



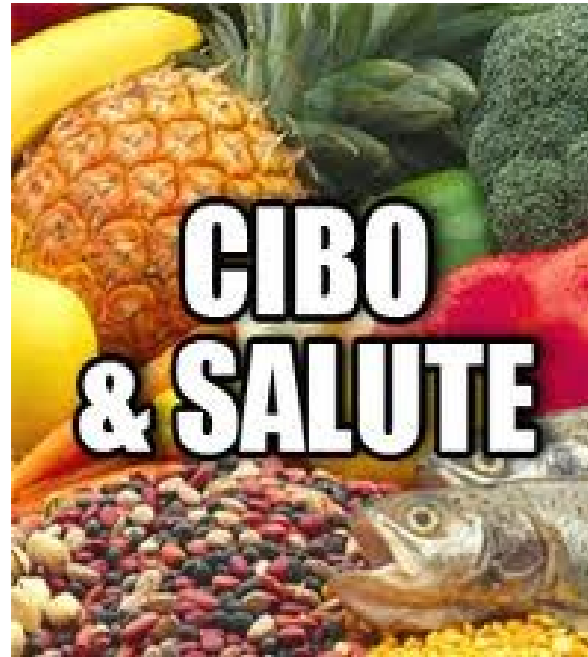
sistema bibliotecario  
intercomunale di Sassuolo



Provincia di Modena



# Pagine di salute in biblioteca



Bibliografica tematica  
a cura della biblioteca comunale Daria Bertolani Marchetti di Formigine



Città di Sassuolo

**Biblioteca Comunale "Natale Cionini" di Sassuolo**

Via Rocca 19 - 41049 Sassuolo

**Tel.:** 0536/1844813 ; **Mail:** [biblio.sassuolo@cedoc.mo.it](mailto:biblio.sassuolo@cedoc.mo.it)

**Orario:** dal Lunedì al Venerdì: 8.30-19.30; Sabato: 8.30-13.00



**Biblioteca Comunale di Fiorano Modenese**

Via Marconi 106 - 41042 Fiorano Modenese

**Tel.:** 0536/833403 ; **Mail:** [biblio.fiorano@cedoc.mo.it](mailto:biblio.fiorano@cedoc.mo.it)

**Orario:** dal Lunedì al Venerdì: 8,30-19.00; Sabato: 8,30-12,30



COMUNE DI  
FORMIGINE

**Biblioteca Comunale "Daria Bertolani Marchetti" di Formigine**

Via Sant'Antonio, 4 - 41043 Formigine

**Tel.:** 059/416246 ; **Mail:** [biblio.formigine@cedoc.mo.it](mailto:biblio.formigine@cedoc.mo.it)

**Orario:** Lunedì: 14.30-19.00; Dal Martedì al Venerdì: 9.00-19.00; Sabato: 9.00-18.00



**Biblioteca Comunale di Frassinoro**

Piazza Miani, 16 - 41044 Frassinoro

**Tel.:** 0536/971015; **Mail:** [demografici@comune.frassinoro.mo.it](mailto:demografici@comune.frassinoro.mo.it)

**Orario:** Gennaio – Maggio, Ottobre – dicembre: Dal lunedì al sabato: 8,30-12,30 ; Giugno – Settembre : Dal lunedì al sabato: 8,30-12,30; Martedì e Giovedì: 15,00-17,00



Comune di Maranello

**Biblioteca Comunale di Maranello**

Via V. Veneto, 9 - 41053 Maranello

**Tel.:** 0536/240028; **Mail:** [biblio.maranello@cedoc.mo.it](mailto:biblio.maranello@cedoc.mo.it)

**Orario:** Lunedì: 14.30-19.00; Da Martedì a Venerdì: 9.00-12.30; 14.30-19.00; Sabato: 9.00-12.30



Comune di Palagano

**Biblioteca Comunale di Palagano**

V.le S. Francesco, 20 – 41046 Palagano

**Tel.:** 0536/970901; **Mail:** [biblio.palagano@cedoc.mo.it](mailto:biblio.palagano@cedoc.mo.it)

**Orario:** Martedì e Venerdì: 14,30-17,30; Sabato: 9-13



**Biblioteca Comunale di Prignano sulla Secchia**

Via A. De Gasperi, 15 - 41048 Prignano sulla Secchia

**Tel.:** 0536/892554; **Mail:** [biblio.prignano@cedoc.mo.it](mailto:biblio.prignano@cedoc.mo.it)

**Orario:** Martedì e Giovedì: 14.00-18.00; Sabato: 09.00-12.00



**Biblioteca Comunale di Montefiorino**

via Rocca, 1- 41045 Montefiorino

**Tel.:** 0536/962811; **Mail:** [assessorato.cultura@comune.montefiorino.mo.it](mailto:assessorato.cultura@comune.montefiorino.mo.it)

chiusura biblioteca per lavori di recupero della Rocca Medievale

# Narrativa

Lo trovi in:



**Alibhai-Brown, Yasmin**

***Mango curry e souvenir***

Vicenza - Pozza, 2010

Yasmin Alibhai-Brown nella sua cucina londinese conserva i sacri reperti di famiglia, gli utensili in cui è racchiusa e simbolicamente rappresentata la loro storia migrante: un vecchio arnese di legno per grattugiare la polpa delle noci di cocco; un oggetto per impastare il pane indiano; un enorme karai di acciaio, la versione indiana del wok. E poi pentole e padelle, portate via da Kampala nel 1972, l'anno in cui Idi Amin, il sadico dittatore africano, bandì gli asiatici dall'Uganda.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Maranello



**Allen, Sarah Addison**

***Il profumo del pane alla lavanda***

Milano - Sonzogno, 2008

Claire è una Waverley e conosce bene le magiche proprietà di frutti e fiori che crescono nel suo giardino. Dalla nonna, Claire ha ereditato la grande casa in cui vive sola e ricette preziose che possono cambiare il destino delle persone. I nasturzi inducono a mantenere i segreti, le bocche di leone spengono la passione e la lavanda... Tuttavia, la sua è una vita tranquilla. Almeno fino al giorno in cui la sorella Sidney, scappata di casa dieci anni prima, bussava inaspettatamente alla porta e fa vacillare il muro che Claire ha costruito attorno al proprio cuore.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine



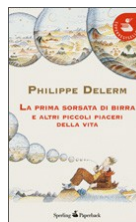
**Bertola, Stefania**

***A neve ferma***

Milano – Salani, 2006

Emma ama Andrea, ma Andrea sta per sposare un'altra. Lei pensa allora di consolarsi con le soddisfazioni professionali, ma è difficile perché se è vero che sta per partecipare a un prestigioso concorso di pasticceria, lo farà solo in qualità di assistente della solita raccomandata. E intanto la catastrofe economica incombe sulla pasticceria Dupré, che un colosso industriale non vede l'ora di accaparrarsi.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Fiorano



**Delerm, Philippe**

***La prima sorsata di birra e altri piccoli piaceri della vita***

Milano – Frassinelli, 1999

La prima sorsata di birra, le more nei boschi alla fine dell'estate, una conversazione attorno al tavolo della cucina sgranando piselli, il profumo delle mele in cantina, il rosso cupo di un bicchiere di Porto da centellinare, il lieve fruscio della dinamo contro la ruota durante una pedalata notturna...

Questi e altri istanti preziosi, colti nella loro immediatezza e assaporati in tranquillità, vanno a comporre l'incantevole libro di Philippe Delerm, una raccolta di racconti che afferrano al volo brevi e fugaci momenti di felicità.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Maranello  
Biblioteca di Fiorano  
Biblioteca di Prignano



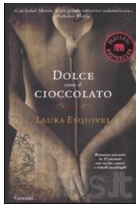
**Divakaruni, Chitra Banerjee**

*La maga delle spezie*

Torino – Einaudi, 1998

Una vecchia signora indiana in una botteguccia di Oakland, California, con le sue mani nodose sfiora polveri e semi, foglie e bacche, alla ricerca del sapore più squisito o del sortilegio più sottile. E' Tilo, la Maga delle Spezie. La sua storia inizia in uno sperduto villaggio indiano dove la rapiscono i pirati, attratti dai suoi arcani e misteriosi poteri, per portarla su un'isola stregata e meravigliosa. Lì Tilo apprende la magia delle spezie che in America le permetterà di aiutare chi, come lei, si è lasciato l'India alle spalle. Nella Bottega della Maga, dunque, sfilano vite e desideri, fatiche e speranze d'immigrati, e le spezie, con i loro mille, minuscoli occhi, scrutano ogni gesto della loro signora.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Fiorano  
Biblioteca di Maranello



**Esquivel, Laura**

*Dolce come il cioccolato: romanzo piccante in 12 puntate con ricette, amori e rimedi casalinghi*

Milano – Garzanti, 1991

Fin dal loro primo incontro, poco più che adolescenti, Pedro e Tita vengono travolti da un sentimento più grande di loro. Purtroppo, a causa di un'assurda tradizione familiare, per Tita il matrimonio è impossibile: ma per umana volontà e con la complicità del destino, lei e Pedro si ritroveranno a vivere sotto lo stesso tetto come cognati, costretti alla castità e tuttavia legati da una sensualità incandescente. Una storia d'amore in cui il cibo diventa metafora e strumento espressivo, rito e invenzione, promessa e godimento, veicolo di un'inedita comunione erotica.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Maranello  
Biblioteca di Fiorano



**Fforde, Katie**

*Mai fidarsi del cuoco*

Milano – Polillo, 2001

Nei dieci anni dalla fine del suo tempestoso matrimonio con Lucas, Penny Dylan è cambiata: a ventinove anni è una donna più attraente e sicura di sé che ha imparato a stare bene con se stessa. Proprietaria di una serra nella campagna inglese dove coltiva biologicamente ortaggi ed erbe aromatiche che fornisce ai ristoranti della zona, Penny è orgogliosa di essere riuscita a rimettere in sesto la propria vita e a dimenticare quanto ha amato, e poi odiato, l'ex marito. Ma un giorno scopre che il suo principale cliente, un hotel rinomato per la cucina, ha assunto un nuovo chef, e questi altri non è che Lucas!

Biblioteca di Formigine



**Grandes, Almudena**

*Inès e l'allegria*

Parma – Guanda, 2011

A Madrid, nel 1936, Inés si ritrova all'improvviso sola in un momento cruciale per il suo Paese. L'affermazione del Fronte popolare e la situazione politica tesa consigliano a sua madre e suo fratello, attivista nelle file dei falangisti, di tenersi lontani dalla capitale. Sfidando le proprie origini aristocratiche e le idee reazionarie che ha respirato fin da bambina, la giovane Inés comincia a frequentare un gruppo di militanti comunisti e trasforma la casa di famiglia in un ufficio del Soccorso rosso internazionale. Ma quando il sogno repubblicano si infrange, la ragazza viene arrestata a causa del tradimento di un compagno, e si ritrova prima nel famigerato carcere di Ventas, poi reclusa in un convento e, infine, a condividere con la cognata Adela una sorta di prigione dorata in una casa sperduta in mezzo ai Pirenei. Solo due cose la consolano: la scoperta dei piaceri della cucina e l'ascolto notturno della Pirenaica, la radio clandestina del Partito.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Fiorano  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Maranello

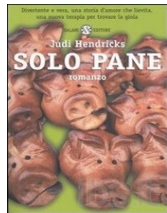


***Hagen, Katharina***  
***Il sapore dei semi di mela***

Milano – Garzanti, 2009

BootsHAVEN, lontano nord della Germania. L'odore di mele è intenso e pungente e avvolge la vecchia casa e il giardino. Basta quel profumo e Iris, bibliotecaria di Friburgo, di colpo torna bambina. Sono passati anni, ma tutto è rimasto come una volta: la casa avvolta dal fitto fogliame, i ribes bianchi, i tappeti di non-ti-scordar-di-me sepolti dalle erbacce. Un giardino quasi incantato, dominato dal vecchio albero di melo, sotto i cui rami le donne della famiglia Lünschen hanno trovato l'amore, l'amicizia, ma anche la morte

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Fiorano  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Maranello



***Hendricks, Judith Ryan***  
***Solo pane***

Milano – Salani, 2002

Dopo un matrimonio finito nel peggiore dei modi possibili e dopo un periodo di totale sconforto e confusione, Wyn segue d'istinto una traccia che emerge dal passato. Il ricordo del felice periodo trascorso come apprendista panettiera in un paesino della Francia, durante gli anni dell'università. Come una reminiscenza proustiana, il profumo del pane appena sfornato in una piccola boulangerie di Seattle è per lei un richiamo irresistibile: l'odore pungente del lievito vivo, il silenzio del lavoro notturno e il calore del forno le fanno capire che per sette anni di matrimonio non è mai stata se stessa, ma quello che il marito voleva che lei fosse.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Fiorano  
Biblioteca di Formigine

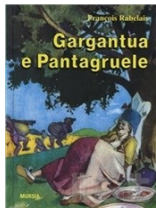


***Mayle, Peter***  
***Un'ottima annata***

Milano – Garzanti, 2005

Max Skinner è un trentenne in carriera nel mondo sempre più difficile della finanza londinese, finché un giorno perde il posto presso la prestigiosa compagnia dei fratelli Lawton. Per fortuna ci sono le coincidenze, perché proprio quello stesso giorno riceve una lettera da un notaio francese: lo zio Henry gli ha lasciato in eredità la sua casa in Provenza, dove Max passava le vacanze estive quand'era ragazzo. Nella sua situazione l'idea di restarsene per qualche tempo in quella vecchia villa circondata dalle vigne è semplicemente irresistibile.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Maranello



***Rabelais, Francois***  
***Gargantua e Pantagruele***

Milano – Mursia, 1994

Da Grandgousier e da Gargamelle, grandi mangiatori, nasce dall'orecchio destro della madre, Gargantua. Le sue gigantesche dimensioni e la sua scarsa capacità di apprendere lo caratterizzano fin dall'infanzia. Compie imprese vittoriose e si dimostra molto generoso con i vinti. Da Gargantua e Badebec, che muore di parto, nasce Pantagruel, di forza e di appetito eccezionali. Diventato grande il padre decide di fargli conoscere le più importanti università di Francia. A Parigi comincia a studiare "le sette arti liberali" e incontra Panurge, povero e furbissimo, suo compagno per tutta la vita e insieme sbaragliano pericolosi nemici. Panurge, che vuole sposarsi, vuole però conoscere il suo futuro e consulta mille esperti, addirittura l'oracolo della Diva Bottiglia.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Maranello  
Biblioteca di Formigine



## Reichl, Ruth

### *La parte più tenera*

Milano – Ponte alle Grazie, 2002

Ruth Reichl aveva nove anni quando capì che il cibo poteva essere pericoloso, e che avrebbe dovuto impedire a sua madre, la Regina della Muffa, di uccidere gli ospiti con le sue prodezze gastronomiche. Oggi Ruth Reichl è la critica culinaria più famosa in America. È naturale, quindi, che le sue descrizioni di piatti e sapori siano incantevoli. Ma nel suo libro c'è molto di più, perché Ruth ha un appetito speciale anche per la vita e perché, come dice, "osservando le persone mangiare si poteva scoprire chi erano." Ci parla della sua infanzia, di sua madre che nel giorno libero della bambinaia paga lei, una bambina spaventata, per farsi da babysitter da sola. Racconta i suoi primi passi in cucina con la signora Peavey, la domestica dal passato aristocratico, e con Alice, la cuoca caraibica che nei momenti difficili cucina le sue fantastiche mele al forno con salsa dura.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine



## Reichl, Ruth

### *Confortatemi con le mele: nuove avventure a tavola*

Milano – Ponte alle Grazie, 2003

Il secondo volume delle «memorie culinarie» di Ruth Reichl riprende il racconto dal 1978: Ruth vive ancora con il marito Doug in una comune, ma ha deciso di diventare critica gastronomica. L'esordio è imbarazzante: nel primo ristorante che recensisce la sua carta di credito viene respinta senza troppi complimenti. Nient'altro che un incidente di percorso, perché subito la carriera di Ruth spicca il volo. Divenuta critica del *Los Angeles Times*, mangia (e cucina) piatti sorprendenti con i cuochi più famosi del mondo. È ancora incerta del proprio ruolo, e fa cose come spacciarsi per l'aiuto-cuoca pur di stare vicina a un grande chef. Poi, quasi improvvisamente, capisce di essere la numero uno, di poter determinare le sorti di un ristorante.

Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Maranello



## Reichl, Ruth

### *Aglione e zaffiri: vita segreta di una gastronomica mascherata*

Milano : Ponte alle Grazie, 2005

Un bel giorno a Ruth Reichl propongono di diventare il critico gastronomico del *New York Times*. La sua missione sarà visitare e giudicare i ristoranti della sua città. Con riluttanza Ruth accetta, ben sapendo che a New York c'è la più alta concentrazione di ristoranti di tutta l'America e che il *New York Times* è la testata più importante, la *crème* del giornalismo.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Fiorano



## Sharma, Bulbul

### *La vendetta della melanzana*

Milano – Marcos y Marcos, 2001

Cibo gioioso, cibo goloso, cibo di rito, digiuno odiato. Una donna dispone di ben due mariti in eterna competizione: come una dea della foresta, va placata e vezzeggiata con offerte straordinarie di cibo. Un prete-bambino che calza scarpe Nike e mangia a ritmo lento e inesorabile: la felicità, per la nonna ansiosa di trovare un prete da nutrire alla cerimonia più importante dell'anno. Bala è la cugina povera: i parenti se la passano come un pacco postale, e lei si fa apprezzare con spuntini serali prelibati e rammendi impeccabili.

Biblioteca di Sassuolo



**Stolz, Karen**

*La vita è una crostata di frutta*

Milano – Sonzogno, 2001

Roxanne Milner è una ragazzina di 12 anni che vive ad Annette, Texas, una ridente e minuscola cittadina dove tutti si conoscono e dove tutti sono in fermento per la più grande manifestazione che si ricordi a memoria d'uomo: la Fiera della Torta. Anche Roxanne, suo malgrado, anziché lanciare la palla è costretta ad aiutare la madre a impastare, decorare, sfornare.

Biblioteca di Sassuolo

## Allattamento e alimentazione dei bambini

**Lo trovi in:**

**Bollo, Patrizia**

*Mangiocando: la dieta sana e serena per tutti i bambini ... anche i mangioni, gli inappetenti, gli schizzinosi e quelli che odiano le verdure*

Milano – Salani, 2008

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Fiorano  
Biblioteca di Maranello

**Capano, Giuseppe**

*La cucina per i bimbi*

Milano – Tecniche nuove, 2009

Biblioteca di Maranello

**Catanzi, Tiziana**

*Allattare, un gesto d'amore: come vivere con serenità l'esperienza dell'allattamento*

Pavia – Bonomi, 2005

Biblioteca di Formigine

**Cerato, Mirella**

*Fate la pappa: come risolvere i problemi del vostro bambino a tavola e farlo mangiare felice*

Firenze – Mandragora, 2008

Biblioteca di Fiorano

**Colombo, Miralda**

*Il cucchiaino: ricette per bambini dallo svezzamento ai primi anni, buone anche per mamma e papà*

Roma – Gallucci, 2011

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Fiorano  
Biblioteca di Maranello

- Cozza, Giorgia**  
*La pappa è facile: suggerimenti da seguire ed errori da evitare per accompagnare il bebé alla scoperta di nuovi sapori*  
Torino – Il leone verde, 2012  
Biblioteca di Sassuolo
- D'Adamo, Peter J.**  
*La salute su misura per la mamma e il bambino*  
Milano – Sperling & Kupfer, 2004  
Biblioteca di Formigine
- Gonzalez, Carlos**  
*Un dono per tutta la vita: guida all'allattamento materno*  
Torino – Il leone verde, 2008  
Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine
- Gonzalez, Carlos**  
*Il mio bambino non mi mangia: consigli per prevenire e risolvere il problema*  
Pavia - Bonomi, 2004  
Biblioteca di Formigine
- Lomazzi, Giuliana**  
*La verdura non la mangio!*  
Milano – Red, 2010  
Biblioteca di Formigine
- Marconi, Sara**  
*Con gusto: educare alla felicità attraverso il cibo!*  
Molfetta – La meridiana, 2012  
Biblioteca di Fiorano
- Negri, Paola**  
*Sapore di mamma: allattare dopo i primi mesi*  
Torino – Il leone verde, 2009  
Biblioteca di Maranello
- Negri, Paola**  
*Tutte le mamme hanno il latte: rischi e danni dell'alimentazione artificiale*  
Torino – Il leone verde, 2005  
Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Maranello
- Scoglio, Stefano**  
*Non è colpa dei bambini: disattenzione, iperattività e ADHD: il ruolo della nutrizione*  
Diegaro di Cesena – Macro, 2007  
Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine



## Altra saggistica

Lo trovi in:

**Asprea, Barbara**

*A tavola con il diabete*

Milano – Tecniche nuove, 2009

Biblioteca di Maranello

**Asprea, Barbara**

*Il tuo cibo dalla A alla Z: oltre a 700 cibi esaminati per i loro effetti su: linea, diabete, cuore, cancro*

Milano – Tecniche nuove, 2008

Biblioteca di Maranello

**Besson, Philippe-Gaston**

*Siamo quello che mangiamo: il metodo Kousmine per cambiare abitudini alimentari, guarire e star bene*

Milano – Tecniche nuove, 2008

Biblioteca di Formigine

Biblioteca di Maranello

**Binaghi, Irene**

*Intolleranze zero!: la cucina nelle intolleranze alimentari: 98 ricette senza grano, latticini, uova, lieviti, solanacee, carne rossa, maiale e zucchero*

Milano – Tecniche nuove, 2008

Biblioteca di Maranello

**Borovnyak, Ulrike**

*Il manuale del digiuno: una pausa di riposo per il corpo, lo spirito e l'anima*

Milano – Tecniche nuove, 2010

Biblioteca di Fiorano

**Brigo, Bruno**

*Ipertensione: curarla a tavola*

Milano – Tecniche nuove, 2009

Biblioteca di Maranello

**Campbell, T. Colin**

*The China study: lo studio più completo sull'alimentazione ...: sorprendenti implicazioni per la dieta...*

Cesena - Macro, 2011

Biblioteca di Formigine

**Coy, Johannes F.**

*I cibi antiossidanti anticancro*

Milano – Tecniche nuove, 2010

Biblioteca di Fiorano

- Dalla Via, Gudrun**  
*I cibi del buonumore*  
Milano – Red, 2009  
Biblioteca di Fiorano
- Deiana, Roberta**  
*Oli essenziali in cucina*  
Milano – Tecniche nuove, 2010  
Biblioteca di Maranello
- D'Adamo, Peter J.**  
*La salute su misura*  
Milano – Sperling & Kupfer, 2004  
Biblioteca di Sassuolo
- Grassani, Marina**  
*Le ricette del metodo Kousmine*  
Milano – Tecniche nuove, 2010  
Biblioteca di Maranello
- Guillain, France**  
*Il metodo France Guillain: per una vita sana e armoniosa*  
Torino – L'età dell'acquario, 2010  
Biblioteca di Maranello
- Hervé-Pairain, Colette**  
*Le incredibili proprietà dei succhi verdi: ridurre il rischio di ammalarsi aumentando vitalità e salute*  
Vicenza – Il punto d'incontro, 2012  
Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Maranello
- Holford, Patrick**  
*La salute comincia a tavola*  
Milano – Vallardi, 2009  
Biblioteca di Fiorano
- Kessler, David A.**  
*Perchè mangiamo troppo (e come fare per smetterla)*  
Milano – Garzanti, 2010  
Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine
- Khayat, David**  
*La vera dieta anticancro*  
Milano – Mondadori, 2011  
Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Fiorano  
Biblioteca di Formigine

**Kousmine, Catherine**

*Salvate il vostro corpo: prevenire e guarire le malattie moderne intervenendo sulle abitudini alimentari*

Milano – Tecniche nuove, 2010

Biblioteca di Fiorano  
Biblioteca di Formigine

**Lambertucci, Rosanna**

*Le diete della salute: cambiare vita e carattere con l'alimentazione*

Roma – Rai, 2011

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine

**Lanza, Rudy**

*Una salute di ferro: curarsi in modo naturale con gli oligoelementi*

Torino – L'età dell'acquario, 2011

Biblioteca di Sassuolo

**Mariani, Marina**

*Additivi alimentari: indagine su conservanti, edulcoranti, coloranti, addensanti e aromatizzanti*

Cesena – Macro, 2009

Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Maranello

**Mondatori, Marcello**

*La dieta anti allergica*

Milano – Tecniche nuove, 2010

Biblioteca di Maranello

**Montignac, Michel**

*Gli indici glicemici: scegli gli alimenti giusti per stare bene*

Milano – Tecniche nuove, 2010

Biblioteca di Maranello

**Murray, Michael**

*Enciclopedia della nutrizione: dalla A alla Z tutti i cibi che guariscono*

Milano – Tecniche nuove, 2009

Biblioteca di Sassuolo

**Ongaro, Filippo**

*Mangia che ti passa: uno sguardo rivoluzionario sul cibo per vivere più sani e più a lungo*

Milano – Piemme, 2011

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Fiorano

**Preney, Suzanne**

*A tavola con il metodo Kousmine: 180 ricette per il vostro benessere con il metodo Kousmine*

Milano – Tecniche nuove, 2007

Biblioteca di Maranello

**Robbins, John**

*Sani fino a cent'anni: come migliorare, a qualsiasi età, la propria salute e la propria vita*

Milano – Corbaccio, 2008

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Maranello

**Vitali, Umberto**

*L'idea del vivere bene e più a lungo vista da un medico: perchè preferire frutta e verdura*

Bologna – Pendragon, 2011

Biblioteca di Formigine

## **Alimentazione di casa nostra**

**Lo trovi in:**

**Rinaldi, Giorgio**

*La rezdôra : testimonianze, ricordi e ricette*

Finale Emilia – CDL, 201

Biblioteca di Fiorano  
Biblioteca di Maranello  
Biblioteca di Prignano

*Savor : ricordi, ricette e filmati per tramandare la cultura delle rezdore modenesi*

Modena – Artestampa, 2008

Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Maranello

*Storie di terra e di rezdore: progetto per il recupero della cultura identitaria modenese*

Modena – Provincia di Modena, 2007

Biblioteca di Fiorano  
Biblioteca di Formigine  
Biblioteca di Prignano

# Cinematografia

Lo trovi in:



## **Come l'acqua per il cioccolato** **di Alfonso Arau, Messico 1992, 105'**

Primi anni del '900, Tita de La Garza è la minore delle tre figlie di Donna Elena, nata prematura sopra il tavolo della cucina attirata dagli odori del cibo e piangendo per la presenza della cipolla.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine



## **Il pranzo di Babette** **di Gabriel Axel, Danimarca 1987, 102'**

Alla fine dell'Ottocento in un piccolo villaggio della Danimarca vivono due anziane sorelle, Martina e Philippa, così chiamate in onore di Martin Lutero e Dilippo Melantone.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine



## **Ratatouille** **di Brad Bird, Usa 2007, 117'**

Rémy è un piccolo ratto con un grande sogno, cucinare, che vive poco lontano da Parigi, nella soffitta di una casa di campagna abitata da una signora anziana ma agguerrita.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine



## **La fabbrica di cioccolato** **di Tim Burton, Usa 2005, 110'**

Charlie Bucket è un bambino povero che vive in una malandata casetta di legno assieme ai genitori e ai quattro nonni. Ha una smisurata passione per la cioccolata, ma la povertà della sua famiglia gli concede una sola tavoletta per il suo compleanno.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine



## **Lezioni di cioccolato** **di Claudio Cupellini, Italia 2007, 93'**

Perugia 2007. Mattia è un geometra titolare di una piccola impresa, sempre intento a risparmiare in tutti i campi, con mezzi più o meno leciti e lascia tutte le fidanzate una dopo l'altra, perché non vuole sposarsi. Al fine di attirare l'attenzione del dottor Ugolini si iscrive allo stesso club del golf e gli promette la ristrutturazione del suo casale di campagna alla metà del prezzo offerto dalle altre imprese.

Biblioteca di Formigine



**Julie & Julia**  
**di Nora Ephron, Usa 2009, 123'**

1949. Julia Child si è appena trasferita a Parigi per seguire il marito addetto culturale dell'ambasciata americana. Nella nuova città è ammaliata dalla cucina francese e per combattere la noia inizia un corso professionale per diventare cuoca.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine



**Lezioni di cioccolato 2**  
**di Marco Ferreri, Italia 2011, 103'**

Mattia, lo sciupafemmine incallito folgorato dalla scuola di cioccolato, non sta più con Cecilia nè è riuscito a sfondare nell'industria dolciaria, bensì continua a lavorare contro voglia nell'edilizia. Di contro quello che era diventato il suo sodale, l'egiziano Kamal, ha aperto una pasticceria in cui non entra nessuno.

Biblioteca di Formigine



**La grande abbuffata**  
**di Alessio Maria Federici, Italia Francia 1973, 132'**

Ugo (Tognazzi), Marcello (Mastroianni), Philip (Noiret) e Michel (Piccoli), quattro amici, tutti professionisti affermati, si ritrovano in una tenuta di campagna per un fine settimana fatto di delirio erotico-gastronomico.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine



**Il cuoco, il ladro, sua moglie e l'amante**  
**di Peter Greenaway, Gran Bretagna Paesi Bassi 1989, 124'**

In un ristorante francese di Londra si consuma, con la complicità dello chef, l'adulterio tra la moglie di un volgare e ricco mafioso e un bibliotecario.

Biblioteca di Sassuolo



**Chocolat**  
**di Lasse Hallstrom, Usa 2000, 121'**

Francia, 1959. In una notte ventosa la misteriosa Vianne e sua figlioletta Anouk giungono nel paesino di Lansquenet-sous-Tannes. Vianne affitta un negozio dalla vedova Armande e pochi giorni dopo apre un raffinato negozio di cioccolata.

Biblioteca di Formigine



### **Sapori e dissapori**

**di Scott Hicks, Usa Australia 2007, 105'**

Kate Armstrong, una chef affermata, perfezionista e dedita completamente al suo lavoro, si occupa di un ristorante molto chic di Manhattan, in cui vengono serviti piatti dall'aspetto delizioso e invitante.

Biblioteca di Sassuolo  
Biblioteca di Formigine

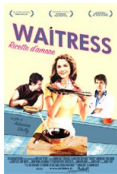


### **Cous Cous**

**di Abdellatif Kechiche , Francia 2007, 151'**

Beiji, 60 anni, lavora alla riparazione delle imbarcazioni nel porto di Sète, vicino a Marsiglia. Poco disposto alla flessibilità che la nuova organizzazione impone, viene licenziato. Beiji è divorziato e ha una nuova compagna ma non ha perso i contatti con la famiglia. Ora l'uomo vuole realizzare un sogno: ristrutturare una vecchia imbarcazione e trasformarla in un ristorante in cui proporre come piatto forte il cuscus al pesce.

Biblioteca di Formigine



### **Waitress: ricette d'amore**

**di Adrienne Shelly, Usa 2007, 107'**

Al Joe's Diner, Jenna è la più intraprendente. Si inventa torte ogni giorno e spera anche di vincere un premio.

Biblioteca di Formigine

## Siti WEB

Programma Promozione salute

<http://www.ppsmodena.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/637>

Associazione Cibo è salute - Sergio Chiesa

<http://www.kousmine.eu/>

Società italiana di diabetologia

<http://www.siditalia.it/>

Alimentazione-salute

<http://www.alimentazione-salute.it>

Portale della salute dell'Unione Europea

[http://ec.europa.eu/health-eu/my\\_lifestyle/nutrition/index\\_it.htm](http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/nutrition/index_it.htm)

Società scientifica di nutrizione vegetariana

<http://www.scienzavegetariana.it/>

Veganismo

<http://www.veganitalia.com/modules/news/>

Gruppo di studio sull'alimentazione vegana e vegetariana

<http://www.societavegetariana.org/>

Portale italiano per alimentazione e salute

<http://unadieta.it/>

La dieta

<http://la-dieta.com/>

La piramide alimentare

<http://www.piramidealimentare.it/>