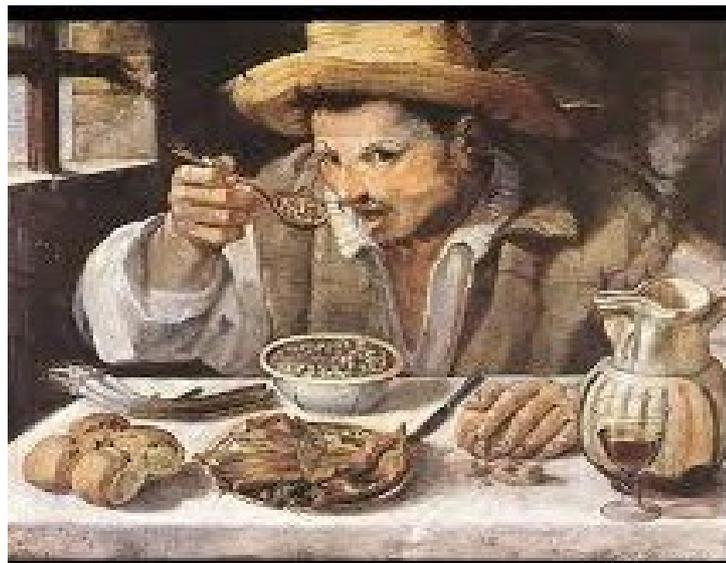


*Leggere è un Gusto....!  
Passeggiate intorno ..... alla tavola.*



*Il mangiatore di fagioli, Annibale Carracci -1584-*

*novembre 2015*

## STUZZICHERIE....

### *curiosità, riflessioni e qualche cenno storico.....*

L'appetito dell'imperatore : storie e sapori segreti della storia / Franco Cardini. - Mondadori, 2014

Se vuoi fare il figo usa lo scalogno : dalla pratica alla grammatica/ Carlo Cracco. - Rizzoli, 2013.

Soffrigo per te : le mie frittate e poi... il racconto delle cento ricette della mia famiglia / Fabio Picchi. - Rai Eri, 2012.

I mangiarini della miseria ed altre ricette toscane utili in tempo di crisi : commedia gastronomica dell'illustrissimo signor Stenterello maschera fiorentina che condisce ogni piatto con i suoi arguti motti, frizzanti proverbi e detti popolari : con dizionario dei termini fiorentini e toscani / Andrea Martini, Lucia Pugliese. - Il pozzo di Micene, 2011.

Senza vizi e senza sprechi : la virtù in cucina e la passione degli avanzi / Fabio Picchi. - Mondadori, 2010.

Misticanze : parole del gusto, linguaggi del cibo / Gian Luigi Beccaria. - Garzanti, 2009

A convito con Dante : la cucina della Divina commedia / Rosa Elisa Giangoia. - Il leone verde, 2006.

In taverna con Shakespeare : amor, vendette e inganni a banchetto / Roberto Carretta. - Il leone verde, 2005

La civiltà della forchetta : storie di cibi e di cucina / Giovanni Reborà. - Laterza, 2005.

Il banchetto del Gattopardo : a tavola con l'aristocrazia sicilianiana / Elena Carcano. - Il leone verde, 2005

Il surrealismo in cucina tra il pane e l'uovo : a tavola con Salvador Dalí / Marina Cepeda Fuentes. - Il leone verde, 2004

Metti i Beatles nella zuppa! : ricette per una cucina a tempo di rock / Ippolita Douglas Scotti di Vigoleno - La Biblioteca, 2004.

A pranzo con Babette : le ricette di Karen Blixen / Allegra Alacevich. - Il leone verde, 2003.

In cucina con Banana Yoshimoto : l'amore, l'amicizia, la solitudine nel cibo / Barbara Burganza. - Il leone verde, 2003.

La cucina del paese di cuccagna : passeggiate gastronomiche con Matilde Serao / Loredana Limone. - Edizioni Il leone verde, 2003

La cucina futurista / Maria Salemi. - I libri liberi, 2003

A tavola con gli hobbit : ricette e menù della terra di Mezzo / Cinzia Gregorutti, Luisa Vassallo. - Ancora, 2003.

La cucina rinascimentale / Maria Salemi. - I libri liberi, 2003

Al di là dell'amore e dell'odio per il cibo / Giorgio Nardone. - Rizzoli, 2003

La cucina delle fiabe : fate, streghe ed elfi ai fornelli / Roberto Carretta. - Il leone verde, 2002.

La cucina golosa di Madame Bovary : le ricette al tempo di Flaubert / Elisabetta Chicco Vitzizzai. - Il leone verde, 2002.

Il delitto è servito : i menù di Agatha Christie / Maurizio Gelatti. - Il leone verde, 2005.

La ricetta raccontata / a cura di Silvia Ferretti. - Polistampa, 2002.

Ricette in giallo : 12 racconti gialli con protagonista il grana padano / Eraldo Baldini. - Gribaudo, 2002

Monet : la sua tavola, le sue ricette / Claire Joyes - Tecniche nuove, 1995.

Quando siamo a tavola / Cesare Marchi. - Rizzoli, 1990.

Cucina fiorentina fra Medioevo e Rinascimento : usanze, ricette, segreti / Clotilde Vesco. - Pacini Fazzi, 1984.

## **INTOLLERANZE ALIMENTARI...**

### ***allergie, e sana alimentazione***

Alimentazione naturale 2 : le chiavi per una dietetica razionale conoscere il proprio corpo / Valdo Vaccaro. - Anima, 2014.

Celiachia senza sacrifici : 95 ricette senza glutine per superare i luoghi comuni, vivere meglio e non rinunciare al piacere della tavola / Luisa Ferrari. - Terra nuova, 2012

Prevenire i tumori mangiando con gusto / Anna Villarini, Giovanni Allegro. - Sperling paperback, 2012

Osteoporosi senza medicine / Paolo Giordo ; ricette di Alice Savorelli. - Terra nuova, 2011

Cucina anallergica : la buona tavola per le allergie e le intolleranze alimentari / Olga Orlandi, Fabio Zago. - Giunti Demetra, 2011

Recuperare la tolleranza alimentare / Attilio Francesco Speciani. - Tecniche nuove, 2010

Fegato sano : il segreto per una vita in ottima salute / Salvatore Ricca Rosellini. - L'età dell'Acquario, 2010

Alimentazione naturale : manuale pratico di igienismo naturale la rivoluzione vegetariana: mangiare bene per vivere meglio / Valdo Vaccaro. - Anima, 2009.

La celiachia in cucina : mangiare bene senza glutine / Pietro Semino. - Tommasi, 2007

Alimentazione anti-cancro / Richard Béliveau, Denis Gingras ; prefazione di Umberto Veronesi. - Sperling & Kupfer, 2006

Manuale delle allergie e intolleranze alimentari / Marcello Mandatori, 2006

La cucina del recupero : piccolo vademecum per usufruire degli avanzi commestibili ed altro ancora / Vanda e Licia. - Rubbettino, 2005.

La dieta dell'indice glicemico / Marion Grillparzer. - [S.l.] : Tecniche nuove, 2005

La dieta per la prevenzione del cancro : alimentazione e macrobiotica nella lotta contro i tumori / Michio Kushi. - Edizioni Mediterranee, 2003

Cibi che guariscono : difendere la salute a tavola con 50 comuni alimenti. - Tecniche Nuove, 2000. - 180 p.

Il potere curativo dei cibi : guida pratica e completa agli alimenti che aiutano a prevenire e a curare numerosi disturbi / Michael T. Murray. - Red/Studio redazionale, 1996

Le intolleranze alimentari / David Sheinkin, Michael Schachter. - Red/Studio redazionale, 1991

## **ALIMENTAZIONE ... e agricoltura biologica**

Biobalcone : coltivare ortaggi e aromi con il metodo biologico e la permacultura / Francesco Beldi. - Terra Nuova, 2013.

Manuale pratico di agricoltura biodinamica : una guida facile e chiara per chi vuole iniziare a praticare o approfondire il metodo biodinamico / Pierre Masson. - Terra Nuova Edizioni, 2011. -

Il mio orto biologico : consigli pratici ed efficaci per coltivare l'orto con i suggerimenti del metodo biologico, dell'agricoltura sinergica e della permacultura evitando l'uso di pesticidi e concimi chimici / Enrico Accorsi e Francesco Beldi. - Terra nuova, 2010.

Orto e giardino biologico / Marie-Luise Kreuter. - Giunti, 2009.

L'orto biodinamico : verdura, frutta, fiori, prati con il metodo biodinamico ... / Krafft Von Heynitz ; a cura dell'Associazione per l'agricoltura biodinamica. - Editrice Antroposofica, 2008.

Il nuovo orto : coltivazione biologica e ricette con verdure, ortaggi e frutta / Adam Caplin. - De Vecchi, 2008.

Mi piace bio : cos'è l'agricoltura biologica / Rita Brugnara. - Giunti Progetti educativi, 2007.

La terra è viva : appunti di scienza contadina per una vita italiana all'agricoltura biologica / Mario Incisa della Rocchetta. - Libreria editrice fiorentina, 2004

Coltivare biologico. - Demetra, 2004

Il biologico : uno stile di vita naturale / [Laura Rangoni]. - Milano : Xenia, 2003.

L'ABC dell'orto biologico : come realizzare con successo il vostro orto secondo natura / Patrizia Sarcletti. - Calderini-Edagricole, 2002.

La fattoria biologica : agricoltura secondo natura / Masanobu Fukuoka. - Edizioni mediterranee, 2001

Vivere biologico / Lynda Brown. - Mondadori, 2001.

## DIETETICA

Pensa magro : le 6 mosse psicologiche per dimagrire senza dieta / Raffaele Morelli. - Mondadori, 2014

The China study : le ricette per un'alimentazione sana e naturale / Leanne Campbell. - Macro edizioni, 2014

Il punto vincente / Novak Djokovic. - Sperling & Kupfer, 2014

La dieta del digiuno : perdere peso e prevenire le malattie con la restrizione calorica / Umberto Veronesi. - Mondadori, 2013

Dimagrisci senza dieta / Debora Conti ; prefazione di Paul McKenna. - Sperling & Kupfer, 2013

Ricette della dieta del digiuno / Marco Bianchi con Maria Giovanna Luini. - Mondadori, 2013

101 cose da fare prima di mettersi a dieta / Mimi Spencer ; traduzione di Laura Nouliau. - Feltrinelli, 2009

Vivere senza dieta : ...conoscendo le regole! / Eugenio del Toma. - Il pensiero scientifico, 2010  
Mangia meglio spendi meno / Ciro Vestita. - Sperling e Kupfer, 2009

E' facile controllare il peso se sai come farlo / Allen Carr. - EWI, 2008

Ripulire i propri organi : un facile fai-da-te / Pierre Pellizzari. - Il punto d'incontro, 2008

Abbasso il colesterolo! Un cuoco e una dietista ci insegnano a mangiare bene e in modo salutare / Daniel Green, Catherine Collins. - Corbaccio, 2007

La dieta paradossale / Giorgio Nardone. - Ponte alle Grazie, 2007

La dieta metabolica italiana / di Marco Ceriani. - Ciccarelli, 2006

Sei quello che mangi : il progetto che vi cambierà la vita / Gillian McKeith. - Corbaccio, 2005

Alimenti bruciagrassi / Heike Knophius. - L'airone, 2003

## DIETA VEGETARIANA....

Il sale della vita : un cuoco vegetariano alla ricerca della verità / Pietro Leemann. - Mondadori, 2015.

Figli vegetariani : come allevare i figli dall'infanzia all'adolescenza con la dieta vegetariana e vegana / Luciano Proietti. - Sonda, 2014

La rivoluzione crudista : torna in forma senza rinunciare al gusto : le 100 migliori ricette / Cherie Soria, Brenda Davis, Vesanto Melina. - Il punto d'incontro, 2014.

Verso la scelta vegetariana / Umberto Veronesi- Giunti, 2011

Se niente importa : perché mangiamo gli animali? / Jonathan Safran Foer. - Guanda, 2010.

Vegan : la nuova scelta vegetariana per il corpo, la mente, il cuore / a cura del Progetto Vivere Vegan Onlus. - Giunti, 2005.

- Gourmet vegetariano per carnivori / Livio Cerini di Castegnate. - IdeaLibri, 2002.  
 Cucinare integrale : le qualità nutritive di cereali, legumi, frutta e verdura in ricette sane e naturali. - Giunti, 2002.  
 La cucina mediterranea senza carne : oltre 100 ricette vegetariane e di pesce / Carla Barzanò. - Tecniche nuove, 2001  
 Cucina vegetariana e naturismo crudo : manuale di gastrosofia naturista ... / Enrico Alliata. - Palermo : Sellerio, 1985  
 La cucina vegetariana stagione per stagione / Giovanna Canova. - Meb, 1985.

### **DAL CATALOGO DI ALTRE BIBLIOTECHE...**

*una selezione di libri da poter richiedere con il prestito interbibliotecario*

- La rivoluzione della forchetta vegan : una dieta di cibi vegetali può salvarvi la vita! / a cura di Gene Stone. - Macro, 2013.  
 La cucina etica / Emanuela Barbero, Alessandro Cattelan, Annalaura Sagramora. - Sonda, 2010.  
 Cucina verde! : a tavola con tutti i colori e i sapori dell'orto. - Food editore, 2009.  
 Cucina naturale in 30 minuti / Cristina Michieli. - Aam terra nuova, 2009. -  
 Cibi colorati per la salute / Angela Colli. - Tecniche nuove, 2008.  
 Il cucchiaino di legno : 30 anni dopo : un invito alla macrobiotica... e non solo / Dominique Rosel. - Probios, 2008.  
 Più frutta e verdura : Ricette a colori per proteggere la nostra salute / Paola Loaldi. - Mondadori, 2007.  
 La cucina integrale / Liliana Buonfino. - : Tecniche Nuove, 2007.  
 Yoga e alimentazione / Gabriella Cella. - Fabbri, 2006.  
 La bibbia della cucina vegetariana / Walter Pedrotti. - Demetra, 2004.  
 Feste bio : menu vegetariani per tutte le stagioni / Valérie Cupillard . - Tecniche nuove, 2003.

#### **orario di apertura della Biblioteca comunale**

*via di belmonte, 38 - 50012 Ponte a Niccheri  
 tel. 055/645879-81*

lunedì	9 ----- 19.30
martedì	9 ----- 19.30
mercoledì	14.30---- 19.30
giovedì	9----- 19.30
venerdì	14.30 --- 19.30
sabato	9 -13