

# **Sempre giovani e magre**

## *I segreti in cucina delle donne giapponesi*

Conservare una pelle giovane senza ricorrere al chirurgo plastico si può, come pure dimenticarsi della dieta e mantenere una forma smagliante non negandosi nulla.

Lo rivela Naomi Moriyama in ***Sempre giovani e magre***, secondo libro della collana 30 Storie.

Scordate sushi, sashimi e i menu dei ristoranti; mettete da parte i luoghi comuni e sedete un paio d'ore in compagnia dell'autrice. Scoprirete la vera cucina di casa giapponese, quella che si prepara con una cuoceriso, un wok e un coltello affilato. Saltare, grigliare, stufare, arrotolare non sono mai stati più semplici. Cucinare diventa una gioia: per gli occhi, il palato e la mente.

*"Nella fattoria dei miei nonni, in campagna, c'era sempre un piatto di palline di riso pronto sul tavolo della cucina. I vicini e i componenti della famiglia, che facevano visita durante la giornata, si servivano liberamente. Mia madre, invece, ce le preparava per il pranzo a scuola e i picnic in famiglia. Oggi sono milioni i giapponesi che gustano quotidianamente palline di riso (le chiamano onigiri oppure omusubi) per un pranzo leggero o uno spuntino veloce".*

Un libro agile, leggero, con tanti aneddoti e curiosità, pieno di ricette che tentano i sensi e stuzzicano la fantasia. Un originale 'miscuglio' tra Oriente e Occidente raccontato da una giapponese di nascita, ma americana nel cuore.

*"Il shiso ha un profumo mentato: ogni volta che ne apro una confezione, seppellisco il naso tra le foglie e inspiro profondamente. Per avvolgere le mie polpette di riso ne uso le foglie intere e spesso mescolo shiso a pezzetti nell'insalata. Mi piace così tanto che a casa lo coltivo in un vaso da fiori".*

Cimentatevi nella preparazione degli involtini di salmone affumicato con *shiso* e *kaiware*; imparate a dare forma a *gyoza* e *tamago*. Resterete piacevolmente stupiti.

Solo allora *kiriboshi genmaicha shabu shabu satoimo sansai* smetterà di risuonare come un incantesimo, per diventare la nuova formula della salute e del buon umore, che nasce quando si mangiano "gli ingredienti delle montagne, degli oceani e della terra".

*Naomi Moryama*, esperta di marketing, vive a Manhattan dove ha sposato William Doyle. E' nata a Tokyo, ma ha vissuto a New York la maggior parte della sua vita.

### ***Dalla stampa internazionale:***

"Le donne giapponesi non sono solo le più longeve al mondo, ma godono di una vecchiaia migliore di tutti gli altri. Vivono bene fino a 75 anni, contro i 60 di un'americana". *Washington Post*

**Autore:** Naomi Moryama e William Doyle

**Dimensioni:** 13x20 cm

**Pagine:** 296

**Prezzo:** 12 euro

In libro è in vendita in tutte le librerie italiane dal luglio 2009.

Per informazioni: [info@trentaeditore.it](mailto:info@trentaeditore.it)