendo qualcosa, ne è sicuro, eppure sente di non essere ancora pronto a svelarle i suoi segreti e ad accettare i cambiamenti che questo

comporterebbe. Steele ha una decisione da prendere, forse la più difficile della sua vita: rinunciare a Maren oppure affrontare ciò che più lo spaventa: l'amore.

Voglia di cucinare facile e veloce ricette dai 5 ai 30 minuti Giunti Editore

Una chiara e originale trattazione dei problemi e degli interrogativi dell'ermeneutica, uno stile filosofico che ha caratterizzato la cultura contemporanea.

Pipì, o, Lo scimmiettino color di rosa

L'ermeneutica

Spezie segrete per superare lo sciapo del vivere quotidiano

The Real-Life Short Novel

In cucina con una brasiliana

Cosa spinge un giovane di belle speranze, avviato alla carriera sportiva e che ha conseguito gli allori universitari, ad appassionarsi di cucina e alimentazione naturale per diventare poi uno dei più bravi e preparati chef di cucina vegetariana, vegana e ayurvedica? In questo libro Simone racconta per intero il suo cammino, dall'infanzia alla maturità, che lo ha portato con studio, pazienza e talento a diventare il grande cuoco che è oggi. Grande esperto di alimentazione naturale, soprattutto vegana e ayurvedica, Simone unisce nel suo lavoro abilità e conoscenza, curiosità intellettuale e studio approfondito delle culture orientali. E non ha paura di rimettersi continuamente in gioco per provare nuove strade. Tutto questo è raccontato in un libro dove le vicende personali sono strettamente legate alle scelte professionali, e dove incontri, passioni, emozioni e volontà concorrono a creare un percorso esemplare di impegno e costanza per arrivare all'obiettivo Perché anche il lavoro più bello e più appassionante presuppone sempre fatica, impegno, studio e sudore, e soprattutto cuore e cervello. A ogni capitolo, dedicato a un diverso periodo della sua vita, Simone unisce una ricetta, legata a quel particolare momento e al filo dei suoi ricordi. Chiudono il libro quattro menu stagionali, con cui Simone ci regala un ulteriore tocco di sapore e bontà.

Hai mai pensato che una colazione ti potesse cambiare la vita? Iniziare la giornata con la colazione naturale in equilibrio è la chiave del benessere. Cambiando gli ingredienti della tua colazione potrai migliorare il tuo peso forma, sentirti più sgonfio e svolgere tutti i compiti quotidiani e magari anche allenarti in modo più efficace. I primi passi

del mattino pongono le basi per una vita e una salute migliore e, senza dubbio, sarà l'inizio di tanti altri cambiamenti positivi per la tua vita. Questo libro ti insegnerà ad iniziare ogni nuova giornata con energia e vitalità, offrendoti ricette naturali che rivoluzioneranno tutto quello che sai sul cibo e cambieranno per sempre il modo in cui ti senti ogni giorno. Colazioni super deliziose, veloci e semplici da preparare in casa, adatte anche per chi al mattino è sempre di fretta.

La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sull'uso in cucina delle parti meno consuete dei vegetali spontanei presenti nel nostro Paese buoni per l'utilizzo alimentare. È il secondo degli approfondimenti che seguono la "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e le guide dedicate dagli autori alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro dà attenzione agli utilizzi che si possono fare di turioni, polloni, germogli, parti spinose, bulbi, tuberi e radici, di sicuro interesse gastronomico, spesso trascurati, poco apprezzati o misconosciuti, e magari meglio utilizzati in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quali e quanti buoni sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno e non solo per quella alta degli chef stellati. Tiene conto delle abitudini diffuse e ancora attuali così come di usi residui locali, ma vengono dati al lettore anche suggerimenti per ampliare le sue conoscenze, invitandolo a sperimentare strade nuove rispetto all'idea che può avere generalmente del selvatico in cucina.

Vite tra tenute

crea la tua radio in Internet : oggi è facile ed economico

Supplimento al dizionario storico-mitologico compilato dal profes. Felice Romani e dal dot. Antonio Peracchi

New World Epic. Il Miracolo

Non vi lascerò soli

"La realtà non è mai come la si vede: la verità è soprattutto immaginazione" così recita la frase dell'artista Magritte scritta sulle pareti di una mostra e che cattura l'attenzione di Caterina. Cat, come la chiamano gli amici, si trova a Bruxelles dove si è trasferita per cinque settimane, lontano dalla sua famiglia, dagli amici e dal suo fidanzato Rick.

Durante il suo soggiorno frequenta nuovi ragazzi, alcuni le faranno la corte, studia francese e, soprattutto, si ritrova a riflettere sulla sua vita, su quello che lei si aspetta dal futuro e quanto il suo passato e i suoi precedenti fidanzati possano aver influenzato il suo carattere. A volte non succede quello che abbiamo sempre sperato. Magari la vita ci sorprende. Magari no. Magari a volte possiamo anche permetterci di perdere del tempo. Ma quando togli tutte le ansie, tutte le paure, tutte le speranze, tutte le aspettative e semplicemente dai la possibilità a quello che ti circonda di coinvolgerti, quello che succede è la vita... Carlotta Gabriella De Lellis è nata nel 1992 a Milano. Si è diplomata presso il Liceo Classico dell'Istituto Leone XIII e nel 2014 si è diplomata in Canto Moderno presso la NAM di Milano. Nel 2017 ha conseguito il diploma presso la Scuola del Musical di Milano. Attualmente è studentessa presso la facoltà di Economia dell'Università Cusano e lavora come coordinatrice didattica e insegnante di canto e Musical Performance presso New Waves di Cesano Boscone. Inoltre è responsabile comunicazione presso Edierre Implant System S.p.A.

Dall'antipasto fino al dolce, un ricettario completo con il forno a microonde, per tutti coloro che sono sempre in lotta contro il tempo e per tutte le volte che non vogliamo accendere i fornelli. Con tempi di cottura e potenza consigliata per ogni alimento.

Curarsi in modo naturale, con quanto ci offre la natura si pu? e questo libro Vi spiega come
ricette dai 5 ai 30 minuti

Oggi 26 Aprile 2010 Mi Incammino Verso L'inferno

Podcasting che funziona

Microonde. La cucina facile e veloce

e altri racconti dal "Giornale per i bambini"

La raccolta dei libri più discussi degli ultimi tempi, in un unico libro. Esiste davvero l'amore ideale? Inteso come sentimento che dura per quello che ti fa brillare gli occhi al solo nominare il nome di chi ami, che ti mette di buon umore al solo guardarla/o, e ti provoca sempre emozioni anche dopo anni? Oggi, vista la facilità con la quale ci si prende e ci si lascia senza pensarci più di tanto, senza provare il minimo verso figli e compagna/o, sembrerebbe di no. In questi ultimi anni il rapporto uomo-donna sta sempre più recependo quella che è sempre prerogativa del mondo gay: la promiscuità (non strettamente intesa come abitudini sessuali). Fra le tantissime storie gay inviatemi, il più comune a tutte è questa estrema necessità di cambiare alla ricerca del partner ideale (si usa dire) e solo una percentuale irrisoria, mi baso su ciò che ho letto, di coppie gay si amano per tutta la vita. Mi ha stupito non poco invece, constatare che il sentimento nato fra due ragazzi quali credutosi da sempre eterosessuale e l'altro da sempre consapevole della propria omosessualità risulta molto più forte dei precedenti. Ho i brividi nel vedere, come a distanza di ormai nove anni, Mario e Roberto ancora si guardano). Ciò mi ha portato a pensare che la differenza tutta nella complicità che si viene a creare. Nell'unione tradizionale, prima o dopo l'amore va a esaurirsi, le differenti affinità e i piccoli difetti quali si sorvolava s'ingigantiscono fino a implodere. E come detto, a differenza di qualche generazione fa, oggi non ci si pone il problema della fede al vincolo col quale ci si è uniti. Pezzo di carta, che per tanti anni è stato l'alibi delle coppie gay, per mascherare la voglia di cambiare - sono sempre esistite coppie etero/bisex-gay, ma erano relazioni sessuali al termine delle quali ognuno tornava alla propria vita -

coppia invece, sembra più funzionale. E non avendo più remore nel convivere, da considerare vere e proprie relazioni. La persona omosessuale nell'etero vede ciò che ha sempre sognato: il prototipo di maschio (ininfluente ciò che si fa sotto le lenzuola), la guida, colui al quale delega le decisioni importanti, la metà forte della coppia, in pratica... la sicurezza. L'etero di contro, consapevole di questo ritrovato ruolo, ne è lusingato e invogliato a mantenerlo. E poi, raramente soffre di gelosia. Certo, mica può, lui maschio, essere geloso di un uomo? La complicità nello scoprire i comuni difetti e le simili esigenze, interessi e gusti comuni fanno il resto.

Sedersi a tavola ha sempre avuto molteplici significati: odiarsi, amarsi, tradirsi, arrabbiarsi, lasciarsi andare ai ricordi come alla felicità. E' l'uomo ha da sempre sviluppato ciò che lo caratterizza: le relazioni basate su sentimenti/emozioni. In questo libro ne sono stati scelti tre, un eccesso o difetto caratterizzano l'era moderna. Parlare di sentimenti è come giocare in cucina, per questo il risultato dipenderà dal giusto dosaggio degli elementi. I sentimenti possono interagire tra loro in modo sia positivo sia negativo, inducendone di nuovi se non mediati. L'esempio più calzante è quello della gelosia: la sua assenza può oscurare il sentimento d'amore provato, facendoci risultare freddi, distaccati ed egocentrici, mentre quando appare eccessiva, la neghiamo vergognandocene, ci sentiamo in colpa. Tuttavia, è evidente a tutti come, se equilibrata, risulti "spina dorsale" essenziale del processo di innamoramento... Questo quindi è un libro che propone ricette ed emozioni che partono dalle tradizioni classiche e offre al lettore la possibilità/bisogno di cimentarsi in cucina con piatti, sentimenti/spezie nuovi. Francesco Fresi, Psicoterapeuta, selezione e cura del libro, psicologo personale, scrittore, neuropsicologo e ricercatore universitario, si occupa dei disturbi emotivi (psicologici e psichiatrici) in età adolescenziale scegliendo di affrontarli anche attraverso canali non didattici come la TV (Hotel Chiambretti), la radio (105 Kris and Kris), la carta stampata («VIP», «TV», «Infamiglia», «Mabella») e non («All Running»). Svolge la sua professione presso l'ospedale San Raffaele di Milano e il suo studio a Milano www.francescofresi.it Enrico Smeraldi è Professore Emerito di Psichiatria presso l'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. Ha scritto su prestigiose riviste internazionali di psichiatria ed è autore di numerose pubblicazioni scientifiche: I disturbi dell'ansia (1991), I disturbi del pensiero (1993, II edizione 2010), Psichiatria clinica (1994), Competenze psichiatriche nella formazione medica (2004), Trattato Italiano di Psichiatria (I-II-III edizione) e la riproposizione commentata del Trattato di Psicopatologia di Eugene Minkowski (2003). Ha inoltre pubblicato con Seelbach i volumi I volti della mente. Viaggio nel pensiero ammalato (1977) e con Piero Coda L'Anima e la mente. Un tema a due voci (2010). Con Imprimitum L'arte di essere nonni (2015) e Brevi lezioni di psichiatria (2016). www.enrico.smeraldi.com

Per aiutarli a diventare più indipendenti e sicuri di sé

Isole della Grecia

Voglia di Cucinare

Single in cucina

Governare con il terrore