

**TUTTO LIBRI • Consigli vari per le tue letture**



**MIELE AMARO E MANDORLE DOLCI** MAHA AKHTAR (Nord)  
Ambientato nell'affascinante e contraddittoria Beirut contemporanea, questo romanzo - l'esordio per la Akhtar - tratta dell'intensa e coinvolgente storia di quattro donne alla ricerca dell'equilibrio tra le rigide imposizioni sociali e le lecite aspirazioni di carriera, il rispetto delle tradizioni e fiducia verso il futuro, gli obblighi familiari e gli slanci d'amore. Un percorso di ricerca, interiore e sociale, che unisce le donne di tutto il mondo.

**AMORE**

**GIALLO**

**IL GIGANTE SFREGIATO** ENRICO VANZINA (Newton Compton)  
Una storia di malavita che ha come sfondo una Roma disincantata che affonda nel cemento delle periferie, popolata da spacciatori drogati, ragazze perdute e poliziotti conniventi. Il personaggio principale, ex avvocato di grido, ora è un detective privato male in arnese, che vive di espedienti, ha un debole per la vodka e per le ragazze di facili costumi. Nonostante tutto... ha fiuto per le soluzioni dei casi, anche per quelli più complicati.



**UNA FAMIGLIA IN CUCINA, LA MIA** LUISANNA MESSERI (Vallardi)  
Una delle cuoche più interessanti e simpatiche del recente panorama televisivo, protagonista de "Il club delle cuoche" e presenza fissa a "La prova del cuoco", filtra i suoi ricordi familiari e le sue esperienze professionali, attraverso 280 ricette che si trasformano - magia della gastronomia e dell'autrice - in uno spaccato sincero di una società, quella italiana, in perenne trasformazione. Moglie del bravissimo attore Marco Messeri, toscana DOC di comprovata ironia, con la sua scrittura godibilissima ci conduce in un suggestivo percorso nel quale la cucina si fonde con la memoria contadina, con le abitudini quotidiane e gli scenari futuri. Passione, rispetto, attenzione, cura... valori che per Luisanna rappresentano imperativi imprescindibili!  
Nel libro la Messeri afferma: "Cucinare meno non fa mangiare meno, fa solo spendere di più e mangiare peggio. Vinciamo la pigrizia che detta ogni nostra scelta e diventiamo consapevoli. L'Occidente in questi tempi è in piena sindrome da voyeurismo culinario: la maggior parte di noi si accontenta solo di guardare. Attenzione, perché come in qualsiasi attività, il guardone, per sua natura, guarda e non pratica... meditate, gente!"

**LIBRO DELLA SETTIMANA**



**L'ITALIA MIGLIORE** VLADIMIR LUXURIA (Bompiani)  
Due sorelle molto diverse: Camilla e Marianna. La prima vive in provincia conducendo una vita tranquilla e anonima con la famiglia, l'altra è un'aspirante conduttrice televisiva, tira di coca e ha una relazione con il direttore di una rete locale e, ad un certo punto della sua esistenza, vuole ricongiungersi con la madre che non vede da anni. In questa storia, Luxuria mette a confronto tre donne e le loro modalità di fare i conti con la realtà.

**ROMANZO**

**SAGGIO**

**MINDFULNESS: ESSERE CONSAPEVOLI** GHERARDO AMADEI (Il Mulino)  
Il medico, psichiatra e psicoterapeuta Amadei presenta il suo metodo per reagire alle innumerevoli sollecitazioni di un mondo che si fa sempre più esigente. La sua mindfulness offre l'opportunità di essere davvero presenti nella propria vita, staccandoci - una volta per tutte - da abitudini cattive ed imparando a guardare le cose per quello che realmente sono e non per quello che si è abituati a pensare, imparando a rispondere piuttosto che reagire allo stress.

