



La cucina naturale di Marzia Riva (*La Taverna degli Arna*, Milano) è un'esplosione di colori e leggerezza, di bellezza estetica e sapori, di allegria e armonia.

Esprime felicità e rispetto perché è il risultato dell'attenzione verso l'Universo e la natura. I suoi piatti sono belli perché si mangia prima con gli occhi; sono buoni perché prima di assorbire con il pensiero il significato spirituale di una cucina inclusiva ed etica, bisogna assaggiare il piacere che deriva dalla degustazione.

Il suo modo di cucinare personale ed espressivo, arricchito da solide basi scientifiche e da pratiche di alimentazione corretta, suggerisce il piacere della buona tavola e della convivialità e si esprime attraverso la gioia di vivere, la profonda bellezza della rinascita.



La cucina naturale di Marzia Riva è un'esplosione di colori e leggerezza, di bellezza estetica e sapori, di allegria e armonia. Esprime felicità e rispetto perché è il risultato dell'attenzione verso l'Universo e la natura. I suoi piatti sono belli perché si mangia prima con gli occhi; sono buoni perché prima di assorbire con il pensiero il significato spirituale di una cucina inclusiva ed etica, bisogna assaggiare il piacere che deriva dalla degustazione.

Il suo modo di cucinare personale ed espressivo, arricchito da solide basi scientifiche e da pratiche di alimentazione corretta, suggerisce il piacere della buona tavola e della convivialità e si esprime attraverso la gioia di vivere, la profonda bellezza della rinascita.





Titolo: Emozionarsi in Cucina

Autore: Marzia Riva

Pagine: 128

Prezzo di copertina: 24,00 euro

Il libro è in vendita in libreria e sui principali siti di vendita online.

Per informazioni e materiale per la stampa scrivere a:

redazione@trentaeditore.it



S GOURMET Em





"Ancora una volta è una canzone di Marquica a ispirarmi. Ansia, quella dolce amara che ci tiene compagnia, che detestiamo, ma di cui non possiamo fare a meno. Sono rimasta basita e un po' spaesata ad osservare il mondo fermarsi, sopraffatto dall'ansia, mentre si apprestava ad affrontare la pandemia Covid. Non sapevo ancora cosa sarebbe successo, ma sapevo con certezza di che colore fosse e che sapore avesse. Cupa, allappante, fondente, acida, avvolgente, cremosa come un abbraccio in cui tutti avremmo voluto tuffarci.".

Marzia Riva



# Ingredienti per 4 persone

250 g di yogurt al naturale di soia
200 g di tofu silken
5 cucchiai di tahin di sesamo nero
30 g di malto di riso
I fava di tonka
vaniglia
30 g di cioccolato fondente
I kiwi
I avocado hass
I 00 ml di succo di melagrana
I limone
15 g di amido di mais (maizena)
3 g di agar agar in polvere

Per prima cosa mettete la confezione di tofu silken, ancora ben sigillata, in acqua bollente e sbollentatela per 5 minuti. Scolatela e lasciatela raffreddare completamente prima di aprirla. Nel frattempo fate scolare lo yogurt in un colino a maglie fitte.

Mescolatelo al tofu, unite la tahin e il malto e stemperate bene il composto in modo che sia liscio e vellutato.

Trasferitelo in una casseruola e unite 10 grammi di amido, leggermente stemperato in una tazzina di acqua. Accendete il fuoco, a fiamma dolce, e fate addensare. Quando inizia a formarsi una "polentina", unite l'agar agar stemperato in un paio di cucchiai di acqua. Portate a ebollizione e cuocete per 3 minuti. Unite un pizzico di fava di tonka grattugiata e la vaniglia, a piacere. Mescolate e trasferite in contenitori monoporzioni lasciando riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

Nel frattempo, stemperate i restanti 5 grammi di amido nel succo di melagrana e unite un cucchiaio di succo di limone. Mescolate e portate a ebollizione e fate addensare. Spegnete e fate raffreddare completamente.

Frullate il kiwi e setacciatelo per eliminare i semini. Frullate nuovamente con la polpa di avocado e 2 cucchiai di succo di limone. Stendete un poco di salsa tahin in purezza sul piatto. Sformate i budini e posizionateli al centro. Farcite con la crema di kiwi e la salsa di melagrana. Guarnite con scaglie di cioccolato e servite.





## **L'AUTRICE**

Marzia Riva - Si è formata presso la *Joia Academy* dello Chef Pietro Leemann, dove è stata successivamente docente in materia di fermentazione, formaggi vegetali e crudismo; ha lavorato inoltre con Simone Salvini, per la *Ghita Academy* e *Funny Veg*. Oggi lavora come cuoca specializzata in Alta Cucina vegetale, personal chef per eventi privati e aziendali e svolge numerose attività di consulenza nell'ambito della cucina vegetale. Con il progetto *La Taverna degli Arna* dal 2013 ha creato un luogo di divulgazione, informazione, socialità, benessere e cultura condividendo le sue ricette con particolare attenzione all'equilibrio e alla presentazione dei piatti. Nel 2017, dall'incontro con il biologo e nutrizionista Ferdinando A. Giannone, è nato il Progetto *Effemme Scienza & Cucina* per la promozione di uno stile alimentare e di vita consapevoli.







## **I SUPPER CLUB**

Durante il Mese di Novembre Marzia offrirà una **Book Experience** per meglio presentare e - soprattutto - far assaggiare il suo libro.

Lo farà attraverso tre incontri, i Supper Club: un format perfetto per unire gli elementi che caratterizzano la personalità e la professionalità di Marzia Riva.

Tutto può nascere dalla musica, dalla poesia, da un colore e trasformarsi in un piatto. Con questa visione i Supper Club di Marzia saranno un incontro tra cibo e tutto ciò che è fonte di bellezza e ispirazione.

Tre gli appuntamenti lungo il mese di Novembre, a numero chiuso e su prenotazione, direttamente nella sua cucina de La Taverna degli Arna.







#### **CHI SIAMO**

TRENTA EDITORE nasce nel 2004 con uno scopo ben preciso: diffondere la cultura del cibo con emozione e passione, attraverso una proposta editoriale innovativa e creativa. Non a caso il primo libro edito, *Gli Chef del Vino*, raccontava per la prima volta l'ingresso dell'alta ristorazione nelle aziende vinicole italiane: il successo è stato immediato. Da allora il catalogo della casa editrice si è ampliato di collana in collana fino a diventare un vero e proprio hub di cultura del cibo in ogni sua forma.

Fondatore e amministratore di Trenta Editore è BARBARA CARBONE, giornalista professionista e autrice, prima ancora di questa esperienza diretta nel campo editoriale, di molti libri di cucina. Orgogliosa delle sue origini napoletane, è da sempre una grande appassionata di cucina e di vini da ogni parte del mondo perché "la buona tavola fa incontrare persone, suscita emozioni e stimola nuove idee."





#### **COSA FACCIAMO**

Trenta Editore si rivolge a un pubblico curioso, che ama la buona tavola, ma anche le storie e i percorsi che ne sono alla base; lo fa attraverso 5 collane editoriali che, nella loro diversità, vogliono raccontare il grande mondo della cucina:

**30 GOURMET** - I volti e i piatti che hanno fatto grande la cucina italiana e internazionale

**30 ASSAGGI** - Ricettari curiosi, freschi, capaci di stimolare idee da portare in tavola

**30 SPUNTI** - Prodotti e percorsi nel territorio alla scoperta di eccellenze

**30 STORIE** - Romanzi e racconti da leggere per vivere il cibo da un diverso punto di vista

**30+1** - La cucina con quell'ingrediente a cui non avevate pensato, la nostra creatività





### **DOVE SIAMO DISTRIBUITI**

I libri di Trenta Editore sono tutti in vendita nelle maggiori librerie italiane grazie agli accordi con uno dei leader della distribuzione libraria nazionale MONDADORI. Sono disponibili anche su AMAZON e in formato e-book sul canale BOOKREPUBLIC.

# **IL NOSTRO MAGAZINE**

Nel 2009, in linea con la proposta editoriale, TRENTA EDITORE ha lanciato un nuovo progetto culturale: FOOL Art. Design. Food.

Dedicato al mondo dell'Arte Contemporanea, del Design e del Food, il magazine si propone di raccontare i progetti e le iniziative imprenditoriali italiane e internazionali in termini di opportunità di business.













# **Trenta Editore srl**

Redazione Via F.Argelati, 35 – Spazio 8/a 20143 – Milano redazione@trentaeditore.it Tel. 3384985495

trentaeditore.it

