

## ***Proposte di lettura***



### ***La bellezza nel piatto*** **a cura del servizio di reference- infocataloghi**

Terni, 18 maggio 2016

In occasione delle iniziative su salute e alimentazione all'interno del Maggio dei Libri, bct propone una scelta di letture che faccia riflettere sullo stretto legame tra la nostra alimentazione quotidiana e il benessere, ma perché no anche la bellezza, del nostro corpo.

Tutti i documenti segnalati sono disponibili per la consultazione ed il prestito in bct.

**Alimentazione e benessere.** Milano, RCS Quotidiani, 2006  
DIV.610.SAL.I (sala Divulgazione)

**Alimentazione e nutrizione umana**, a cura di Flaminio Fidanza. Napoli, Gnocchi, 1998  
CONS.613.2.ALI.I.1-2 (sala Consultazione)

Aubert Claude, **I cereali nel piatto.** Milano, Tecniche nuove, 1994  
GEN.641.631.AUB.I (Zerosei)

**Alimenti e salute**, a cura di Massimo Cocchi e Attilio L. Mordenti. Bologna, Clueb, 2005  
DIV.641.3.ALI.I (sala Divulgazione)

Benlakhel Nadia, **Ma tu lo sai cosa mangi?.** Cinisello Balsamo, San Paolo, 2001  
R.641.1.BEN.I (Tweenager)

Bergami Gino, **Imparare a nutrirsi.** Torino, Edizioni Radio Italiana, 1957  
D.F. 553 (Infocataloghi)

Bianchini Bianca, **A tavola con la compagnia delle orecchie volanti: l'educazione alimentare nell'età evolutiva**, in collaborazione con Paola Lusardi e Dorina Possamai. Torino, Pintore, c2005  
DIV.150.195.ABR.A.I (sala Divulgazione)

Bosello Ottavio, Di Francesco Vincenzo, **L'alimentazione.** Bologna, Il mulino, 2007  
DIV.613.2.BOS.I (sala Divulgazione)

Bussolati Marcella, Morandi Sabina, **Il gene nel piatto.** Milano, Tecniche nuove, 2000  
DIV.660.6.BUS.I (sala Divulgazione)

**Cent'erbe : salute, bellezza, cucina : tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante.**  
Fiesole, Nardini, 1996  
MAG.C.2616 (Infocataloghi)

**Combinazione alimentari : salute è... associare correttamente gli alimenti.** Colognola ai Colli, Demetra, 2001  
DIV.613.2.COM.I (sala Divulgazione)

Conti Paolo C., **La leggenda del buon cibo italiano e altri miti alimentari contemporanei.** Roma, Fazi, 2008  
DIV.664.028.CON.I (sala Divulgazione)

Dalla Via Gudrun, **Alimentazione energetica.** Como, Red, 1991  
MAG.G.2418 (Infocataloghi)

Duranti Marcello, **Obiettivo alimentazione: difendi la tua salute.** Bergamo, Velar, 1983  
CONS.641.1.DUR.I.1-4 (sala Consultazione)

Elmadfa Ibrahim, Muska Erich, Fritzsche Doris, **Additivi e conservanti: cosa sono e in quali alimenti sono contenuti**. Roma, L'airone, 2005  
DIV.644.06.ELM.I (sala Divulgazione)

Fatati Giuseppe, **In cucina e non solo, sapori e salute: guida ad una alimentazione razionale per diabetici e non**. Roma, Il pensiero scientifico, 2001  
LOC.C.997 (sala Farini)

Flachi Evelina, **Mangiare bene per vivere meglio**. Milano, Mondadori, 2000  
DIV.641.563.BLA.I (sala Divulgazione)

Ford Brian J., **Nel piatto : salute sicurezza e futuro del cibo**. Milano, Ambiente, 2002  
DIV.613.2.FOR..I (sala Divulgazione)

Gomboli Mario, **Cibi buoni, cibi giusti: tutto quello che devi sapere per mangiare in modo sano e corretto**. Milano, Fabbri, 2000  
P.CON.GOM.2 (Zerosei)

Knapp Brian, **Cosa mangiamo?**. Trieste, Editoriale scienza, 2002  
R.641.I.KAN.2 (Tweenager)

Knighton Kate, **Cibo spazzatura? No grazie**. Londra, Usborne, 2009  
R.613.2.KNI.I (Tweenager)

Kousmine Catherine, **La tavola della salute**. Firenze, Giunti, 2004  
DIV.613.2.KOU.I (sala Divulgazione)

Kushi Michio, **La dieta per la prevenzione del cancro: alimentazione e macrobiotica nella lotta contro i tumori**. Roma, Edizioni Mediterranee, 2003  
DIV.613.2.CUS.I (sala Divulgazione)

Lawrence Felicity, **Non è sull'etichetta: quello che mangiamo senza saperlo**. Torino, Einaudi, 2005  
DIV.664.LAW.I (sala Divulgazione)

Leleu Gerard, **Amore e calorie : quanto si mangia per un vuoto nel cuore**. Firenze, Le Lettere, 1997  
DIV.155.633.LEL.I (sala Divulgazione)

Mezzera Simona, **Alimentazione energetica per crescere il bambino in modo sano e naturale**. Milano, Giunti Demetra, 2005  
GEN.649.3.MZ.I (Zerosei)

Mira Pons Michèle, **L'alimentazione a piccoli passi**. Milano, Motta junior, 2000  
P.CON.MIR.I (Zerosei)

Novelli Luca, **A tavola con Verdeconiglio: per scoprire l'alimentazione biologica**. Firenze, Giunti, 2002  
R.641.I.NOVI.I (Tweenager)

Pellati Renzo, **Tutti i cibi dalla A alla Z : guida a una alimentazione sana e corretta**. Milano, Mondadori, 1999  
DIV.641.3.PEL.I (sala Divulgazione)

Pollan Michael, **In difesa del cibo**. Milano, Adelphi, 2009  
DIV.613.2.POL.I (sala Divulgazione)

Powar Anna, **La buona alimentazione : pensieri sulla salute**. Milano, Il saggiatore, 2004  
DIV.613.2.POW.I (sala Divulgazione)

**Pronto! Chi mangia? In classe a colloquio con un gruppo di “esperti” per imparare a conoscere ciò che si mangia**. Firenze, Fatatrac, 1986  
R.613.2.PRO.I (Tweenager)

Rastoin Faugeron Françoise, **L'alimentazione : perché non possiamo mangiare solo patatine?**. Brescia, Lascuola, 2003  
R.641.1.RAS.I (Tweenager)

Rifkin Jeremy, **Ecocidio : ascesa e caduta della cultura della carne**. Milano, Mondadori, 2001  
MAG.F.3347 (Infocataloghi)

**La salute vien mangiando : la qualità dei cibi per la qualità della vita**, a cura di Franco Nobile. Siena, Habitat, 2000  
DIV.613.2.SAL.I (sala Divulgazione)

Semino Pietro, **La celiachia in cucina : mangiare bene senza glutine**. Milano, G. Tommasi, 2007  
DIV.641.563.SEM.I (sala Divulgazione)

Simon Philippe, **Mangiare sano per vivere sani**. Bergamo, Larus, 2005  
R.641.SIM.I (Tweenager)

Speciani Francesca, **Resistere all'inquinamento : a tavola, in casa, nella vita quotidiana, con 80 ricette e menù anti-smog**. Milano, Tecniche nuove, 2001  
DIV.613.2.SPE.I (sala Divulgazione)

Toesca Maria, **Oh, no! ... ancora verdure!**. Milano, Il castoro bambini, 2000  
P.CON.TOE.I (Zerosei)

**L'uomo e la nutrizione**. Bologna, Documentazione Scientifica Editrice, 1981  
CONS.641.1.GRA.1.1-4 (sala Consultazione)

Vigoni Marciani Anna, **Consigli alimentari e corretta attività fisica dalla nascita alla pubertà**. Genova, Erga, 1996  
MAG.D.4150 (Infocataloghi)