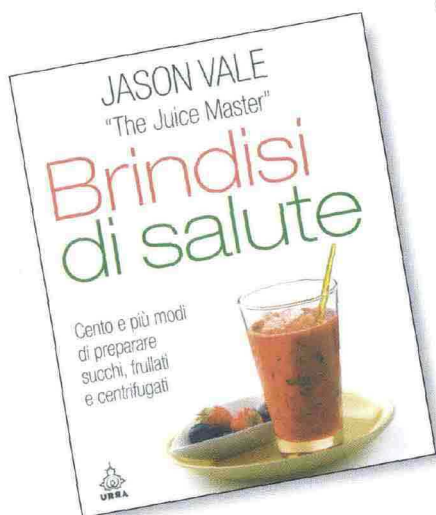


Giardini da leggere

Succhi di pura energia

Prendete frutta e verdura a volontà, un pizzico di spezie o un ciuffetto di erbe aromatiche come zenzero, cardamomo e cannella. Quindi, gettateli in un efficiente frullatore milleusi, mixando il



tutto con latte, gelato, yogurt o ghiaccio. Ecco – per disintossicare la mente e purificare il corpo – la semplice ma efficace arte del “juicing”, che ci viene illustrata in **Brindisi di salute** (188 pagine – 15,00 euro – Apogeo Editore), ultimo libro di un’ autorità del salutismo come Jason Vale, guru del benessere, fitness coach e famoso creatore di cocktail a base di frutta e verdura dalle proprietà quasi miracolose. Oltre cento succhi, frullati e centrifugati da preparare seguendo passo dopo passo le sue ricette. Per mantenersi in forma, ma anche per scoprire sapori insoliti, ottenuti con mix inusuali: spinaci e ananas, barbabietole e arancia, sedano e uva.



La felice sincera e lo stoico bosso

Se l’illuministico Settecento, pur senza smarrire il gusto per le divagazioni salottiere, amò divulgare “alle dame” le moderne scienze naturali – in *primis* la botanica – il Romanticismo guardò al mondo della Natura e ai fiori caricandoli di una forte componente sentimentale. Al fiore, assunto a emblematico “messaggero del cuore”, toccò esprimere simbolicamente i più profondi, complessi e sfumati *moti dell’animo*. È in questo contesto che si diffuse rapidamente in tutta Europa il “linguaggio dei fiori”. Di antica tradizione orientale, questo singolare codice non verbale si arricchì in Occidente attingendo alle più svariate fonti, i miti della classicità come le arti figurative, senza disdegnare ovviamente le interpretazioni tratte dalle coeve teorie scientifiche. A questa nuova e gentile grammatica floreale fu presto dedicata una miriade di garbate operette, la più significativa delle quali fu **Il linguaggio dei fiori** di Charlotte de Latour, raffinato e dotto *divertissement* pubblicato nel 1819, ma tuttora assai godibile, e intelligentemente riproposto dall’editore **Olschki** nell’agile traduzione di Giuseppina Garufi. Il volume (140 pa-

gine –14,00 euro), introdotto da Lucia Tongiorgi Tomasi e di Luigi Zangheri, è completato da un elegante apparato iconografico che riproduce alcune tavole di Pancrace Bessa, uno dei più celebri pittori botanici francesi del tempo.



Tutte le virtù dell'ortica

Alimento e medicina al contempo, l’ortica è stata sfruttata fin dall’antichità per le sue proprietà depurative, diuretiche, digestive e ricostituenti. È infatti una vera miniera di sali minerali e vitamine: contiene ferro (tre volte più degli spinaci), fosforo, magnesio, calcio, silicio, le vitamine A, C (sei volte più delle arance) e K, acido formico, tannino, proteine. Nonostante queste ottime credenziali, e nonostante la sua riconoscibilità, l’ortica è quasi scomparsa dalla tavola degli Italiani. Un’occasione per riscoprirne sapore e virtù ce lo offre un grazioso ed economicissimo libricino pubblicato dall’editore lucchese Maria Pacini Fazzi, **La tavola antica. Ricette all’ortica** di Ilaria Ferrara, da anni appassionata cultrice di fitoalimurgia (ovvero dell’uso popolare di piante spontanee commestibili).