

## Il verde che salva le persone fragili

La rivoluzione comincia dal nostro metro quadro vegetale. Come coltivare in casa i germogli



**Andrea Mati**  
**SALVARSI CON IL VERDE**  
Giunti  
pp. 320 - € 18.00

**A**ndrea Mati, da quasi quarant'anni, collabora con comunità per il recupero di tossicodipendenti e con centri di assistenza per disabili psichici, e ha accompagnato nel reinserimento sociale e lavorativo tantissime persone

svantaggiate grazie a due cooperative nate su sua iniziativa e dedite alla progettazione e coltivazione di giardini. Quest'esperienza ha dato luogo a una ricerca sperimentale con un sodalizio di psicologi, geneti e psichiatri, volta a progettare giardini dalle specifiche funzioni terapeutiche, per aiutare nella cura della sindrome di Down, dell'autismo, depressioni, Alzheimer e tutte le dipendenze. La filosofia di vita dell'autore è raccontata attraverso quattro stagioni di piante e di persone che si salvano a vicenda, e che ci fanno scoprire la poesia inedita del linguaggio della natura che accomuna uomini e vegetali. E ci svelano anche un nuovo rapporto con la bellezza del mondo che possiamo salvare nel nostro piccolo, a cominciare da ogni creatura vegetale nel metro quadro intorno a noi.

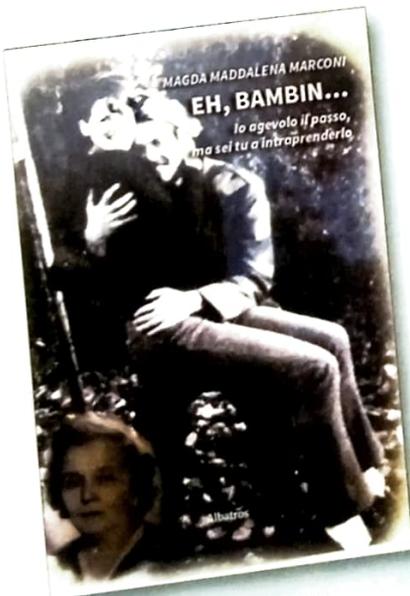


**Giuliana Lomazzi**  
**I GERMOGLI NEL PIATTO**  
Terra Nuova Edizioni  
pp. 120 - € 13.00

**C**roccanti, ricchi di energia e assortiti, i germogli - ottenuti dai semi germogliati di legumi, cereali, oleaginose e ortaggi - stentano a entrare nelle nostre abitudini

alimentari. Sono ricchi di nutrienti che, se nei vegetali si perdono pian piano dopo la raccolta, nei semi rimangono integri in attesa di essere risvegliati da luce, aria e acqua. Infatti i semi germogliati vanno annoverati tra gli integratori naturali per l'elevata concentrazione di vitamine e minerali contenuti e fruibili facilmente nella dieta quotidiana. Che già li apprezzate o meno, questo libro intende introdurvi nel loro mondo saporo, conducendovi alla scoperta di una dieta biologica e vegetale, con alimenti vivi e freschi. Imparerete a scegliere i semi e a trattarli, ad acquistarli e a conservarli e a produrre in casa i vostri germogli preferiti, utilizzando il germogliatore, semplici vaschette o vasi di vetro. Nella seconda parte del ricettario 140 ricette, illustrate, vi forniranno idee e combinazioni per mettere in tavola i vostri beniamini nelle più svariate modalità.

## AUTOBIOGRAFIA Nessuno è condannato dal suo passato



**L**a separazione dall'adorata nonna, un'esperienza in collegio, diverse famiglie affidatarie e otto lunghi anni di abusi fanno di Magda una bambina con una sensibilità fuori dall'ordinario, cresciuta molto in fretta. Divenuta ormai adulta incontra Riccardo, l'uomo della sua vita, con cui si sposerà e avrà due figli: il suo riscatto da un passato ormai lontano ma sempre pericolosamente in agguato. Riuscirà davvero a liberarsene una volta per tutte? Siamo di fronte a un libro forte, potente, da leggere tutto d'un fiato. Un'opera in cui l'ordine cronologico degli eventi si lascia attraversare da flashback puntellati da aggettivi onomatopeici, ricche metafore e frequenti rimandi a capolavori della musica classica. E ci permette di immergerci nei contenuti del romanzo e di avvicinarci autenticamente alle emozioni provate da Magda Marconi, psicologa affermata, protagonista e autrice di questa toccante autobiografia. Nessuno è condannato dal proprio passato, nessuno è un puro risultato di eventi, e nessuno deve rinunciare mai alla propria determinazione.

**Magda Maddalena Marconi**  
**EH, BAMBIN...**  
Gruppo Albatros Il filo  
pp. 390 - € 14,90