

Il coraggio di essere timidi



AUTORE
Massimo Ammaniti
EDITORE
Raffaello Cortina
PAGINE 175
PREZZO DI COPERTINA
16€

Timidezza, paura e ansia non sono "guasti" da riparare, ma frequenze emotive umane che oggi, in una società iper-performante e rumorosa, rischiano di diventare muri invalicabili. Eppure, la timidezza non è un errore biologico, bensì un tratto ricco di sfumature: una condizione che, se accolta, si trasforma da limite in profonda ricchezza interiore.

Questo testo ci accompagna in un viaggio multidisciplinare, tra neuroscienze, psicoanalisi e sguardi d'autore, per mappare le radici di questo sentire, sospese tra DNA e prime impronte familiari. L'analisi tocca i nodi della vita quotidiana: dal peso dell'ansia all'impatto sociale della fragilità, specialmente nei ragazzi, offrendo però una bussola fatta di autoaccettazione e consapevolezza emotiva. Fondamentale è anche il richiamo a genitori ed educatori, custodi di queste sensibilità delicate. Citando giganti come Darwin o Gandhi, che hanno reso il loro riserbo una forza propulsiva, l'autore ci invita a una **rivoluzione gentile**: smettere di combattere la propria natura e iniziare a coltivare la timidezza come una risorsa preziosa, dove sensibilità e riflessione diventano i semi per una nuova fioritura personale.

La cucina orientale illustrata



EDITORE
Slow Food Editore
PAGINE 288
PREZZO DI COPERTINA
28€

Un entusiasmante viaggio per immagini e parole alla scoperta delle tradizioni gastronomiche (e non solo) di Cina, Corea, Giappone, Thailandia e Vietnam

Se pensi che la cucina asiatica sia solo sushi o involtini primavera, questo libro ti farà cambiare idea prima ancora di accendere i fornelli. È una piccola guida magica che trasforma la complessità dell'Oriente in qualcosa di semplicissimo e immediato.

Un viaggio a colori tra bacchette e sapori! Qui tutto è spiegato con illustrazioni bellissime e chiare che ti mostrano come fare le cose, dagli strumenti giusti alle tecniche di taglio.

Anche se non hai mai preso in mano un wok, i disegni ti guidano passo dopo passo.

È perfetto da tenere sul bancone della cucina o da sfogliare sul divano per scegliere la cena.

È il libro ideale per chi vuole **scoprire il fascino dell'Asia** con la leggerezza di un fumetto e il gusto di un vero chef.

La filosofia in giardino



AUTRICE
Kate Collyns
EDITORE
Guido Tommasi
PAGINE 144
PREZZO DI COPERTINA
20€

Idee e paradossi su cui riflettere nella natura

Coltivare la terra non è mai un gesto neutro, ma un'applicazione pratica di visioni sul senso dell'esistenza. In questa preziosa raccolta di saggi, arricchita da illustrazioni botaniche e riflessioni di grandi pensatori, emerge come **il giardino sia da sempre lo specchio delle nostre utopie e dei nostri valori etici**. Ogni giardiniere incarna inconsciamente una scuola filosofica: c'è l'esistenzialista che lavora secondo regole proprie, lo stoico che accetta con resilienza le dinamiche ecosistemiche – dalle lumache alle infestazioni – cercando un'armonia sistemica, e persino il "fisico quantistico" che osserva i processi invisibili nelle cellule radicali. Kate Collyns, giardiniera biologica nel Wiltshire, trasforma la sua esperienza alla Hartley Farm nel volume *La Filosofia in Giardino*, utilizzando l'orto come chiave di lettura per esplorare concetti che spaziano dall'estetica alla politica, dall'economia all'etica ambientale. Il testo è strutturato seguendo i ritmi biologici della terra attraverso quattro sezioni fondamentali: **Suolo, Crescita, Raccolto e Cicli**. È una lettura immersiva, scritta con una sensibilità profondamente "verde", capace di offrire riflessioni stimolanti sull'essere e sull'evoluzione. Un libro essenziale per chi crede che curare uno spazio vegetale sia, prima di tutto, un atto di consapevolezza profonda.

Il libro delle libere erbe



AUTRICI
Elisa Nicoli e Annalisa Malerba
EDITORE
Altreconomia
PAGINE 192
PREZZO DI COPERTINA
15€

Manuale di foraging e cucina selvatica. 72 piante, 50 ricette

Questo è molto più di un semplice ricettario: è una vera e propria guida pratica al *foraging*, ovvero l'arte di raccogliere e utilizzare piante spontanee nel rispetto della natura, sia in cucina che per il benessere e l'igiene, con consigli su come realizzare **cosmetici naturali** e prodotti per la casa fatti in sé. Scritto da **Elisa Nicoli** (esperta di autoproduzione e sostenibilità) e **Annalisa Malerba** (esperta di erbe e alimentazione naturale), il libro contiene **72 schede dettagliate** di piante diffuse in Italia (dall'ortica all'aglio ursino, dal sambuco al mirto), accompagnate da illustrazioni botaniche e foto a colori che aiutano anche i principianti a non confondersi durante la raccolta.

Un'opera che invita a cambiare prospettiva sul concetto di "erbacce", riscoprendo il valore di ciò che cresce spontaneamente sotto i nostri piedi.

Un regalo perfetto per gli amanti delle passeggiate all'aria aperta e della cucina creativa.