

# Letture salutari



**Segnalazioni bibliografiche**  
a cura della Biblioteca Corticella

Bibliografia aggiornata ed arricchita  
con le nuove acquisizioni

new

**BIBLIOTECA CORTICELLA**  
via Gorki, 14 – Bologna  
051/700972  
[bibliotecacorticella@comune.bologna.it](mailto:bibliotecacorticella@comune.bologna.it)

LETTURE SALUTARI  
è un progetto della  
Biblioteca Corticella  
promosso e sostenuto da



Biblioteca  
Corticella

in collaborazione con



# LETTURE SALUTARI - 2018

*Progetto della **Biblioteca Corticella**, promosso e sostenuto da **Coop Alleanza 3.0**. Realizzato in collaborazione con **Open Group, Legambiente Emilia-Romagna** e con il patrocinio del **Quartiere Navile**.*

LETTURE SALUTARI giunge alla sua quarta edizione. Il proposito del progetto è favorire una maggiore conoscenza e consapevolezza sui temi del benessere psico-fisico, della sostenibilità e della sana alimentazione, promuovendo occasioni di incontro, socializzazione, condivisione di saperi ed esperienze.

L'idea alla base è che il benessere passi attraverso la conoscenza e l'incontro di saperi, parole, esperienze e persone.

Il 23 febbraio 2018 prendono inizio i nuovi incontri di questa edizione: a parlarvi di cibo e intolleranze, cultura del benessere e del verde, erbe e ricette, arte e saperi, ci saranno esperte/i, scrittrici, cuoche/i ... creative! Il programma è sulla quarta di copertina.

Qui vi presentiamo la **bibliografia aggiornata con le nuove acquisizioni di LETTURE SALUTARI**.

Contiene le indicazioni bibliografiche di opere, tutte disponibili presso la Biblioteca Corticella, che trattano i temi del progetto e degli incontri laboratoriali.

Libri acquistati per arricchire i contenuti dell'iniziativa (una parte di questi con il contributo di COOP Alleanza 3.0) insieme a quelli del patrimonio pregresso della biblioteca, che nell'occasione sono stati raccolti in uno scaffale mobile dedicato.

I volumi suggeriti sono stati divisi per argomenti nelle seguenti sezioni:

- **SAPERI, SAPORI E SALUTE IN CUCINA**
- **ORTI E PIANTE**
- **ERBE, AROMI, ESSENZE**
- **COSMESI, CURA DI SÉ E BELLEZZA**
- **ADORNARSI COL FAI DA TE**
- **VIVERE CON NATURALITÀ**
- **BENESSERE INTERIORE**
- **ARTE E PSICHE**
- **IN CAMMINO PER IL MONDO**

## SAPERI, SAPORI E SALUTE IN CUCINA

new

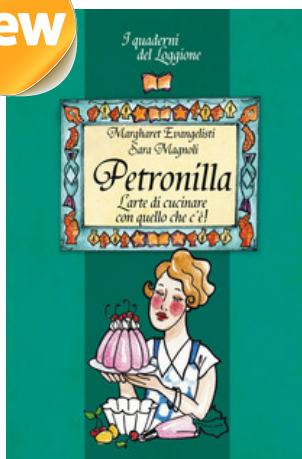


**Misteri e manicaretti della Valmarecchia** / a cura di Lorena Lusetti, Simone Metalli - Edizioni Il Loggione, 2017

*Inventario: CR 26500 Collocazione: 641.59454 MIS*

La Valle del Marecchia è situata nell'entroterra di Rimini, all'estremità sud dell'Emilia Romagna, al confine con Toscana e Marche. Regala paesaggi punteggiati da borghi, castelli, grotte, necropoli villanoviane, musei, fonti, boschi. Siamo sull'Appennino, in un paesaggio incantevole e romantico. A chi mai verrebbe in mente di associarlo a vicende criminali? Ma forse è proprio questo contrasto tra la dolcezza del paesaggio e la suspense delle storie a rendere questa antologia così originale. Sono storie che ci raccontano del territorio della Valle del Marecchia, dei suoi segreti, delle sue leggende, della sua gente. E del suo cibo, tanto significativo che ad ogni racconto sono abbinare ricette tipiche del territorio.

new



**Petronilla. L'arte di cucinare con quello che c'è** / Margharet Evangelisti, Sara Magnoli. – Edizioni Il Loggione, 2017

*Inventario: CR 26502 Collocazione: 641.552 EVA*

Petronilla, in realtà Amalia Moretti, è stata una delle prime donne in Italia a laurearsi in medicina. Scriveva rubriche di consigli di cucina e salute su "La domenica del Corriere" ed era molto popolare tra i lettori del settimanale. Per anni dispensò ricette, modi di dire, modi di fare per una generazione di massaie che avevano scarse conoscenze generali e poca disponibilità economica. Petronilla mescolava fantasia e creatività con l'arte di cucinare "con quello che c'è". Le sue ricette non sono semplici ricette, ma brevi racconti di vita familiare, vivaci e arguti. Una donna e un modo di cucinare da scoprire e riscoprire.

new



**I menù della salute. Nutrirsi in armonia con le stagioni** / Giusi De Francesco – Macroedizioni, 2017

*Inventario: CR 26497 Collocazione: 641.3 DEF*

Vuoi mantenerti in forma con una dieta salutare, ma senza particolari restrizioni e sacrifici? Desideri preparare ricette gustose e allo stesso tempo sane, ma non sai da dove iniziare? Grazie ai consigli di Giusi De Francesco, naturopata ed esperta di nutrizione naturale, puoi creare ogni giorno un ricco e saporito menù per sentirti in perfetta salute fisica, mentale e spirituale. I menù proposti contengono ricette equilibrate, prevalentemente vegetariane ma non solo, che seguono il ritmo delle stagioni.

new



**Avanzi popolo. L'arte di riciclare tutto quello che avanza in cucina. Storie, ricette e consigli/** Letizia Nucciotti – Stampa alternativa, 2009

*Inventario: CR 26503 Collocazione: 641.552 NUC*

Esiste una cucina che rifugge dal precotto e dall'"usa e getta", non riconoscendosi nella semplice esecuzione di qualche ricetta gradevole o nell'allestimento di un pasto occasionale. È quella proposta in questo libro, tra ricette, consigli e racconti. Una cucina che diventa un modo di essere e di vivere, riassume una scelta di qualità, di cura e di economia, prevede razionalizzazione degli spazi e un investimento di tempo ed

energie non sporadici. Una cucina in cui l'avanzo non è uno scarto, ma un alimento a pieno titolo, utile a completare, arricchire o trasformare un pasto, aggiungendo al gusto del palato quello più profondo e persistente del rispetto e del non spreco. Fino al punto di creare appositamente degli avanzi.

new

Riciclare  
in cucina  
Giuliana  
Lomazzi



L'arte di utilizzare con gusto scarti e avanzi

**Riciclare in cucina. L'arte di cucinare di utilizzare con gusto scarti e avanzi /** Giuliana Lomazzi – Terre Nuove Edizioni, 2013

*Inventario: CR 26498 Collocazione: 641.552 LOM*

Diventare consumatori consapevoli, cuochi rispettosi dell'ambiente e della naturalità dei cibi, e fruitori consapevoli dei valori degli alimenti implica conoscere i principi base dell'alimentazione naturale: cibi integrali, stagionali e biologici, proteine vegetali, equilibrio alimentare e recupero dei prodotti locali a chilometro 0. L'ABC dell'alimentazione naturale è stato scritto per aiutare a

compiere i primi passi nel mondo della cucina naturale, e si rivolge sia a coloro che non ne sanno assolutamente nulla, sia a chi vuole approfondire le proprie conoscenze.

new



**Verdure che passione! Tante golose ricette per manu sempre nuovi e ricchi di sapore /** Autori vari – Gribaudo, 2015

*Inventario: CR 26505 Collocazione: 641.65 VER*

Sono sane, poco caloriche, ma soprattutto buone! Le verdure non possono mancare nel menu di tutti i giorni e si prestano a infinite preparazioni, tutte assolutamente golose, sia da sole sia in abbinamento con carne, pesce, uova, formaggi, cereali o legumi. Cappuccino di carciofi, sandwich di polenta con zucchine e pomodorini, risotto con porri e taleggio, spaghetti arrotolati in melanzane, burger di lenticchie e piselli con zucca e salsa ai pistacchi...





**Celiachia intolleranze, allergie alimentari. 800 ricette naturali senza glutine, uova, latte vaccino, lievito** / Teresa Tranfaglia - Macro Edizioni, 2012

*Inventario: CR 25701 Collocazione: 641.56318 TRA*

Il testo propone gustose pietanze a base di ingredienti biologici che restituiscono equilibrio e forza al proprio organismo. Preparazioni senza glutine e senza proteine del latte vaccino, uova, maiale, zucchero bianco, lieviti ecc., aiuteranno a seguire le indicazioni dell'omeopata, dell'omotossicologo e dei test

praticati.



**Basta grano! Come realizzare prodotti da forno eccezionali con farine alternative e senza glutine** / Aldo Bongiovanni - Tecniche Nuove, 2016

*Inventario: CR 25708 Collocazione: 641.56318 BON*

Il libro parla di panificazione e prodotti da forno che utilizzano farine alternative a quelle derivanti dal frumento. Un manuale che approfondisce i vantaggi ma, soprattutto, gli accorgimenti necessari per utilizzare farine più "ecologiche" e prive di glutine.



**Dolci perfetti ... senza glutine!** / Coralie Ferreira - Nomos Ed., 2015

*Inventario: CR 24924 Collocazione: 641.563 FER*

Pasticceria francese perfetta ... e senza glutine! Troverete qui tutto quello che avete sempre sognato di cucinare e assaggiare: biscotti, bignè, crostate, crêpe, macaron, torte e dolci di ogni genere. Inoltre, consigli sui prodotti da evitare così come su quelli consentiti e sui mix di farine, astuzie e ricette per le preparazioni di base. Cinquanta ricette per ogni occasione, tutte illustrate da bellissime fotografie: dalla colazione ai piccoli assaggi, dai dolci speciali per le ricorrenze ai grandi dolci da condividere.

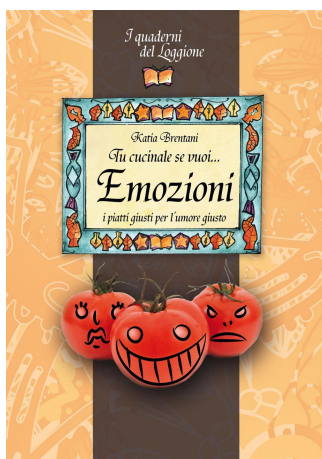
assaggi, dai dolci speciali per le ricorrenze ai grandi dolci da condividere.



**Vivere senza glutine for dummies** / di Hilary Du Cane ... [et al.]. - Milano : Hoepli, 2015

*Inventario CR 24700 Collocazione: 641.563 VIV*

La dietologa Hilary Du Cane, celiaca, e i suoi coautori partono dalle basi per farvi capire, se soffrite di celiachia e dovete seguire una dieta senza glutine, come fare correttamente la spesa senza crucci. Il volume, realizzato con il patrocinio di AIC Associazione Italiana Celiachia, contiene inoltre quasi 100 ricette.



**Tu cucinale se vuoi ... emozioni. I piatti giusti per l'umore giusto ...** / Katia Brentani - Edizioni del Loggione, 2016

*Inventario: CR25707 Collocazione: 641.5 BRE*

Il cibo influenza i nostri stati d'animo? Pare proprio di sì. Dalle ricerche effettuate dai ricercatori nutrizionisti si è capito che molto spesso il luogo dal quale bisognerebbe partire per guarire alcune patologie ... è la cucina. Altrettanto vero che i nostri stati d'animo influenzano il nostro modo di cucinare. Un pancotto profumato se siete malati d'amore, un bel tiramisù allo zabaione per riprendere le forze o una ricetta tutta da frullare per calmare i nervi. Ricette tutte da provare e da

cambiare di volta in volta ... come il vostro umore!



**Trattato di culinaria per donne tristi** / Héctor Abad Faciolince. - Sellerio, 1997

*Inventario: D 15512 Collocazione: 868.64 ABA*

Un ricettario per donne tristi o afflitte da problemi: se l'amato è lontano o ha tradito, se la giovinezza se ne va e il viso appare stanco, se non dormi o sei in ansia, ecco i rimedi che risolleivano le signore a dieta di felicità, salse, bevande, piatti gustosi, semplici decotti. E dalla sua pagina si solleva intensa, facendosi spazio tra la leggerezza e l'ironia, un'intelligenza, e un bisogno di ragionar con chi legge di filosofia.



**Cucino ergo sum. Che ne sai di un campo di fave?** / Carlo Vanni, Eliselle. - Damster, 2015

*Inventario: CR 25706 Collocazione: 641.5 VAN*

Seneca, era saggio come sembrano dire gli scritti che ci ha lasciato? Epicuro era davvero il libertino godereccio dal quale ci hanno messo in guardia? Come faceva Montaigne a dissetarsi col salame? Schopenhauer era o no vegetariano? Perché Rousseau rubava i grissini, e come faceva Kant a diventare all'improvviso gioviale? La storia dei filosofi e delle loro filosofie contiene molti gustosi aneddoti che ci avvicinano a queste personalità dalle quali scaturivano tanti incredibili

pensieri, facendoli compatire, comprendere ed amare nella loro dimensione umana. Perché la filosofia si può imparare lungo infinite ore sui banchi di scuola, oppure con un bel piatto di pastasciutta ed un bicchiere di vino davanti.



**Anche i vegani fanno la scarpetta. Ricette e consigli per una cucina vegana sana e golosa / Andy Luotto, Federico Quaranta** – RAI-ERI, 2016

*Inventario: CR 25717 Collocazione: 641.5636 LUO*

Perché la cucina vegana deve essere per forza una "punizione"? Gustose ricette ed esilaranti aneddoti da "vita da vegano" in un autentico manifesto del diritto universale al piacere del gusto! Il segreto non è cercare di riprodurre piatti tradizionali con ingredienti deprimenti, bensì rimettere al centro i migliori ingredienti che ci regala ogni stagione, nella loro semplicità e genuinità, facendo esplodere sapori e colori

in piatti semplici ma raffinati.



**Vegetaliana. Note di cucina italiana vegetale / Giuseppina Siotto.** - Damster edizioni, 2014

*Inventario: CR 23982 Collocazione: 641.5636 SIO*

C'è nella cucina italiana una ricca tradizione fatta di ricorrenze e di innovazione, che fa abbondante uso dei prodotti "verdi" della terra e le cui origini possono essere ricondotte fino alla gastronomia degli antichi greci e romani. A questa tradizione si ispirano le ricette scelte per questo libro, come invito ad una cucina della memoria rinnovata. Gli ingredienti vegetali che hanno definito l'identità gastronomica italiana, vengono qui

utilizzati insieme ad una selezione di nuovi arrivati, con l'intento di portare equilibrio, varietà e gusto nella cucina di tutti i giorni e di offrire vantaggi nutrizionali che non devono restare regno esclusivo o privilegiato dei vegetariani o dei vegani.



**La rivoluzione della forchetta vegan. Una dieta di cibi vegetali può salvarti la vita! / a cura di Gene Stone.** - Macro, 2013

*Inventario: CR 23967 Collocazione: 641.5 RIV*

Manuale di facile consultazione che fornisce le informazioni necessarie per adottare e seguire una dieta vegana, tra cui: 125 ricette di 25 esponenti di spicco della cucina vegana: dai muffin all'avena e ai mirtilli alla zuppa giallo sole alla patata dolce, dalla polenta all'aglio e al rosmarino al croccante di

pere e lamponi. Le spiegazioni illuminanti di importanti studiosi; le storie di successo di persone che hanno adottato un'alimentazione vegana; i benefici di una dieta a base di cibi vegetali e integrali per le persone, per gli animali, l'ambiente e anche per il nostro futuro.





**Las vegans. Le mie ricette vegane sane, golose e rock / Paola Maugeri.** - Mondadori, 2014

*Inventario: CR 23744 Collocazione: 641.5 MAU*

Questo libro di ricette nasce per dimostrare che mangiare vegano non è solamente sano, senza crudeltà sugli animali e rispettoso del pianeta, ma è anche molto molto gustoso! In queste pagine l'autrice ha raccolto i suoi piatti vegani preferiti tra antipasti, primi, secondi e dolci, e ha abbinato una canzone ad ognuno di essi. Poiché, secondo Paola Maugeri, la cucina vegana è anche rock.



**È facile fare la spesa se sai leggere l'etichetta. Tutto quello che devi sapere per evitare inutili rischi e tutelare la tua salute / Enrico Cinotti.** - Newton Compton, 2017

*Inventario: CR 25713 Collocazione: 641.31 CIN*

A parte i pochi fortunati che possono disporre di un orticello personale, tutti noi ci nutriamo in larga parte di cibi industriali, preparati e confezionati secondo precise norme. E soprattutto etichettati. L'etichetta ha il ruolo fondamentale di informare l'acquirente sul contenuto della confezione, in modo chiaro, semplice, leggibile e veritiero. Ma siamo certi che sia sempre così? Questo libro fornisce un aiuto grazie al quale potremo capire da dove provengono gli alimenti e conoscere la tipologia dei diversi allergeni, l'esatta natura di additivi, aromi, grassi animali o vegetali e decidere se acquistare un prodotto in tutta consapevolezza, sia che si tratti di fresco, confezionato, surgelato o congelato.



**Mangia sano leggi l'etichetta! Guida pratica per conoscere e riconoscere aromi, coloranti, conservanti nel cibo di ogni giorno / Bill Statham.** - 2. ed. - Milano : Terre di mezzo, 2014

*Inventario: CR 24933 Collocazione: 641.31 STA*

Questa guida pratica è uno strumento indispensabile per orientarsi nella giungla degli additivi alimentari: una grafica intuitiva permette di riconoscere a colpo d'occhio gli ingredienti pericolosi, quelli da evitare e quelli innocui, indicando quali cibi li contengono e quali problemi per la salute comportano. Una rassegna dettagliata ma semplice da consultare, per fare la spesa in modo più consapevole e scegliere uno stile di vita più sano.



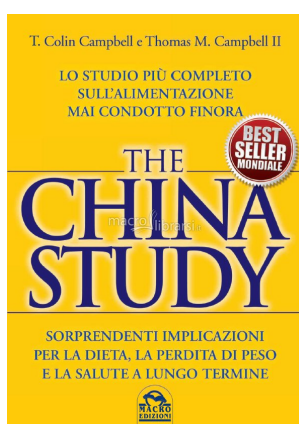


**160 alimenti che fanno bene: proprietà e caratteristiche salutari**

/ testi a cura di Anna Buttarò - Cornaredo (MI) : Red!, 2015

*Inventario: CR 24923 Collocazione: 613.2 CEN*

Questa guida propone una selezione di 160 alimenti benefici per l'organismo umano con i quali è possibile preparare piatti gustosi e salutari. La sana alimentazione riveste un'importanza fondamentale per la salute, durante tutte le età della vita. Una corretta nutrizione, associata a uno stile di vita attivo e sobrio, costituisce la base della prevenzione di moltissime patologie.



**The China study: lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto finora: sorprendenti implicazioni per la dieta, la perdita di peso e la salute a lungo termine / T. Colin Campbell e Thomas M. Campbell**

- Cesena : Macro, 2011

*Inventario: CR 24935 Collocazione: 613.2 CAM*

The China Study è una fonte inesauribile di informazioni sulla salute: informazioni oggettive, scientifiche e soprattutto indipendenti di gran valore, di massima utilità e di applicazione efficace. In The China Study viene analizzata l'incidenza dell'alimentazione nella formazione di patologie degenerative (tumori, diabete, malattie cardiovascolari ecc.) e in particolare delle proteine di origine animale. Il libro spiega nel dettaglio la correlazione tra alimentazione e malattie e denuncia anche la disinformazione alimentare prodotta da potenti lobby, enti governativi e scienziati. Si tratta dello studio più completo e affidabile sul rapporto tra la dieta e il rischio di sviluppare malattie.



**The China study: le ricette per un'alimentazione sana e naturale / Leanne Campbell**

- Cesena : Macro, 2014

*Inventario: CR 24934 Collocazione: 641.5 CAM*

Il libro ci rivela come una dieta a base di proteine animali abbia effetti dannosi sulla nostra salute: dall'obesità al diabete, dalle malattie cardiache al cancro. Il ricettario ci indica come, invece, una dieta a base vegetale abbia il potere di arrestare o invertire molte malattie e di mantenerci in perfetta salute. Le straordinarie scoperte scientifiche contenute in The China Study sono state utilizzate per realizzare questo imperdibile ricettario.

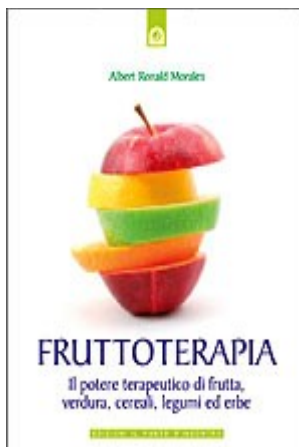


**Frutta e verdura : 1001 usi e virtù / Nathalie Cousin. - Vallardi, 2012**

*Inventario: CR 24932 Collocazione: 641.3 COU*

Una miniera di consigli pratici, informazioni scientifiche e astuzie per trarre i massimi benefici da frutta e verdura, non soltanto nell'alimentazione. Questi prodotti naturali possono avere molti altri usi insospettati sani, ecologici ed economici. Impareremo a scegliere, preparare e conservare correttamente frutti e ortaggi, così da: utilizzarli per le loro virtù medicinali, scoprendo gli abbinamenti più vantaggiosi per la salute; beneficiare della loro

azione naturale ed efficace sulla bellezza; adoperarli, al posto dei prodotti chimici, nella cura della casa (pulire, disinfettare, lucidare, profumare...); nutrire e proteggere le piante; tenere lontani gli insetti; usarli per migliorare e rinnovare i sapori abituali dei cibi.



**Fruttoterapia. Il potere terapeutico di frutta, verdura, cereali, legumi ed erbe / Albert Ronald Morales. - Il Punto d'incontro, 2010**

*Inventario: CR 23765 Collocazione: 615.53 MOR*

Il volume fornisce le informazioni di base sulle caratteristiche terapeutiche e nutrizionali di frutta, verdura, legumi, cereali ed erbe, alimenti che consumiamo quotidianamente. Una guida sulle loro virtù curative, con informazioni e consigli sul mantenimento della bellezza, sull'obesità, sugli additivi chimici e sui cibi transgenici.



**Stimolare il sistema immunitario. Gli alimenti chiave per sviluppare le difese personali / Isabelle Huot e Denis Roy ; con la collaborazione di Gregor Reid. - Il Punto d'incontro, 2010**

*Inventario: CR 23768 Collocazione: 616.07 HUO*

Una buona alimentazione, associata a sane abitudini di vita, rappresenta il mezzo migliore per contrastare gli attacchi esterni e lo stress che l'organismo subisce ogni giorno. Molte sostanze nutritive presenti nell'alimentazione sono infatti in grado di influenzare in maniera positiva l'equilibrio del sistema immunitario. Inoltre, ingredienti salutari quali i probiotici e i prebiotici, nonché integratori alimentari quali i fitoestratti,

hanno la proprietà di favorire l'immunità.



**Le spezie che salvano la vita** / Bharat B. Aggarwal ; con Debora Yost. - Red!, 2014

*Inventario: CR 23969 Collocazione: 615.321 AGG*

Questo libro illustra le virtù curative di 50 spezie a cui sono dedicati rispettivamente 50 capitoli. In ognuno di essi si descrive: il potenziale terapeutico di ciascuna spezia, corredato da dati scientifici; la storia medica e gastronomica delle spezie; come acquistarle e conservarle; l'uso delle spezie in cucina, con suggerimenti specifici su come impiegarle in modo creativo per arricchire le pietanze e apprezzarne tutti i benefici per la salute;

numerose ricette che ne valorizzano l'aroma speciale. Il libro chiude con una sezione organizzata per patologie in cui sono elencate tutte le spezie di cui sono state scientificamente dimostrate le proprietà in fatto di prevenzione e trattamento di oltre 150 disturbi: acne, artrite, ansia, congiuntivite ...



**Le incredibili proprietà dei succhi verdi: ridurre il rischio di ammalarsi aumentando vitalità e salute** / Colette Hervé-Pairain, Nadège Pairain. - Edizioni il punto d'incontro, 2012

*Inventario: CR 23891 Collocazione: 613.2 HER*

I frullati a base di ortaggi a foglia verde e frutta sono la soluzione ideale per consumare il fabbisogno giornaliero di minerali, proteine, vitamine, fibre, clorofilla e sostanze nutritive essenziali. Unendo gusto e salute potrai sentirti immediatamente pieno di energia, leggero e in forma assicurando una salute ottimale a tutta la famiglia.



**Alimentazione e menopausa** / Paolo Giordo ; ricette di Federica Del Guerra. - Terra nuova, 2010

*Inventario: CR 23765 Collocazione: 615.53 MOR*

Nel volume si parte dal presupposto che la menopausa non è una malattia da sconfiggere con cure ormonali a base di estrogeni e progesterone sintetico, ma un evento naturale, un cambiamento da accogliere con atteggiamento positivo ed energia. Il libro è arricchito da 80 ricette suddivise per stagione, scelte tra quelle più efficaci per attenuare, o

prevenire, i disagi tipici della menopausa. Le colorate foto che le accompagnano sono un invito "appetitoso" a prendersi cura di sé con gioia e piacere.





**Manuale delle allergie e intolleranze alimentari /** Marcello Mandatori. - 2. ed. - Tecniche nuove, 2005

*Inventario: AC 4486 Collocazione: U 616.9 MAN*

Se le metodiche nutrizionali per la diagnosi e la terapia delle allergie-intolleranze alimentari fossero note e si applicassero normalmente si potrebbero ottenere, senza uso di farmaci, miglioramenti e guarigioni di molte malattie fisiche e mentali definite spesso croniche o incurabili come: cefalee, coliti, dermatiti, psoriasi, obesità, stanchezza cronica, iperattività, attacchi di panico. Questo libro ci aiuterà a capire la vera causa di disturbi e sintomi con i quali, purtroppo, abbiamo spesso imparato a convivere. L'autore ha dedicato un capitolo alle domande più frequenti dei suoi pazienti e ai quesiti dei colleghi medici. È fornito anche un elenco di indirizzi utili per essere informati o curati in modo corretto e una ricca bibliografia che permette ulteriori approfondimenti.



**Liberi da allergie e intolleranze. Ricette e consigli pratici per prevenire allergie e intolleranze in adulti e bambini /** Michela Trevisan. - Terra nuova, 2009

*Inventario: CR 23678 Collocazione: 616.975 TRE*

Negli ultimi anni si è registrato un aumento delle intolleranze e delle allergie, a partire già dall'infanzia. Risulta, quindi, indispensabile conoscerle meglio, così da poterle prevenire e combattere. Per aiutarci a farlo, Michela Trevisan mette a disposizione le sue conoscenze di biologa e la sua esperienza di nutrizionista, con un occhio di riguardo per i bambini. L'autrice illustra le origini e lo sviluppo di queste malattie e le armi fondamentali per prevenirle: dieta prima di tutto, abbinata a stili di vita corretti.



**C'erano una volta cibi di strada. Storie di cibi e di ambulanti, di voci e di parole al tempo della cultura della fame /** Carlo G. Valli. - Pastrengo (VR): Azzurra publishing, 2014

*Inventario: CR 24928 Collocazione: 394.12 VAL*

La cultura del "mangiare per strada", oggi nuovamente in auge, trovava la sua massima espressione in epoche in cui la strada fungeva anche da luogo di incontro tra gli abitanti della via, della piazza, del quartiere. Una cucina (se così si può chiamare il cuocere o il friggere all'aperto) sobria, fatta di poche e povere cose, presenti nei luoghi di passaggio della gente.





**Dizionario dei sapori perduti** / Alberto Mora, Elena Mora. - Cairo, 2014

*Inventario: CR 23978 Collocazione: 394.12 MOR*

Ricordate le buone cose di una volta? Quelle proprio buone: frutta profumata e verdure croccanti, fresche e di stagione? Di stagione, sì, perché nessuno certo si sognava di cercare zucchine e fragole a dicembre. Dei surgelati nemmeno a parlarne, già il frigorifero era un'innovazione guardata con sospetto. Tutti gli anni, in certi giorni - che fosse Natale o Pasqua, la stagione della vendemmia o il picnic della tradizione familiare - si mangiava

quel piatto, cucinato in quel modo da che se ne aveva memoria. E proprio alla memoria-nostalgia del gusto è dedicato questo volumetto, che mette in fila dalla A di acqua alla Z di zucchine tanti sapori perduti o, magari, ripescati per moda.



**La scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene** / Pellegrino Artusi ; letto da Paolo Poli. - Roma : Emons Audiolibri, 2014. - 1 volume + 2 compact disc MP3 *Collocazione: AL 641.5 ART*

A settant'anni suonati, Artusi pubblica *La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene*, destinato a diventare una vera e propria bibbia popolare. Spartiacque nella cultura gastronomica italiana, ha subito conquistato, con la sua prosa limpida e vivace e i gustosi aneddoti, un posto nei cuori, nelle biblioteche e nelle cucine dell'intero paese. 790 ricette - e non solo - raccontate con l'incredibile verve letteraria del romagnolo Artusi, lette dalla voce

ironica, garbata e ammiccante dell'immenso Paolo Poli, una coppia inaspettata e irresistibile.

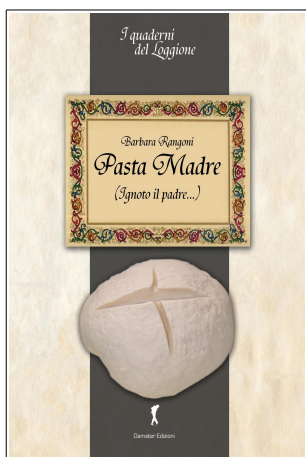


**Cucinare con erbe, fiori e bacche dell'Appennino** / Katia Brentani. - Damster, 2011

*Inventario: CR 21261 Collocazione: 641.63 BRE*

Le erbe, le bacche e i fiori sono stati per secoli cibo per le nostre genti. L'ortica, i piscialetto (tarassaco), i fiori di acacia, i topinambur, la vitalba, l'erba cipollina, le primule i lampascioni, la rosa canina, il cardo mariano, la barba di becco ... sono solo alcune delle erbe, bacche o fiori che venivano usati nella cucina povera tradizionale.

Nel libro si recuperano le antiche ricette scoprendo piatti insoliti e davvero interessanti. E non bisogna dimenticare il piacere di andare per prati, per boschi e per sentieri cercando quell'erba particolare, quella bacca vistosa, quel fiore nascosto.



**Pasta madre (ignoto il padre ... )** / Barbara Rangoni - Damster, 2013

*Inventario: CR 23974 Collocazione: 641.815 RAN*

Assaporare un pane profumato e fragrante o una pizza che, oltre a soddisfare il palato, risulti anche digeribile è sempre più un'impresa. Esiste un modo di fare il pane antico come l'uomo ed è quello fatto con la lievitazione naturale cioè utilizzando la pasta madre. Nel libro vengono spiegati i modi con cui è possibile creare la propria pasta madre e gli accorgimenti per il suo mantenimento in salute. Nelle ricette troverete oltre agli

ingredienti tradizionali anche quelli "inusuali" e "profumati" quali tè, spezie e tanti altri che non avreste mai pensato di mettere in un pane o in una brioche.

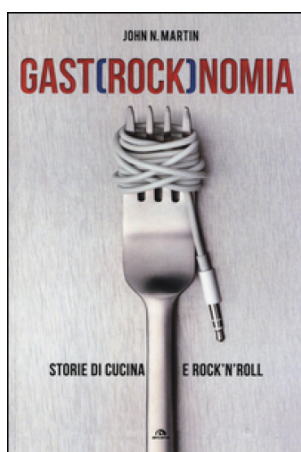


**Il pane & la madre: ricette e farina del nostro sacco per un pane buono, bio e sociale** / Chiara Spadaro. - Altreconomia, 2014

*Inventario: CR 23829 Collocazione: 641.815 SPA*

La pasta madre è per tutti. Il lievito naturale per fare in casa il pane, la pizza o i dolci è sano, economico, facile da usare. Questo libro porta acqua (e farina) al suo mulino: la ricetta base per la pasta madre, tutte le istruzioni per nutrirla e farla vivere e soprattutto 25 ricette di pane, pizza e focaccia, tigelle e taralli, croissant e altro ancora, firmate dai "guru" del lievito madre. Un manuale con tutte le "tecniche bianche" per chi

vuole diventare panificatore casalingo; per conoscere i grani antichi, le farine bio, i mulini a pietra e le filiere del pane in Italia.

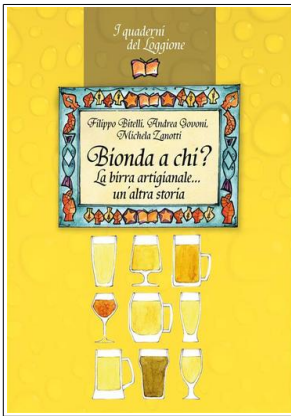


**Gast(rock)nomia. Storie di cucina e rock'n'roll** / by John N. Martin. - Arcana, 2014

*Inventario: CR 23971 Collocazione: 781.66 MAR*

Chi addentò per primo un topo (anche volante), Ozzy Osbourne o Fabrizio De André? E perché Justin Bieber dovrebbe evitare le empanadas messicane? Com'era a tavola Lucio Battisti e cosa c'entrano Julio Iglesias e Aristotele con il più grande cuoco di Francia? Queste, e mille altre, le domande che non avrebbero risposta se non nello straordinario mondo della "Gast(rock)nomia", termine coniato da John N. Martin per poter narrare in lingua rock secoli di interscambi tra arte musicale e

arte culinaria. Dieci capitoli suddivisi per sensazioni, sentimenti e passioni. Non un saggio, dunque, né un romanzo: piuttosto, un libro totale, in cui il piacere della tavola si fonde con la passione del racconto, e la storia musicale viene riscritta con coltello e forchetta.

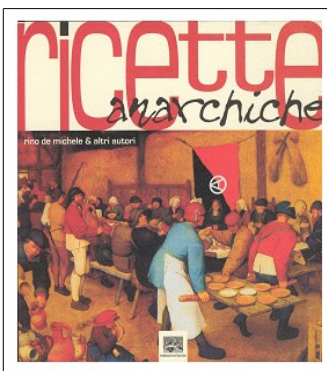


**Bionda a chi? La birra artigianale ... un'altra storia / Filippo**

Bitelli, Andrea Govoni – Modena: Damster, 2015

*Inventario: CR 24926 Collocazione: 641.23 BIT*

La birra artigianale raccontata da chi, della propria passione, ha fatto un lavoro. La scelta delle materie prime utilizzate, le fasi di produzione, le diverse scuole di birra, il bon ton della degustazione, tante curiosità, aneddoti e una poesia sulla birra da leggere d'un fiato. Tutte le ricette contenute nel libro sono state realizzate da Francesca De Santi con la supervisione dello Chef Damiano Donati.



**Ricette anarchiche / Rino De Michele & altri autori. - Ragusa:**

Edizioni La Fiaccola, 2008

*Inventario: D 19150 Collocazione: 641.5 RIC*

È un libro di storie, di ricette e di menù ; di immagini che parlano, rievocano, divertono. "Per quali complicate serie di eventi un piatto di spaghetti siciliani poté incontrare un rivoluzionario russo? Che genere di segreto confidò uno smalziato cuoco ad un bidello noto cantante e musicista di reggae veneziano? Perché i comunardi parigini andavano

strenuamente a caccia di topi?



**Ricette libertarie / Rino De Michele & altri autori. - Noto : La**

fiaccola, 2010

*Inventario: D 19149 Collocazione: 641.5 RIC*

Che arcani ingredienti utilizzava l'allegre nonna Cucca per ottenere detonanti colazioni alchemiche? Come fu che il vasto dominio dell'imperatore dei risotti ebbe una così breve durata? Pulcinella sarebbe veramente riuscito a mangiare tutto quello che sognava di ingurgitare? Contemporaneamente ad una folla di 900 autorità allegramente a cena, gli operai

superstiti della Thyssenkrupp cosa portarono a tavola? Riuscite ad immaginare il più famoso e conteso cuoco svizzero cucinare per Malon, Arnauld, Malatesta, Guesde, Reclus, Bakunin? E chi di questi fumava pestilenziali sigarette turche? Possiamo considerare Pippi Calzelunghe e i suoi pomeriggi a rosicchiare mele, una sorta di spontaneismo pedagogico libertario? Continuano in questo libro le storie e le ricette del precedente "ricette anarchiche".



## ORTI E PIANTE



Luca Mercalli

### IL MIO ORTO TRA CIELO E TERRA

Appunti di meteorologia e ecologia  
agraria per salvare clima e cavoli



Aboca

**Il mio orto tra cielo e terra. Appunti di meteorologia e ecologia agraria per salvare clima e cavoli** / Luca Mercalli – Aboca Edizioni, 2016

*Inventario: CR 26504 Collocazione: 630.277 MER*

Cambiamenti climatici e crisi ambientale sono già in atto. La salute del pianeta, così come quella degli individui che lo popolano, è quotidianamente messa a dura prova. Quali sono allora le soluzioni per attenuare ciò che sembra attenderci in futuro? Luca Mercalli, scienziato del clima e divulgatore, ci racconta una delle sue scelte: coltivare un orto domestico. Un'azione concreta, quotidiana che tutela la salute dell'ambiente e di chi lo vive.



**Una giardiniera in cucina. Erbe, fiori e frutti del mio giardino in tavola** / Maria Gabriella Buccioli. - Pendragon, 2016

*Inventario: CR 25562 Collocazione: 641.65 BUC*

In quella che l'autrice definisce "una passeggiata botanico-gastronomica" attraverso le stagioni, l'autrice racconta le sue amate (mal)erbe, la sua coltivazione di ortaggi (a volte insoliti) e frutti, il suo uso alternativo di piante ornamentali e come lei trasforma, in modo spesso insolito ed intrigante, i "regali" del giardino per la sua tavola. L'equilibrio fra un libro di giardinaggio

e un libro di cucina è difficile da realizzare: forse Maria Gabriella Buccioli c'è riuscita. Come è riuscita, anche attraverso il cibo, a proporre il suo messaggio di vita in armonia con la natura.



**L'orto di un perdigiorno. Confessioni di un apprendista ortolano** / Pia Pera. - Milano : Tea, 2007

*Inventario: CR 24937 Collocazione: N. PERAP*

Un orto o un giardino fuori casa sono capaci di donare un grande senso di pace e di pienezza. È quella beatitudine che fa assaporare il vento, le nuvole nel cielo, il pendio di una collina, uno scroscio di pioggia. In questo libro Pia Pera trasmette il senso di questa felicità descrivendo il suo apprendistato nei campi, la sua nuova vita in un podere della campagna toscana dove ha cercato di riannodare il legame spezzato con la terra. E suggerisce anche che invertire il senso di marcia di un'economia

che sta distruggendo il nostro pianeta è possibile.





**Urbi et orti. Manuale di coltivazione ecologica su balconi, terrazze e nei cortili** / di Josep M. Valles. - Viterbo: Stampa alternativa-Nuovi equilibri, 2010

*Inventario: CR 24938 Collocazione: 635 VAL*

Anche se privi di qualsiasi nozione di botanica e orticoltura, è possibile per chiunque coltivare ortaggi su balconi, terrazze e nei cortili della propria abitazione. Nel libro si parte da zero, con la spiegazione semplificata della fisiologia delle piante, per passare ai consigli e alle tecniche indispensabili per l'installazione, pianificazione e lavorazione, fino alla produzione del compost e

al controllo dei parassiti.



**Orto facile per tutti. Tecniche, piante, calendario dei lavori.** / Milano: De Vecchi, 2015

*Inventario: CR 24939 Collocazione: 635 ORT*

Un manuale completo per progettare e far fruttare l'orto, non solo nel campo, ma anche in piccoli spazi come il balcone o il terrazzo. Con informazioni e consigli per chi non se ne è mai occupato e per chi lo coltiva da tempo ma desidera curarlo al meglio, oltre a numerose schede sulla coltura degli ortaggi più diffusi.



**L'orto in casa: 200 consigli per coltivarlo con successo** / Richard Bird. - De Agostini, 2009

*Inventario: CR 18716 Collocazione: 635 BIR*

Tutto quello che serve sapere per far crescere sani e rigogliosi i vostri ortaggi, i consigli utili per ottenere i migliori risultati. Una guida indispensabile per principianti e coltivatori esperti. Corredato da schede che presentano in modo essenziale e chiaro i mesi più adatti per ogni coltura, la raccolta e la conservazione delle verdure.

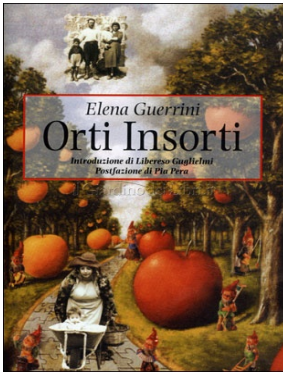


**Il tuo orto naturale: giardini, cortili, terrazzi, piccoli terreni** / Alan Buckingham; consulenza di Jo Whittingham. - Milano: Tecniche nuove, 2009

*Inventario: CR 19657 Collocazione: 635 BUC*

Per avere alimenti sempre freschi, l'unica soluzione è quella di coltivare da sé gli ortaggi, le insalate e le erbe aromatiche. Coltivare un orto non è così difficile come potrebbe sembrare; un terrazzo o anche soltanto un balcone ben organizzati sono sufficienti e con un po' di astuzia e qualche consiglio, vi

accorgete che anche un semplice davanzale o la mensola della cucina sapranno stupirvi regalandovi proficue coltivazioni in miniatura.



**Orti insorti** / Elena Guerrini - Stampa alternativa, 2009

*Inventario: D 17516 Collocazione: 852 GUE*

Quando e come è meglio seminare il basilico? Aveva ragione il nonno, o il manuale "L'orto perfetto sul balcone in 7 giorni", o la Ines, la vicina, la quale dice che la luna deve essere sempre calante e i semi coperti, o le formiche che dei semi di basilico si sono cibate? Le risposte e tanto altro in questo testo teatrale...

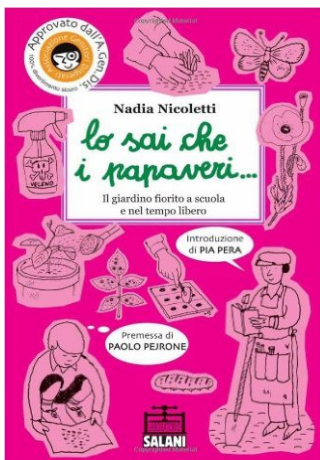


**Le piante degli orti e dei giardini: prevenzione del rischio** /

ISPESL, Istituto superiore per la prevenzione e la sicurezza del lavoro. - Roma : ISPESL, 2009

*Inventario: D 18035 Collocazione: 581.659 ISP*

Il mondo vegetale crea intorno a noi un gioco spettacolare di tipologie, di fragranze, di sfumature diverse. Talvolta, da fiori piuttosto insignificanti nascono frutti dai colori vivaci, di notevole valore decorativo. Accanto alle forme e ai colori, ai profumi che seducono, non va dimenticato, però, che il mondo del verde produce e custodisce sostanze biologicamente attive, che possono essere molto utili per trattare con successo alcune malattie dell'uomo e/o degli animali.



**Lo sai che i papaveri ... : il giardino fiorito a scuola e nel tempo libero** / Nadia Nicoletti; con la premessa di Paolo Pejrone e l'introduzione di Pia Pera. - Milano: Salani, 2011

*Inventario: CR 19657 Collocazione: R 631 NIC*

Un libro che racconta ai bambini, agli insegnanti e ai genitori la gioia immensa che dà coltivare la terra, che sia quella di un giardino o di un vaso sul balcone o sul davanzale. Semplici regole e piccoli segreti per diventare perfetti giardinieri: gli arnesi, le tecniche, i tempi, le stagioni, i fiori velenosi e quelli buoni da mangiare (con le ricette per cucinarli!).



**L'orto: un giardino da gustare** / Emanuela Bussolati - Bra: Slow Food, 2011

*Inventario: CR 23747 Collocazione: R 635 BUS*

Una storia che racconta di un orto "reale" presenta gli ortaggi nella loro varietà, il legame con il territorio e le stagioni, il modo di coltivarli e la sua influenza sull'ambiente e sul sapore. Un sapore che può piacere o meno, ma che il libro aiuta a individuare, descrivere e riconoscere grazie a una sezione dedicata alla degustazione: occhi, mani, naso, bocca si allenano a percepire sfumature, a cogliere peculiarità, a soffermarsi su ogni boccone, scoprendo così modi e parole per definire ciascuna sensazione. Età di lettura: da 6 anni.

new

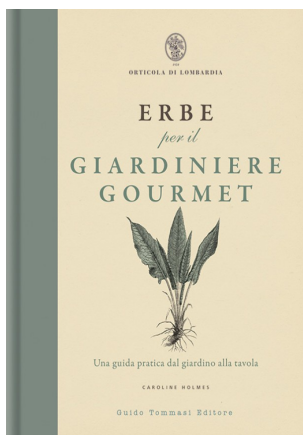
## ERBE, AROMI, ESSENZE



**Erbe della salute sul balcone** / Stefania La Badessa - Tecniche nuove, 2017

*Inventario: CR 26490 Collocazione: 615.53 LAB*

Tutte le piante aromatiche sono accomunate dalla presenza, all'interno dei loro fiori, foglie o frutti, di particolari oli essenziali. Oltre al gradevolissimo profumo, c'è un altro aspetto, che troppo spesso viene trascurato: le piante aromatiche sono dotate, infatti, anche di virtù medicinali e terapeutiche, talvolta misconosciute, capaci di trasformare un giardino, o il più semplice dei balconi, in un vero e proprio "armadietto" dei medicinali. Il libro ci spiega come scegliere le piante da coltivare, a seconda degli spazi che abbiamo a disposizione, come curarle, come raccoglierle e conservarle, e infine come utilizzarle non solo in cucina ma anche per il nostro benessere.



**Erbe per il giardiniere gourmet. Una guida pratica dal giardino alla tavola** / Caroline Holmes. - Milano: Guido Tomasi editore, 2015

*Inventario: CR 24936 Collocazione: 581.6 HOL*

Le erbe sono spesso bistrattate. Di loro non si cura quasi mai nessuno, ma come sarebbe un piatto senza le delicate sfumature che regalano queste timide e delicate meraviglie? Scoprirle, conoscerle, coltivarle e usarle in cucina: questo volume vi svelerà aneddoti interessanti sulla loro storia, imparerete a utilizzarle in gustose ricette e curioserete nell'origine dei nomi, che hanno sempre molto da dire, se solo li si ascolta con orecchie attente. Ogni erba è raccontata anche tramite delicate illustrazioni, utili per riconoscerle e ricordarsene.



**Piccola erboristeria domestica. Coltiva e prepara oltre 40 rimedi naturali per la salute di ogni giorno** / Anne McIntyre. - Terre di mezzo, 2014

*Inventario: CR 23689 Collocazione: 615.321 MCI*

Il giardinaggio fa bene alla salute: mal di testa, tosse, raffreddore, febbre, occhi stanchi, cattiva digestione, insonnia etc... Questa guida pratica vi spiega come coltivare le piante necessarie e come autoprodurre tisane, decotti e unguenti. Semplici schede pratiche e dettagli su decine di erbe officinali per trasformare il vostro balcone o il vostro giardino in una

farmacia verde.





**Erbario della salute** / Ferdinando Alaimo. - Terra Nuova, 2010

*Inventario: CR 23688 Collocazione: 615.321 ALA*

Una rassegna accurata delle 40 piante medicinali più efficaci del nostro clima, che tutti possono raccogliere e utilizzare. L'autore conduce il lettore alla scoperta delle qualità curative ed energetiche di queste nostre preziose "alleate", illustrandone non solo l'impiego terapeutico, ma anche l'utilizzo nella difesa delle piante da appartamento e da orto, e nella cura degli animali domestici. Per ogni singola pianta, il libro riporta una scheda dettagliata, corredata di foto e disegni, dove oltre alle indicazioni utili per facilitare il riconoscimento delle singole specie, sono illustrate le modalità e i tempi di raccolta, l'impiego e le forme di preparazione (infusi, decotti, tinture madri e oleoliti).



**Dizionario ragionato di erboristeria e di fitoterapia** / Alessandro Bruni, Marcello Nicoletti. - Piccin, 2003

*Inventario: CR 14463 Collocazione: C 615.321 BRU*

Il dizionario di impianto enciclopedico è frutto di molti anni di lavoro che hanno portato gli autori a strutturare l'opera in più di 75.000 voci con più di 1200 tavole a colori. L'opera contiene una esposizione del vasto e complesso campo delle piante medicinali e riporta le nozioni essenziali di farmacognosia, fitochimica, botanica, farmaceutica, omeopatia ed erboristeria e dei rimedi naturali per la salute. Il volume, oltre ai dati essenziali delle piante più importanti, ne riporta anche le immagini a colori, schemi riassuntivi sulle loro caratteristiche e le relative indicazioni curative.



**L'erba del vicino . Manuale per la raccolta e l'uso conviviale di erbe e frutti selvatici** / Elisa Nicoli. - Altra Economia, 2010

*Inventario: CR 19556 Collocazione: 582.12 NIC*

L'Eden -si sa- era selvatico, non coltivato!

“L'erba del vicino” è il manuale pratico di raccolta e uso d'erbe e frutti selvatici. Andar per campi è una pratica antica, un piacere primitivo che ci apre il mondo di prati, rovi e alberi. 36 schede e immagini di piante, fiori e frutti facili da trovare e riconoscere, dall'ortica al melo selvatico, e i consigli per usarle in modo conviviale. Le storie affascinanti di chi ancor oggi vive di raccolta, i luoghi e gli eventi “selvatici”. Con un breve testo di Gary Snyder.





## **Il libro completo delle erbe e delle piante aromatiche : il loro uso in cucina, in erboristeria e nella produzione delle essenze /**

L.P. da Legnano. - 2. ed. - Edizioni mediterranee, 1996

*Inventario: CR 12221 Collocazione: 581.63 POM*

Le piante aromatiche hanno la facoltà di esaltare le qualità proprie degli alimenti e vengono usate per la preparazione di cibi freschi o conservati (particolarmente carni e pesci), salse, bevande, vini, liquori, dolci, gelati, concentrati e così via.

Il loro uso si estende, naturalmente, anche alla preparazione di essenze e profumi, dei quali sono l'indispensabile materia prima.

L'autore, erborista, illustra il modo di distinguere, raccogliere o coltivare le piante aromatiche, e quindi ne descrive i diversi usi culinari e terapeutici.



## **Elogio delle erbacce / Richard Mabey. - Ponte alle Grazie, 2011**

*Inventario: CR 20394 Collocazione: 581.6 MAB*

Flagello biblico, responsabili di avvelenamenti di massa o simbolo di rinascita postbellica: fin dagli albori l'umanità ha rinunciato a dare una definizione scientifica di "erbaccia", cambiando etichetta a seconda delle mode e della cultura dell'epoca. Prendendo avvio proprio da questo dato di fatto, l'autorevole botanico inglese Richard Mabey scrive la prima storia culturale di queste creature che vivono ai margini della società vegetale, così importanti per il sistema immunitario del pianeta, preziose per le loro proprietà curative, belle per le forme e i colori, eppure così strenuamente combattute dall'uomo che le ha sempre considerate pericolosi invasori dei suoi spazi.



## **Guida completa all'aromaterapia. Guarire con le essenze e i profumi / Valerie Ann Worwood. - Macro edizioni, 2009**

*Inventario: CR 23981 Collocazione: 615.321 WOR*

Oltre 600 ricette inedite ci guidano alla scoperta dei segreti degli oli essenziali nel trattamento della salute e della bellezza, nella cura del corpo e dell'anima. Un manuale per ritrovare benessere e armonia in modo naturale, grazie all'aroma-massaggio e all'utilizzo degli oli essenziali estratti da fiori, erbe, alberi, radici e frutta.

In gravidanza, nella cura dei neonati e degli anziani, in casa, al lavoro, nello sport e nei viaggi, per gli animali, il giardino e l'orto: pochi momenti trascorsi ad applicare un olio, una crema o una lozione possono aiutarci in modo piacevole a migliorare la qualità della nostra vita.



**La mia bibbia degli oli essenziali. La guida più completa all'aromaterapia** / Danièle Festy. - Sonda, 2013

*Inventario: CR 23975 Collocazione: 615.321 FES*

L'aromaterapia utilizza le proprietà benefiche degli oli essenziali per la cura della persona, dell'ambiente in cui vive e della sua alimentazione. Il dizionario propone: risposte alle principali domande sull'aromaterapia; i 79 oli essenziali e 30 oli vegetali con le indicazioni per conoscerli e utilizzarli nel modo più corretto; le istruzioni per creare kit aromaterapici personalizzati; le principali patologie, dalla A alla Z, da combattere

efficacemente con l'aromaterapia, corredate di pratiche e intuitive illustrazioni, consigli pratici e approfondimenti; una tabella di corrispondenza tra la terminologia latina e quella italiana degli oli essenziali.



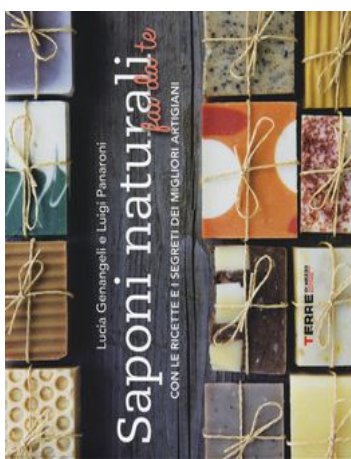
**Conoscere le piante medicinali. 40 schede pratiche, tante curiosità e suggerimenti utili** / Andrea Lugli - Aboca Edizioni, 2010

*Inventario: CR 25712 Collocazione: 581 LUG*

Il libro si pone due obiettivi. Il primo è quello di far riflettere su cosa siano le piante medicinali e quanto e come le conosciamo; il secondo è quello di sintetizzare in brevissime schede monografiche le attività e gli usi sui quali vi è un ampio accordo internazionale. In altri termini quegli usi che possono ritenersi affidabili. Le piante medicinali infatti possono certamente, in mani esperte, essere utilizzate a fini terapeutici, tuttavia, visto

che oggi il largo pubblico le utilizza comunemente in ambito di automedicazione per i cosiddetti piccoli disturbi in questo caso, è particolarmente utile sapere cosa, in effetti, ci si può aspettare da esse. Una serie di brevissime schede riportano quindi tutte le indicazioni e gli usi fondamentali, quelli che alla luce delle attuali conoscenze sono più plausibili e importanti in particolare nell'ambito dell'automedicazione. Al termine del testo vi sono una serie di schede che riassumono per le varie esigenze di salute le sostanze più indicate.

## COSMESI, CURA DI SÉ E BELLEZZA



**Saponi naturali fai da te** / Lucia Genangeli, Luigi Panaroni - Terre di Mezzo, 2016

*Inventario: CR 25716 Collocazione: 668.12 GEN*

Un delicato trattamento di bellezza per la pelle. Una coccola profumata. Un regalo artigianale di grande effetto. E un modo per prendersi cura anche del benessere dell'ambiente. Tutto questo può essere racchiuso in una saponetta, se è fatta a mano e con ingredienti naturali. Un libro pieno di ricette divertenti, per sperimentare in sicurezza con i consigli del mastro saponaio.



**Oli essenziali. Gli aromi della salute e della bellezza** / Stefania Del Principe, Luigi Mondo. - Giunti Demetra, 2017

*Inventario: CR 25715 Collocazione: 615.321 DEL*

Il libro è una guida completa alla scelta e all'utilizzo dei diversi oli essenziali per migliorare la salute e aumentare il benessere in modo dolce e naturale. L'aromaterapia infatti aiuta a curare o alleviare molti disturbi e malesseri, rende più piacevoli e salutari gli ambienti in cui viviamo e ha benefici effetti su psiche e sfera spirituale.

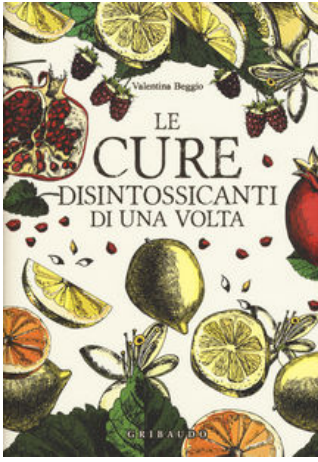


**Profumi naturali sono la miglior cura!** - Milano : Riza, 2015

*Inventario: D 19576 Collocazione: 668.54 PRO*

I profumi naturali agiscono sulla parte più profonda del cervello: stimolano le capacità di autoguarigione, smuovono le emozioni e risvegliano i ricordi. I profumi in commercio però sono fatti con sostanze chimiche che non hanno l'efficacia delle essenze estratte dalle piante. In questo libro spieghiamo come fare da sé le fragranze preferite e più adatte ai propri gusti, usando gli oli essenziali più utili alla tua salute e al benessere. troverete le indicazioni sulle caratteristiche delle essenze più usate e le istruzioni pratiche per realizzare i profumi.





**Le cure disintossicanti di una volta** / Valentina Beggio - Gribaudo, 2017

*Inventario: CR 25714 Collocazione: 613.25 BEG*

Le nostre nonne hanno individuato preparazioni e pratiche in grado di liberare il corpo dallo stress e di depurarlo dalle tossine. Le abbiamo raccolte in questo libro, perché sono più che mai preziose ai giorni nostri. In questo volume troverete le diete disintossicanti di una volta, facili da seguire, economiche e naturali, assieme a tanti trucchi e segreti per risolvere piccoli disturbi specifici, aumentare le difese immunitarie, aumentare

la prestanza fisica e mentale, e mantenere il benessere generale lungo tutto il corso della vita.



**Cambio pelle** / Riccarda Serri, Fabrizio Duranti. - Sperling & Kupfer, 2012

*Inventario: CR 24927 Collocazione: 646.7 SER*

Oggi è possibile ritardare e cancellare le rughe, avere una pelle tonica e luminosa, restare in forma smagliante con metodi assolutamente naturali e non invasivi.

Ecco il distillato di tutti i suggerimenti messi a punto dagli autori in anni di esperienza per risvegliare la bellezza che c'è in ognuno di noi, donne e uomini: dai cibi protettivi alla disintossicazione, dalla scelta del cosmetico su misura agli errori da evitare, un beauty case completo di alleati naturali e

garantiti.



**Antinfiammatori naturali. Prevenire e curare in modo efficace, senza effetti collaterali** / Christopher Vasey. - Il Punto d'Incontro, 2015

*Inventario: CR 24925 Collocazione: 615.321 VAS*

Molte piante medicinali sono più valide della loro controparte di sintesi, perché intervengono sui meccanismi e sulle cause che provocano l'infiammazione dei tessuti, ma nel contempo sono molto più delicate sugli organi vitali. Privi di controindicazioni e non gastrolesivi, i rimedi illustrati da Christopher Vasey costituiscono soluzioni valide ed efficaci, senza dannosi effetti collaterali. Il volume descrive in dettaglio le piante medicinali più

utili, spiega come utilizzarle e valuta se sono ormonali, non ormonali o antistaminiche. Con utili indicazioni sugli integratori alimentari antinfiammatori come gli omega-3, l'idroterapia e i cibi alcalinizzanti.



**Cosmesi naturale pratica : come fare in casa prodotti di bellezza con ingredienti facili, sani, efficaci e gustosi / Francesca Marotta.**

- Stampa alternativa / Nuovi equilibri, 2007

*Inventario: CR 23741 Collocazione: 646.7 MAR*

A tutti piacerebbe avere un aspetto fresco, curato, attraente. Sarebbe bello farsi da sé le cose necessarie, ma chi ha tempo? E chi sa come si fa? Questo manuale insegna a farsi in casa shampoo, sali da bagno, creme per il corpo e maschere per il viso. Con ingredienti sani. Si tratta di ricette golose: ingredienti alimentari che con i loro profumi freschi e naturali fanno venire

voglia di assaggiarle.

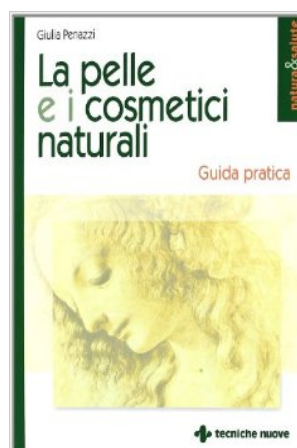


**Piante cosmetiche. Guida all'uso, alla conoscenza e alla creazione di prodotti di bellezza naturali / Luigi Cristiano. - Urra, 2011**

*Inventario: CR 23742 Collocazione: 646.7 CRI*

I vegetali in genere e le piante officinali in particolare sono un laboratorio naturale cosmetico e possono costituire la fonte di materie prime capaci di sostituire i prodotti di sintesi. Questo libro contiene numerose ricette per preparare in modo semplice le proprie creme, maschere, pomate e lozioni di sicura efficacia, includendo inoltre una piccola guida all'uso della nomenclatura

INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) per meglio riuscire a muoversi tra prodotti di qualità e completamente naturali.

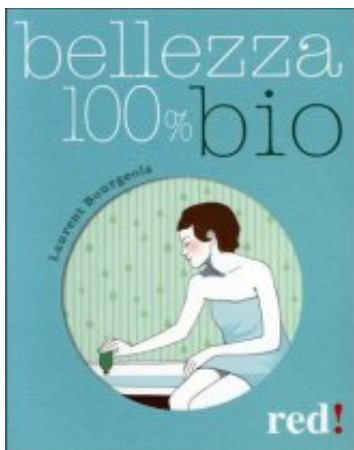


**La pelle e i cosmetici naturali: guida pratica / Giulia Penazzi. - Tecniche nuove, 2003**

*Inventario: CR 23976 Collocazione: 646.72 PEN*

Il testo spiega in modo semplice, ma allo stesso tempo scientifica, le caratteristiche della pelle e dei prodotti cosmetici che la devono conservare ed esaltare al meglio. È anche l'occasione per approfondire le conoscenze in merito ai contenuti delle diverse categorie di cosmetici, dai detergenti per il corpo alle creme antirughe, a quella vasta gamma di prodotti che offre il mercato e che la pubblicità fa apparire sempre più miracolosi e

prodigiosi.



**Bellezza 100% bio** / Laurent Bourgeois; illustrazioni di Sophie Leblanc. - Red!, 2011

*Inventario: CR 23977 Collocazione: 646.72 BOU*

Il libro raccoglie 76 ricette di prodotti di trattamento e di bellezza dedicati a tutte le necessità: cura del viso, degli occhi, dei capelli e del corpo; igiene della bocca e dei denti; benessere delle mani e dei piedi. Tutti i preparati sono a base di ingredienti naturali, sono facili da realizzare, efficaci quanto i prodotti che si trovano in commercio e completamente privi di additivi e conservanti. Prepararsi da

sole un latte detergente o un gommage delicato per il viso, una crema idratante, una lozione struccante, un fluido antirughe, un balsamo per le labbra, uno shampoo antiforfora, una maschera nutritiva per unghie e mani o uno scrub per i piedi è molto più facile e veloce di quello che sembra.

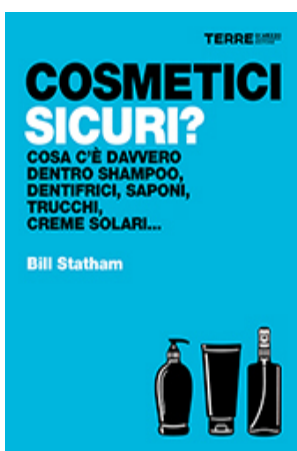


**Fare in casa cosmetici naturali. Diventare maghe di bellezza senza usare prodotti nocivi** / Dafne Chanaz. - Terra Nuova, 2012

*Inventario: CR 23679 Collocazione: 646.72 CHA*

Perché spalmarci addosso prodotti nocivi quando ci prendiamo cura di noi? In questo libro Dafne Chanaz guida alla produzione di creme per il corpo e il viso, balsami labbra, lozioni dopobarba, anticellulite, antizanzare e antirughe, unguenti, creme solide e oli da massaggio. Passo passo impareremo a procurarci l'attrezzatura necessaria, a conoscere e calibrare gli ingredienti, a profumare le preparazioni e a dotarle di qualità che cureranno il

corpo e la mente delle persone a cui sono destinate.



**Cosmetici sicuri? Cosa c'è davvero dentro shampoo, dentifrici, saponi, trucchi, creme solari...** / Bill Statham. - 2. ed. aggiornata. - Terre di mezzo, 2014

*Inventario: CR 23966 Collocazione: 646.72 STA*

Sapete, per esempio, che alcuni ingredienti di shampoo e dentifrici sono stati associati all'insorgenza di asma, nausea e dermatite? O che i coloranti per capelli possono essere cancerogeni? Le etichette dei prodotti spesso non aiutano.

Questa guida, grazie alla sua grafica intuitiva, vi permette di individuare a colpo d'occhio i componenti pericolosi, quelli da

evitare e quelli innocui, indicando quali cosmetici li contengono e quali problemi per la salute comportano.





**Saponi e cosmetici fai da te. Manuale completo di formule, ricette e segreti per una bellezza facile e naturale / Tatiana Maselli.** - L'età dell'acquario, 2014

*Inventario: CR 23965 Collocazione: 646.72 MAS*

Le preparazioni industriali per la cura del corpo contengono spesso sostanze che, con il tempo, possono rivelarsi dannose per la salute. Questo manuale vi insegnerà innanzitutto a leggere le etichette e a giudicare qualità e sicurezza delle materie prime contenute nelle diverse preparazioni. I consigli raccolti da Tatiana Maselli sono davvero tanti: come leggere le etichette dei cosmetici; come capirne la qualità e la sicurezza; come sapere

qual è il prezzo giusto; come farseli in casa, dove acquistare le materie prime, quali strumenti usare. Il libro contiene un centinaio di ricette per fare un sapone, un dentifricio, uno shampoo, un deodorante, una crema per le mani, un balsamo per le labbra, un profumo e tanti altri prodotti naturali, controllati e salutari.



**I segreti di Venere: i prodotti di bellezza dagli antichi ricettari ai nostri giorni / Ernesto Riva.** - Tassotti, 1997

*Inventario: D 12808 Collocazione: 391.63 RIV*

I "Segreti di Venere" ci consentono di entrare nell'affascinante mondo degli artefici di bellezza fin dagli albori della civiltà mediterranea: dall'opulenza delle prime civiltà mediorientali, alla sobrietà del mondo Greco fino ai fasti della Roma patrizia e poi, via via, fino ai giorni nostri dove la cosmesi rinasce sotto una visione più sobria, più igienista e, se vogliamo, più popolare e consumistica.



**Rimedi e cosmetici naturali fai da te: videocorso per scoprire i segreti della tradizione erboristica / a cura di Lucilla Satanassi, Hubert Bösch.** - Cesena : Macro Video, 2015. - 1 DVD

*Inventario: CR 24567 Collocazione: DVD-VHS 646.72 RIM*

In questo viaggio di scoperta delle erbe mediche, due guide rivelano i segreti dell'antica tradizione erboristica insegnando come riconoscere velocemente le erbe buone e utili alla salute per poi trasformarle, in autonomia, in rimedi naturali per il corpo e la mente. Dalla storia di una pianta al suo ciclo vitale legato alle stagioni, dalle sue proprietà essenziali al suo utilizzo pratico nella vita di tutti i giorni.

## ADORNARSI COL FAI DA TE



**Ricciclo creativo. Piccoli bijoux. Con gadget** / Patrizia Valsecchi  
– Nuinui, 2015

*Inventario: CR 25704      Collocazione: 745.58 VAL*

Un libro con tante idee e suggerimenti per realizzare originali bijoux di riciclo creativo seguendo le istruzioni fornite nel volume e i video tutorial consultabili online o scaricabili per mezzo di QR Code. Il cofanetto contiene: 2 cordini cerati colorati, 4 monachelle per orecchini, 4 Palloncini, 20 anelli di congiunzione per bijoux.



**Gioielli ecologici** / Sarah Drew - Il Castello, 2012

*Inventario: CR 25705      Collocazione: 745.58 DRE*

Un libro con tante idee e suggerimenti per realizzare originali bijoux di riciclo creativo seguendo le istruzioni fornite nel volume e i video tutorial consultabili online o scaricabili per mezzo di QR Code. Il cofanetto contiene: 2 cordini cerati colorati, 4 monachelle per orecchini, 4 Palloncini, 20 anelli di congiunzione per bijoux.



**Perline che passione** / Donatella Ciotti. - Fabbri, 2006

*Inventario: CR 16085      Collocazione: 745.58 CIO*

Tecnica, materiali, progetti: un manuale che illustra i passaggi necessari per lavorare con perle di vetro, boules di legno, perline multicolori, e realizzare ricami, collane, bracciali, piante, animali. Una carrellata di proposte da seguire passo passo, ma anche da reinventare, arricchire o modificare

## VIVERE CON NATURALIZZA...



**Giochiamo? Naturalmente! giochi e attività alla scoperta dell'ambiente attraverso i cinque sensi / Sigrid Loos, Laura Dell'Aquila. - Notes, 2017**

*Inventario: CR 26499 Collocazione: 796,5 LOO*

Tante nuove proposte per scoprire la natura mettendo in gioco i cinque sensi. Una grande varietà di giochi e attività da realizzare soprattutto all'aperto, anche se non mancano idee per divertirsi in spazi interni, in ambienti naturali e urbani. I partecipanti non giocano l'uno contro l'altro ma sfidano sé stessi, i limiti della loro creatività e fantasia per raggiungere un obiettivo comune. Scopriremo come il gioco può diventare uno dei modi più immediati per confrontarsi con le proprie capacità, sviluppare la percezione del proprio corpo, aprire un dialogo con gli altri e la natura.



**Svezzamento secondo natura. Come e quando introdurre alimenti sani e biologici nella dieta del tuo bambino, evitando il cibo industriale e preconfezionato / Michela Trevisan. - Terra Nuova, 2014**

*Inventario: CR 23687 Collocazione: 649.3 TRE*

Questo libro risponde all'interrogativo che ogni mamma e ogni papà si sono posti almeno una volta nella loro vita: "qual'è il modo migliore per svezzare mio figlio?". Questo libro insegna a orientare lo svezzamento senza cadere nei luoghi comuni e nei condizionamenti dell'industria alimentare e della pubblicità. Una guida, ricca di ricette facili e appetitose, per preparare gustose pappe e aiutare i genitori a coniugare salute e ambiente.

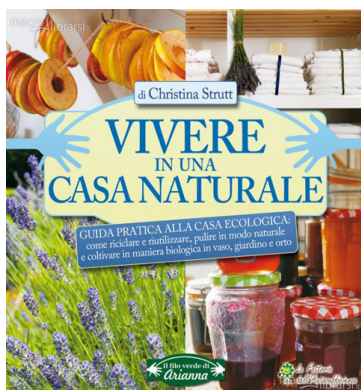


**Corpo umano. La guida infografica per conoscerlo al meglio. / Steve Parker, Andrew Baker - Il Castello, 2017**

*Inventario: CR 25703 Collocazione: R 612 PAR*

Il corpo umano contiene 206 ossa, 100.000 km di vasi sanguigni, produce 25 milioni di nuove cellule al secondo ed è formato da trilioni di atomi formati durante il Big Bang. Ce lo portiamo dietro dalla nascita fino alla morte, eppure quanti di noi possono dire di conoscerlo davvero? Con 100 infografiche e illustrazioni originali, questo libro è uno studio esaustivo sul nostro bene più prezioso. Il tema viene trattato dividendo il corpo in anatomico, fisiologico e genetico. Viene approfondita anche la parte sensoriale, il cervello, la gravidanza e la nascita.





**Vivere in una casa naturale: guida pratica alla casa ecologica. Come riciclare e riutilizzare, pulire in modo naturale e coltivare in maniera biologica in vaso, giardino e orto** / Christina Strutt. - Arianna, 2012

*Inventario: CR 23684 Collocazione: 640 STR*

L'imprenditrice green e attenta conoscitrice del settore ecologico Cristina Strutt presenta i suoi pratici consigli per gestire la casa in maniera naturale. Scopriremo che adottare uno stile di vita eco-compatibile è semplice e immediato,

che è possibile vivere in maniera creativa, sperimentare nuove e piacevoli esperienze, salvaguardando l'ambiente in cui viviamo.



**Permacultura. Come progettare e realizzare modi di vivere sostenibili e integrati con la natura** / David Holmgren. - Arianna, 2014

*Inventario: CR 23387 Collocazione: 631.584 HOL*

David Holmgren ha raccolto in queste pagine tutto quello che c'è da sapere per conoscere e adottare i 12 principi della permacultura: un rivoluzionario approccio che permette di vivere in armonia e totale integrazione con l'ambiente, riducendo al minimo il nostro impatto e producendo al

tempo stesso in abbondanza e tutto ciò di cui abbiamo bisogno.



**Io lo faccio da me: il meglio del fai da te ecologico, dai detersivi alla tinteggiatura, senza dimenticare conserve, giocattoli e piccole riparazioni con un occhio al portafoglio e uno all'ambiente** / Giovanna Olivieri. - Terra Nuova, 2014

*Inventario: CR 23968 Collocazione: 640.41 OLI*

Il libro è una vera e propria mini enciclopedia del recupero e del riuso. Prodotti per la pulizia, alimenti, mobili, regali e giocattoli per i bambini possono essere autoprodotti nel segno del risparmio economico e delle risorse ambientali. L'autrice ha rigorosamente sperimentato tutti i suggerimenti che offre. Così scopriamo che aceto e bicarbonato sono sufficienti per

mantenere una casa pulita e sana, non contaminata da prodotti per la pulizia costosi e spesso nocivi per la salute.



**Cure naturali e alimentazione per gli animali. Dalle erbe ai fiori di Bach tutte le terapie dolci per cani, gatti e conigli / Laura Cutullo - Riza, 2011**

*Inventario: CR 23980 Collocazione: 636 CUT*

Un libro dedicato a chi desidera mantenere in salute i propri animali di casa utilizzando le terapie naturali: dalle erbe medicinali ai rimedi omeopatici, dai fiori di Bach agli oligoelementi fino all'agopuntura. Il volume ci guida anche alla corretta alimentazione dei nostri "amici" più cari: perché con le cure dolci e il buon cibo possiamo assicurare loro una vita sana,

lunga e felice.



**Il manuale della vita naturale. Guida pratica all'autosufficienza / Alain Saury - Arianna Editrice, 2012**

*Inventario: CR 25709 Collocazione: 613.69 SAU*

Un'opera su due piani, distinti ma complementari. Da un lato una guida pratica, dettagliata e ben illustrata per reimparare a vivere in armonia con la natura. Dall'altro un poetico invito ad amare e rispettare tutto ciò che ci circonda e del quale siamo parte integrante. Oggi, che ci siamo troppo allontanati dai nostri bisogni essenziali, il manuale di Saury ci insegna come misurare il tempo, orientarci, riscaldarci, ripararci, trovare l'acqua, raccogliere le erbe selvatiche, coltivare, conservare il cibo, addomesticare, cacciare e pescare, costruire utensili e indumenti, curare e far nascere. Intrecciando la saggezza antica e popolare con le essenziali conoscenze dell'uomo moderno, l'autore ci invita a riscoprire il piacere e il valore di una vita secondo natura.



**Marinaleda. Il villaggio contro il mondo / Dan Hancox - Lastaria Edizioni, 2016**

*Inventario: CR 25710 Collocazione: 307.77 HAN*

Nell'Europa della crisi finanziaria, della disoccupazione giovanile, in un quadro dominato dall'insicurezza e dalle speculazioni finanziarie, in cui le popolazioni si sentono schiacciate dal peso dell'austerità delle politiche monetarie, può esistere (e resistere) una comunità che metta "la persona" e le sue reali esigenze quotidiane al centro del proprio modello di sviluppo? Può formarsi un modello sociale realmente alternativo e solidale? La risposta arriva da un piccolo ma coraggioso paese nel cuore della Spagna che sta rivoluzionando il paradigma delle politiche economiche internazionali, Marinaleda. È qui che è stata fondata una comunità basata sulla vita cooperativa, dove il mutuo costa 15 euro al mese, la disoccupazione è solo al 5% e la criminalità sembrerebbe praticamente inesistente.

new

## BENESSERE INTERIORE



**Terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere** / Marco Mecagli, Marco Nieri – Spearling & Kupfer, 2017

*Inventario: CR 26104 Collocazione: 615.535 MEN*

Uomo e natura: un rapporto profondo che può regalarci salute e benessere. Una fase di stress o malumore, e subito viene voglia di rifugiarsi nel verde per ritrovare l'equilibrio e sentirci meglio. Pura suggestione? No, il beneficio è concreto e ha radici profonde. All'estero da anni si conducono ricerche scientifiche sull'impatto che il contatto con la natura ha sulla nostra salute: induce calma e serenità, regolarizza il battito cardiaco, modula la pressione arteriosa, diminuisce l'aggressività, aumenta l'energia, stimola la memoria e le capacità cognitive, alza le difese immunitarie e la nostra capacità di contrastare tumori e malattie.

new



**Benessere totale** / Deepak Chopra – Spearling & Kupfer, 2015

*Inventario: CR 26501 Collocazione: 615.8 CHO*

In questo libro il dottor Deepak Chopra offre un programma di riequilibrio psicofisico, adattabile alle esigenze di ciascuno: dalla dieta calibrata alla meditazione, dalle tecniche antistress agli esercizi per compensare gli squilibri interni. Il benessere totale è il risultato della perfetta armonia di corpo e mente, che interagiscono tra loro, riprendendo un concetto della fisica quantistica in cui materia ed energia sono realtà intercambiabili. Per liberarsi dalle malattie, ma anche per prevenirle, è quindi indispensabile diventare consapevoli del proprio essere.

new

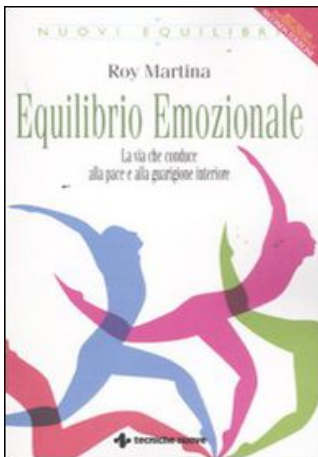


**Guarigione naturale con i 4 biotipi Oberhammer** / Simona Oberhammer – Mondadori, 2017

*Inventario: CR 26489 Collocazione: 615.535 OBE*

Sei stanco di diete drastiche, rimedi complicati e proposte che non ti piacciono? Hai seguito tante strade ma il tuo problema sembra non voler passare? Vuoi una guarigione naturale ma anche facile, per goderti la vita in salute? Simona Oberhammer, partendo dalle tipologie di Ippocrate, ha elaborato il metodo Biotipi Oberhammer, per una guarigione personalizzata. Individuerai a quale biotipo appartieni e otterrai un programma su misura - basato su un fattore innovativo, la predominanza delle tossine che affaticano il tuo corpo - per depurare l'organismo, rafforzarlo e rigenerarlo in profondità.





**Equilibrio emozionale. La via che conduce alla pace e alla guarigione interiore / Roy Martina - Tecniche Nuove, 2011**

*Inventario: CR 25699      Collocazione: 158.1 MAR*

Il dottor Roy Martina ha creato e sviluppato un efficace sistema olistico, l'Omega Healing. Questo sistema di prevenzione è stato riconosciuto come uno dei metodi più potenti tra le tecniche curative disponibili al giorno d'oggi; esso affronta la causa alla radice dei problemi e non solo i sintomi. Riequilibrare il corpo emozionale e ritornare alla propria essenza ci conduce a una salute migliore, alla felicità e alla libertà. In questo suo libro ci spiega: alcune tecniche di respirazione molto efficaci che permettono di raggiungere la propria forza interiore; come interrompere i legami karmici del passato ritrovando le parti perdute della nostra anima, come riconoscere le reazioni inconsce e i blocchi emozionali recuperando l'equilibrio, la pace e l'armonia.



**La pace è ogni respiro. Semplici esercizi per le nostre vite stressate / Thich Nhat Hanh - Lindau, 2016**

*Inventario: CR 25700      Collocazione: 158.1 THI*

Le nostre giornate sono piene di impegni, di incontri, di attività, di divertimenti. Ma questo non ci rende felici, e neppure sereni. Lo sappiamo bene, anche se facciamo finta di niente e proseguiamo sulla stessa strada, stressati e sempre più invischiati nella routine quotidiana. Ciascun capitolo è dedicato a un momento della nostra giornata, a un'incombenza, a un aspetto del nostro comportamento, a un sentimento.



**Respirare / Elena Cardas. - Red, 2004**

*Inventario: CR 12406      Collocazione: 613.192 CAR*

L'arte della respirazione profonda è la chiave per recuperare energia e per conoscere meglio il proprio corpo e la propria psiche: si tratta di un'arte che risale all'antichità più remota, presentata qui con esercizi di grande semplicità e immediatezza. La respirazione sa allentare dolcemente le tensioni ed è la premessa per raggiungere un'armonia profonda tra il corpo e la mente, e conseguentemente salute e poi gioia di vivere.



**Tutto il bello che c'è. Il miracolo della semplicità / Alan Cohen**  
- My Life, 2011

*Inventario: CR 25702 Collocazione: 158.1 COH*

Se anche tu, come molte altre persone, hai dedicato tempo ed energie nella ricerca del maestro, della tecnica o della filosofia capaci di aggiustare quello che non funziona nella tua vita e di garantirti una costante evoluzione all'insegna della crescita personale, troverai finalmente quello che cerchi in questo libro illuminante, sincero e dinamico. "Tutto il bello che c'è" risveglia la consapevolezza della perfezione insita in ciascuno e ti ricorda che le risposte a tutte le tue domande sono già dentro

di te.



**Ho mangiato abbastanza. Come ho perso 60 chili con la meditazione (e altri segreti) / Giorgio Serafini Prospero**  
- Sonzogno, 2017

*Inventario: CR 25711 Collocazione: 158.12 SER*

L'autore è stato un bambino "morbido", un adolescente alle soglie dell'obesità, un adulto che è arrivato a superare i 140 chili. Per quarant'anni ha lottato con il cibo e la propria immagine, sperimentando diete, privazioni, eccessi, frustrazioni e cadute. Finché un giorno ha compreso che la soluzione stava altrove: non si poteva risolvere il problema di

una vita senza cambiare radicalmente il punto di vista su di sé e sul mondo. Con questa ristrutturazione interiore ha perso 60 chili, senza diete o interventi chirurgici, e non li ha più ripresi. Complici un viaggio in India, l'amore ritrovato per il cinema, la musica, il teatro, la scrittura, l'incontro con alcune figure di riferimento e quello, fondamentale, con la Meditazione di Consapevolezza, ha trovato un equilibrio mai avuto prima ...



**Mindfulness per principianti / Jon Kabat-Zinn.** - Mimesis, 2014

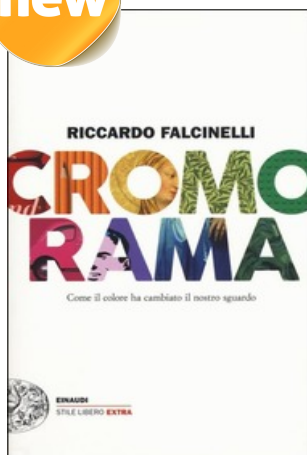
*Inventario: CR 25666 Collocazione: 158.12 KAB*

Quanto tempo passiamo tutti i giorni a pensare a noi stessi, a ciò che è nostro, alle nostre azioni, a quello che abbiamo fatto e a quello che ancora dobbiamo fare? Ogni giorno le nostre vite sono piene di impegni da portare a compimento, con il risultato che le giornate diventano nient'altro che una somma di cose fatte o da fare. Tutto questo ci causa ansia e dolore, e non ci permette di vivere bene. Passiamo più tempo a pensare alla nostra vita che a viverla per davvero. La "mindfulness" ha

l'obiettivo di insegnarci a essere presenti alle nostre vite, di farci scoprire il valore del "non sapere" e il valore di imparare a stare con noi stessi, senza giudicare e senza pensare troppo. Solo vivendo.

## ARTE E PSICHE

new



**Cromorama. Come il colore ha cambiato il nostro sguardo /** Riccardo Falcinelli – Einaudi, 2017

*Inventario: CR 26496 Collocazione: 152.145 FAL*

Nella società delle immagini il colore informa, come nelle mappe. Seduce, come in pubblicità. Narra, come al cinema. Gerarchizza, come nelle previsioni del tempo. Organizza, come nell'infografica. Valorizza, come nei cosmetici. Distingue, come negli alimenti. Oppone, come nella segnaletica stradale. Si mostra, come nei campionari. Nasconde, come nelle tute mimetiche. Si ammira, come nelle opere d'arte. Tutte le società hanno costruito sistemi simbolici in cui il colore aveva un ruolo centrale: pensiamo al

nero del lutto, al rosso del comunismo o all'azzurro del manto della Madonna. Ciò che di straordinario è accaduto nel mondo moderno è che la tecnologia e il mercato hanno cambiato il modo in cui guardiamo le cose, abituandoci a nuove percezioni.

new



**Arte per crescere : idee, immagini, laboratori /** Paola Ciarcià, Marco Dallari. - Artebambini, 2016

*Inventario: CR 26120 Collocazione: 707 CIA*

Questo volume, costruito come un lemmario, affronta il mondo dell'arte attraverso parole chiave che aiutano a comprendere e condividere il senso delle sue più importanti manifestazioni. Educatori e genitori possono utilizzare le risorse simboliche dell'arte per costruire insieme pensiero, sensibilità e conoscenza. Gli insegnanti, di ogni materia e

ambito disciplinare, possono trovare spunti visuali per affrontare problemi, idee e snodi concettuali che l'arte, con i linguaggi che le sono propri, condivide con tutto ciò che chiamiamo sapere e cultura.



## IN CAMMINO PER IL MONDO

new



**Io cammino da sola** / Alessandra Beltrame – Ediciclo, 2017

*Inventario: CR 26493 Collocazione: 858.9203 BEL*

Nonostante la carriera, la conquista di una posizione pubblica, le relazioni affettive, Alessandra non è felice. Sceglie di abbandonare il lavoro perché non la rappresenta, lascia il compagno. Comincia a camminare, condividendo la strada con nuovi amici. Mette in moto il suo corpo, riacquista la posizione eretta. Cerca pace nella natura, scopre ritmi lenti, trova amori effimeri, vive il sesso con intensità e senza legami. Sceglie le antiche vie, solca a piedi i luoghi dove è stata bambina, prende la pioggia, la grandine, soffre sulle salite ma non si ferma.

Camminare è calpestare la terra, è congiungersi alle radici. Decide di affrontare la solitudine senza sconti: parte per un cammino da sola, in inverno. Si trova all'improvviso immersa in un viaggio interiore, dove ogni passo è diretto non tanto a una meta quanto alla scoperta di sé, delle proprie qualità, dei propri limiti. È una lotta per il raggiungimento di un equilibrio consapevole. Cercare il proprio posto nel mondo, dare un senso alla vita.

new



**Alzati e cammina** / Luigi Nacci – Ediciclo, 2014

*Inventario: CR 26492 Collocazione: 796.51 NAC*

A chi abita nel limbo delle incertezze. A chi vive l'insoddisfazione di un amore, di una vita in famiglia troppo angusta, di un lavoro in cui non si riconosce. O a chi il lavoro, la famiglia, l'amore, la compagnia delle cose e dei volti cari, per sua scelta o no, ormai non li ha più. A chi ha perso la speranza di risalire la china e vede farsi sempre più profondo il solco tra sé e la propria vita. A chi è in cerca di una strada e sa che è giunto il momento di partire. "Alzati e cammina" vorrebbe finire tra le mani di chi vive in quel limbo, e tentare di condurlo fuori, all'aria aperta, con

l'esercizio e la parola, spronandolo a disfarsi degli oggetti che appesantiscono lo zaino, delle abitudini superflue, delle passioni sterili, e incoraggiandolo a dire addio alle persone che ci trasciniamo accanto per paura di rimanere soli.

new



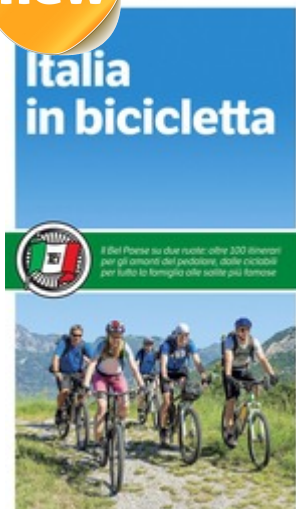
**Social Trekking. 36 proposte per camminare insieme e fare rete in Italia e all'estero** / Alessandro Vergari – Terre di mezzo, 2013

*Inventario: CR 26491 Collocazione: GT 796.51 VER*

Esiste un turismo dei sentieri, delle emozioni, dell'incontro. È il social trekking: camminare insieme per vivere i luoghi in modo più autentico, fermandosi a conoscere chi li abita. A piedi in Basilicata, per un bagno nelle acque cristalline di Maratea e una visita alla comunità arbërèshe, con i suoi antichi riti albanesi. O sulle scogliere della Sardegna, alla scoperta di una natura selvaggia e affascinante. Dalla val Grande alle colline del Maramures, in Romania, dalla Via del ferro etrusca alla Ciudad

encantada: passeggiate, weekend o viaggi veri e propri per camminare in compagnia, condividendo l'affanno silenzioso di una salita e il piacere di un tuffo rinfrescante, la sorpresa di un incontro e la meraviglia di un panorama.

new



**Italia in bicicletta. Il Bel Paese su due ruote: oltre 100 itinerari per gli amanti del pedalare, dalle ciclabili per tutta la famiglia alle salite più famose** / Touring, 2017

*Inventario: CR 26495 Collocazione: GT 796.64 ITA*

La nuova edizione della guida "Italia in bicicletta" propone circa 100 itinerari tra ecoways, piste ciclabili e percorsi cicloturistici in tutta Italia. Tutti gli itinerari, realmente percorsi in bicicletta dai nostri autori, sono completi di descrizione del tracciato, roadbook, altimetria e scheda. Una sintetica descrizione di ogni area dal punto di vista della ciclabilità, corredata da un ricco apparato di informazioni utili per i ciclisti. Completa il quadro la sezione dedicata alle "Vacanze in bici", e una nutrita selezione di ecoways e piste ciclabili, descritte nelle loro caratteristiche

principali, per godere del piacere di pedalare lontano dal traffico.

new

a cura di  
**wu ming 2**  
LA VIA DEL SENTIERO  
Un'antologia per camminatori



**La via del sentiero. Un'antologia per camminatori** / Wu Ming 2 – Edizioni dei cammini, 2017

*Inventario: CR 26494 Collocazione: 808.8 VIA*

Un excursus letterario che rivela come quello del camminare sia sempre stato un tema centrale nella poetica di scrittori e saggisti di grande calibro. Al semplice esercizio fisico si associano di continuo riflessioni intellettuali sulla condizione umana e sui suoi mutamenti nel corso del tempo. A ogni passo si scoprono dettagli nuovi, si impara qualcosa sul mondo e su se stessi, e ogni pellegrinaggio diventa fonte di ispirazione per una nuova prosa e per una nuova etica. Leggendo queste pagine

ritroviamo lo spirito dei camminatori di un tempo, e le loro osservazioni sono un monito e un'esortazione per noi, camminatori di oggi.

# NOTE E APPUNTI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---