

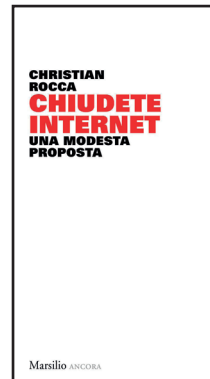
LE TETRADI PERDUTE DI MARSHALL MCLUHAN

“Le tetradie perdute di Marshall McLuhan” (Il Saggiatore 2019, 281 pp.), scritto dal sociologo canadese assieme al figlio Eric, nasce come continuazione di “Gli strumenti del comunicare” e di “La legge dei media”. Nel corso del loro lavoro di aggiornamento e revisione, i McLuhan trovano uno strumento teorico completamente nuovo, che si manifesta in una forma assolutamente inusitata e che si applica tanto ai prodotti materiali (come gli occhiali) quanto a quelli astratti (come la repubblica). Le nuove leggi scoperte dai McLuhan sono un metodo valido e rivoluzionario per la comprensione di ogni fenomeno umano. Sono le tetradie. Una tetradie raggruppa le quattro leggi che governano tutte le innovazioni umane: ogni innovazione amplifica, rende obsoleto, recupera e capovolge qualcosa. Sono le leggi dei media nella loro forma definitiva. Per esempio, il refrigeratore amplifica la gamma dei cibi disponibili, rende obsoleto il cibo fresco e il cibo essiccato, recupera il tempo libero di chi provvede alla cucina e si capovolge nell’omogeneità di sapore e consistenza.



CHIUDETE INTERNET

La rivoluzione digitale ha cambiato la nostra quotidianità, ha ridisegnato radicalmente il mondo che abitiamo, offrendo possibilità inaudite di sviluppo, di conoscenza e di divertimento. Allo stesso tempo, però, la promessa di nuova libertà si è rivelata campo di battaglia per altri monopoli, terreno fertile per interessi opachi, conflitti e forme crescenti di controllo e dispotismo. Christian Rocca, osservatore entusiasta dei fenomeni della rivoluzione digitale riguardo all’avanzamento della libertà, alla riduzione della povertà globale e alla costruzione del mito del progresso economico e tecnologico di questi anni, in “Chiudefte internet” (Marsilio editore 2019, 1.441 pp.) lancia un duro j’accuse contro la società che vuole fare a meno della competenza e dell’esperienza: il dito è puntato soprattutto verso i social network.



SUPERFOOD IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ

Via gli stereotipi sui superfood, i cibi che fanno bene all’organismo. Ce ne sono cinque molto comuni (olio d’oliva, cereali integrali, frutta secca, cioccolato fondente e tè verde), ma molti altri sono più o meno conosciuti a tavola. A loro il cardiologo Valerio Sanguigni, docente aggregato dell’Università di Tor Vergata, ha dedicato il libro “Superfood: il segreto della longevità” (Aliberti editore 2018, 144 pp.). Il volume punta a raccontare quali siano oggi le verità della ricerca scientifica sui prodotti che si trovano nell’alimentazione di tutti i giorni. “Un superfood è un cibo che ha caratteristiche particolari e che può prevenire le malattie. Ne abbiamo uno nella dieta



mediterranea che è l’olio extravergine d’oliva. Ci sono studi che dimostrano come una sua assunzione prevenga il rischio di infarto, ictus e aterosclerosi – ha spiegato Sanguigni – altri stereotipi ci sono sui carboidrati, perché si demonizzano pasta e pane. Se è vero che i carboidrati sono responsabili dell’aumento calorico, è anche vero che quelli non raffinati sono positivi per la salute”.

FACCIAMO COLAZIONE?

Torta di mele a colazione? Sì, ma al farro e con un crumble di avena. E poi banana bread con semi di girasole, plumcake al limone e pistacchi, granola al caffè o barrette ai cereali fatte in casa. E se amate il salato? French toast e New York Style Bagels, pancake di zucchine e ricotta con uova in camicia. Questo e molto altro nel volume di Barbara Toselli “Facciamo colazione?” (Gribaudo editore 2019, 158 pp.).

La colazione non è solo il pasto più importante della giornata, rappresenta anche un mondo di sapori e nuove scoperte. Che sia quella domenicale, magari sconfinando in un brunch con gli amici, o quella di tutti i giorni, da prendere velocemente con una crostata o con un pan brioche preparati durante il weekend, grazie alle ricette di questo libro sarà bello e semplice unire gusto, salute e creatività.

