

## VIAGGI E TEMPO LIBERO

---

### ***Proposte di lettura da parte di un bibliofilo cronico***

di **Andrea Valiotto**



#### **La cristianità in frantumi - Europa 1517-1648**

Mark Greengrass

Laterza

Prezzo – 24,00

Pagine - 836

Cinquecento anni fa la sfida di Martin Lutero alla Chiesa scosse i fondamenti della religione cristiana. Lo scisma successivo trasformò in modo radicale la relazione tra governante e governato; le scoperte geografiche e scientifiche misero alla prova la cristianità come comunità di pensiero; l'Europa emerse come una proiezione geografica. Raccontando questi mutamenti, Tommaso Moro, Ludovico Ariosto, William Shakespeare, Michel de Montaigne e Miguel de Cervantes crearono opere che ancora oggi riescono a restituirci i turbamenti del loro tempo. Mark Greengrass traccia un affresco affascinante dei cambiamenti che portarono alla crisi della cristianità e fissarono il quadro geografico e politico dell'Europa come la conosciamo oggi.



### **Inventario di un cuore in allarme**

Lorenzo Marone

Einaudi

Prezzo – 18,00

Pagine – 296

Per un ipocondriaco che vuole smettere di tormentare chi gli sta accanto con le proprie ossessioni, trovare una valvola di sfogo è una questione vitale. Ma come si impara ad affrontare la paura da soli? Forse raccontandosi. È quello che fa Lorenzo Marone, senza timore di mostrarsi vulnerabile, con una voce che all'ansia preferisce lo stupore e il divertimento. Scorrendo l'inventario delle sue fobie ognuno può incontrare un pezzo di sé e partecipare all'affannosa, autoironica ricerca di una via di fuga in discipline e pratiche disparate: dalla medicina alla fisica all'astronomia, dalla psicologia alla religione, dai tarocchi all'astrologia. Alla fine, se esorcizzare del tutto l'angoscia resta un miraggio, possiamo comunque reagire alla fragilità ammettendola. E magari accogliere, con un po' di leggerezza, le imperfezioni che ci rendono unici. «Quel che vale per l'umanità, non vale per l'ipocondriaco. La prima chiara e lampante norma che costui deve seguire, un principio sul quale, bene o male, le varie forme di psicoterapia concordano, è questa: se vuoi mettere a tacere l'ossessione, non devi appoggiarti ad altri, non devi sviscerare le tue paure, non devi, diciamola tutta, rompere i coglioni di continuo a chi ti è accanto».



## **Doggerland**

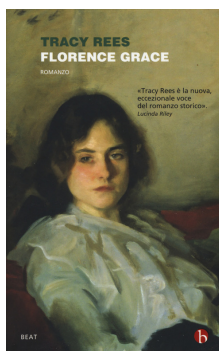
Elisabeth Filhol

Neri Pozza

Prezzo – 18,00

Pagine – 352

Doggerland, la terra che, migliaia di anni fa, univa l'Inghilterra alla Germania e alla Danimarca, è più di un oggetto di studio per Margaret Hamilton, ricercatrice dell'Università di St Andrews. Territorio immenso, un tempo così ricco di flora e fauna da essere stato un habitat ideale per la caccia e la pesca, questa parte d'Europa, travolta circa ottomila anni fa da un gigantesco tsunami, è divenuta una vera e propria ragione di vita per lei. La dedizione con cui, giorno dopo giorno, Margaret ha esumato dal fondo dell'oceano i preziosi frammenti di questa terra sommersa l'ha portata a sacrificare alla ricerca ogni cosa, anche l'amore per Marc Berthelot, ingegnere petrolifero. Entrambi animati dalla medesima passione per il Mare del Nord, non ne hanno fatto lo stesso uso e ciò che avrebbe dovuto avvicinarli li ha allontanati l'uno dall'altra. Ora, però, Margaret si accinge con trepidazione a prendere un volo che da Aberdeen la condurrà a Esbjerg, il grande porto sul Mare del Nord. Nella città danese, in occasione del congresso annuale di archeologia sottomarina, si ritroverà, infatti, dopo vent'anni, di nuovo al cospetto di Marc Berthelot, invitato come lei a tenere una relazione al convegno. Sulle coste di quel mare, tuttavia, e sull'intero Nord Europa è in arrivo Xaver, un catastrofico evento climatico, un uragano che risveglierà i fantasmi di Doggerland e riporterà a galla ricordi e sensazioni da tempo dimenticate.



### Florence Grace

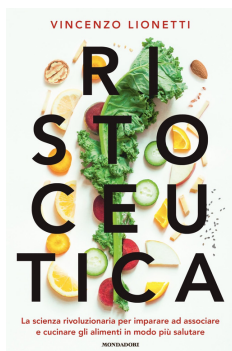
Tracy Rees

Beat edizioni

Prezzo – 11,00

Pagine - 464

Cornovaglia, metà Ottocento. Florence Buckley nasce a Braggenstones, un piccolo villaggio di contadini, unico nastro verde in una distesa di brughiere paludose, spazzate dal vento e dalla pioggia. Venuta al mondo in una notte carica di funesti presentimenti, Florrie ha la singolare capacità di percepire distintamente i sentimenti altrui e di riuscire a prevedere in qualche modo gli accadimenti. Divenuta una tredicenne alta e snella come una giovane betulla, in un tiepido settembre le viene offerta la possibilità di guadagnare un po' di denaro lavorando come cameriera al ricevimento di Mr e Mrs Beresford di Truro. La ragazza accetta con entusiasmo, attratta dall'idea di affacciarsi a un mondo completamente sconosciuto. Mentre osserva rapita quell'universo di luci e colori in cui si muovono affabili gentiluomini e nobildonne raggianti di gioia, la sua attenzione viene catturata da due giovani uomini, i fratelli Grace, Sanderson e Turlington, eredi di una delle famiglie più ricche e discusse di Inghilterra. Qualcosa suggerisce alla ragazza che l'incontro con i Grace non è stato affatto casuale, un presentimento che non l'abbandona fino al giorno in cui Nan, sentendosi vicina alla fine della sua vita, decide di rivelarle un segreto a lungo taciuto: Florrie è una Grace.



### Ristoceutica

Vincenzo Lionetti

Mondadori

Prezzo – 20,00

Pagine – 276

---

Che alcuni dei cibi che portiamo in tavola abbiano proprietà benefiche per il nostro organismo è ormai un dato acclarato. Ma come valorizzare al meglio i loro effetti sulla nostra salute? La ristoceutica, una linea di ricerca innovativa inaugurata nel 2016 dal professor Vincenzo Lionetti della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, vuole rispondere a questa domanda, spiegandoci come associare i singoli alimenti per creare un pasto funzionale in grado di apportare benefici alla nostra salute, in particolare nella prevenzione di malattie cardio e cerebrovascolari. Un incontro tra metodo scientifico e gusto. Ogni volta che consumiamo un pasto – ci spiega il professor Lionetti – abbiamo la possibilità di pilotare a distanza l'espressione dei geni di una cellula. È quindi di fondamentale importanza ricercare le associazioni "vincenti" tra i diversi alimenti, e anche i metodi di cottura e di conservazione ottimali, affinché le proprietà epigenetiche positive di ciascuno vengano valorizzate per preservare il nostro stato di salute. In un appassionante viaggio tra storia, mito e scienza, Vincenzo Lionetti ci parla delle ragioni della ristoceutica, guidandoci alla scoperta delle diverse categorie alimentari e delle loro proprietà nascoste, suggerendoci per ciascuna gli accostamenti per valorizzare il "potere" di ogni singolo alimento funzionale. Scopriremo quale tipo di pasta mangiare per proteggere il cuore, le mille proprietà epigenetiche delle erbe mangerecce, come sprigionare il potere antiossidante dei polifenoli con un semplice soffritto di olio extravergine d'oliva, qual è la cottura migliore del pesce per esaltare i benefici dei grassi omega-3, o perché può essere salutare associare la bistecca a un primo di pasta fredda. Una guida autorevole, con alcuni deliziosi esperimenti gastronomici da provare e tanti consigli pratici, per avvicinarci all'alimentazione con una nuova consapevolezza e realizzare piatti salutari, senza rinunciare al gusto.