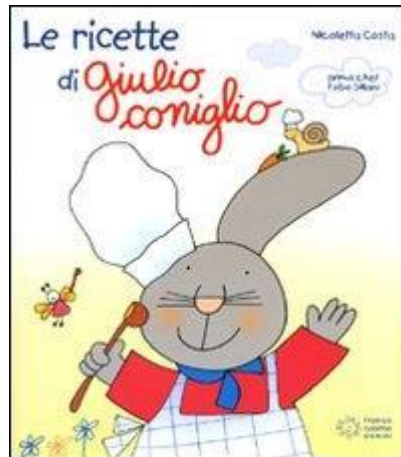
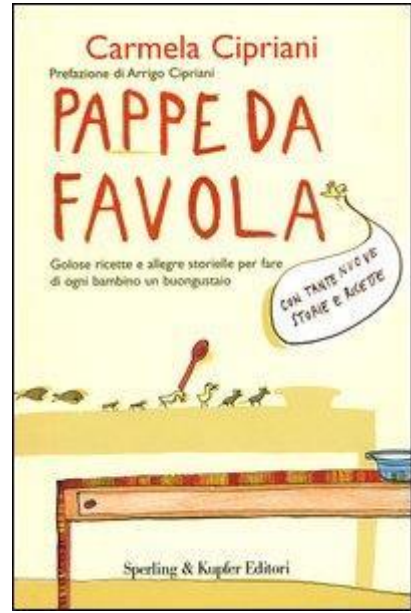
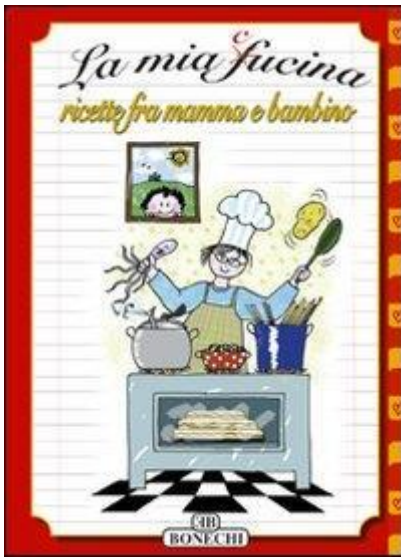


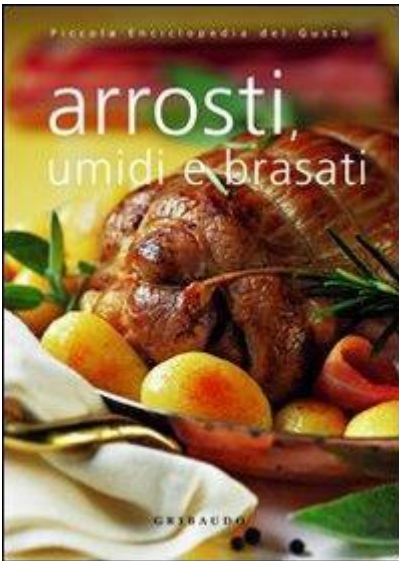
UN AUTUNNO DA GUSTARE: RICETTE PER GRANDI E PICCOLI

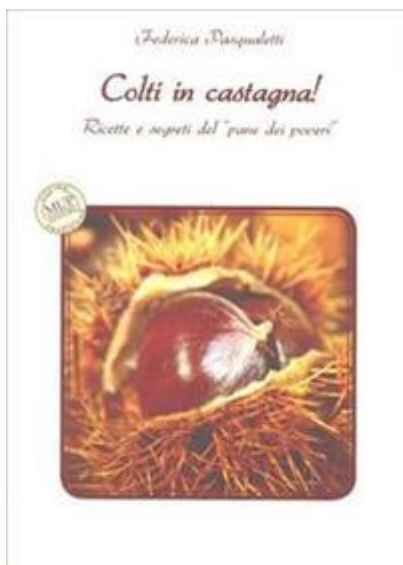
I LIBRI DELLA BIBLIOTECA COMUNALE DI TRAVERSETOLO

PER I PICCOLI

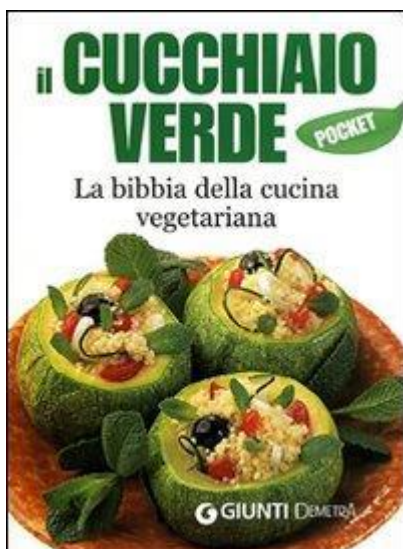


PER I GRANDI

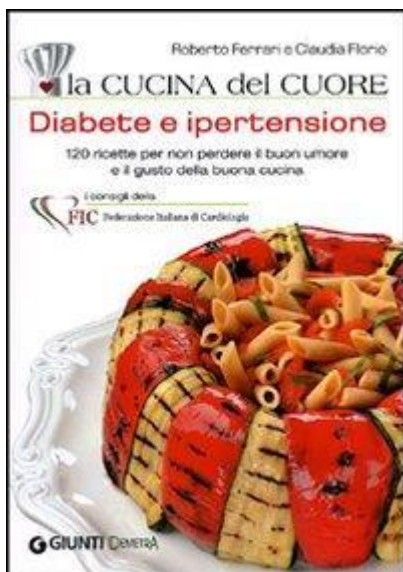




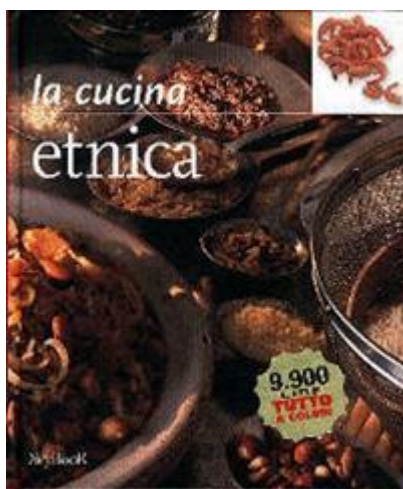
Ricette golose, che solo a leggerle sembrano emanare il profumo dell'autunno e rimandano immediatamente a un frutto così versatile, utilizzato in cucina dall'antipasto al dolce, senza dimenticare i pani e le conserve. Sfogliando le pagine del libro, il ricordo corre anche al momento della raccolta, quando sotto l'albero, simbolo per eccellenza dei boschi, si aprono i ricci e si riempiono le ceste di dolci castagne; oppure alle caldarroste comprate dal passante infreddolito agli angoli delle strade delle città. Federica Pasqualetti ripercorre la storia della castagna, per secoli importante alimento nella civiltà contadina, tanto da essere definito il pane dei poveri e la sua diffusione in alcune zone, tra cui l'Appennino parmense, dove nasce il famoso Marrone di Campora. A un'utile descrizione delle proprietà nutritive delle castagne, segue il ricettario, dove si recuperano le tradizioni locali e di altre regioni italiane, come la Liguria, il Piemonte e la Toscana, offrendo un panorama completo di una gastronomia ancora oggi molto presente, da tutelare e conservare.



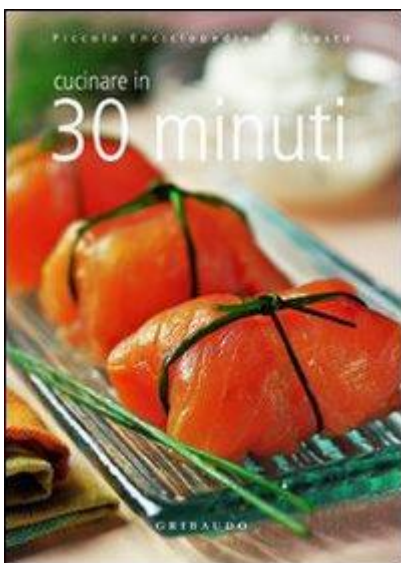
Ritrovare l'armonia tra uomo e natura attraverso il cibo, trasmettere all'organismo la vitalità dei frutti della terra, portare in tavola freschezza e salute sotto forma di piatti fantasiosi ed equilibrati: oltre 700 ricette di cucina vegetariana e naturista suddivise per tipologie, con un ricco corredo di suggerimenti, consigli, notizie pratiche.



Tutto quello che è necessario sapere sul diabete e sull'ipertensione e i preziosi consigli del professor Roberto Ferrari, cardiologo di fama internazionale e presidente della Società Europea di Cardiologia. Tantissime gustose ricette originali, che spaziano dagli antipasti al dolce, pensate ad hoc per non mettere a rischio la salute, illustrate e corredate da utili tabelle nutrizionali. Un volume di facile consultazione per trasformare un possibile problema in una meravigliosa opportunità per avvicinarsi alla buona tavola: con preparazioni semplici, ingredienti gustosi e l'estro gastronomico di Claudia Florio.

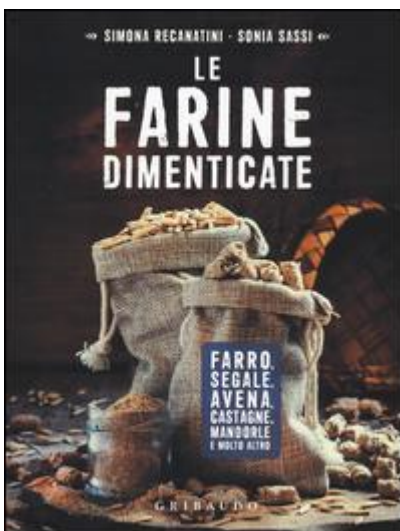


Le ricette fondamentali, la scelta degli ingredienti e i consigli utili per creare con semplicità. Africa e Medio Oriente, Cina e Giappone, Indi e Sud-America: un affascinante giro del mondo in 80 ricette per scoprire gli ingredienti, i sapori e i segreti della tradizione gastronomica di continenti lontani.

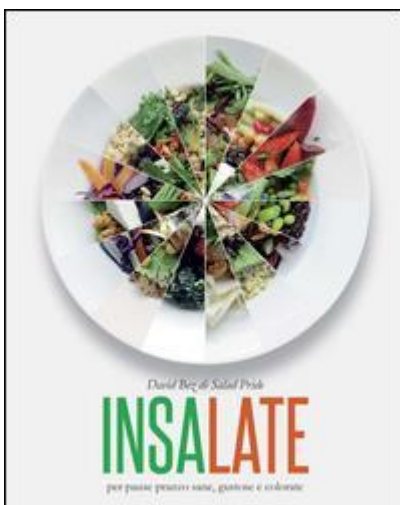
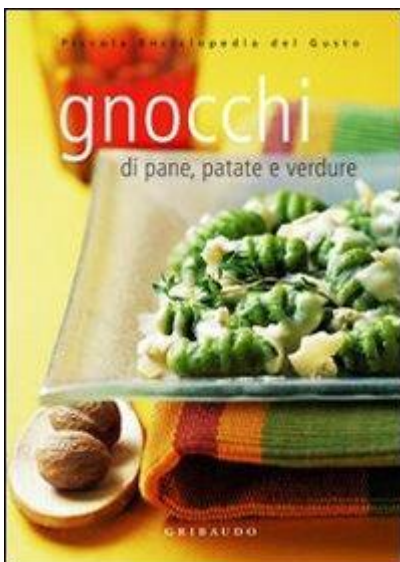




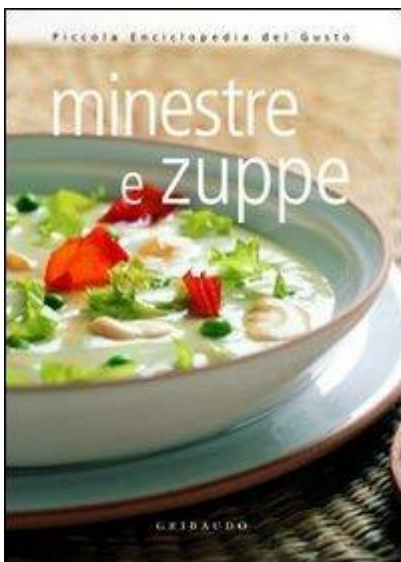
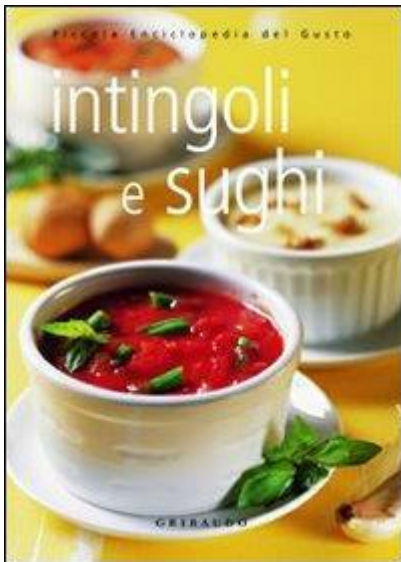
Questo libro è dedicato in primo luogo ai vegan, ma anche a chi si avvicina per la prima volta al formaggio di soia e alla bistecca vegetale. Per facilitarne l'utilizzo, da parte dei principianti e cuochi esperti, in tutte le ricette sono riportati grado di difficoltà e tempi di preparazione.

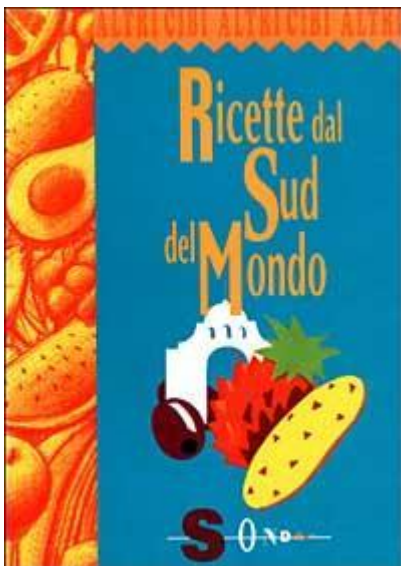
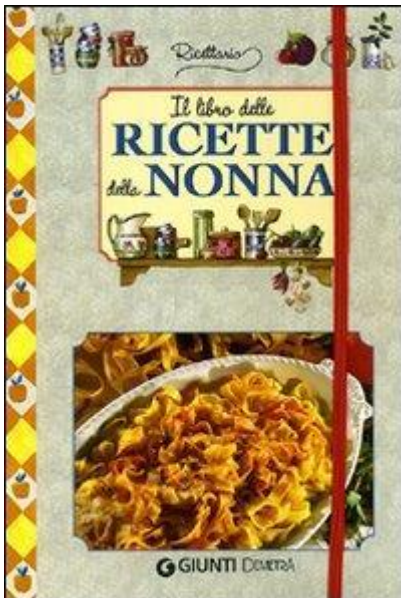
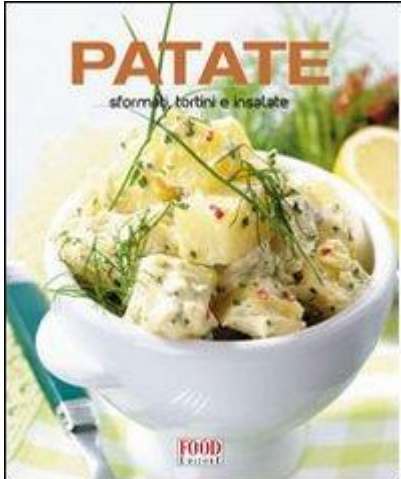


C'erano una volta tante farine. Rustiche, non raffinate, dai profumi caratteristici, espressione di una cucina povera e genuina. Questo libro raccoglie più di 80 ricette dolci e salate per riscoprire i sapori di una volta e le proprietà nutrizionali di ingredienti utili per la nostra salute. Ceci, mais, riso, semola, frumento integrale, patate o grani antichi... Per ciascuna farina troverete una serie di ricette, da quelle più tipiche, di stampo regionale, fino alle elaborazioni più originali e contemporanee: dal cake salato con pomodori secchi alla farinata con le acciughe, dalle schiacciate al rosmarino con melanzane al castagnaccio al latte, dalle barrette di avena alle nocciole allo strudel di ciliegie e pistacchi...



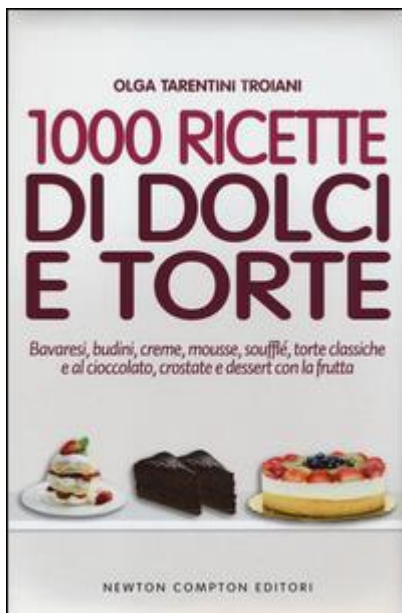
Un libro speciale pieno di ricette gustose e sane per tanti pasti da consumare in ufficio. 10 minuti solo di preparazione per ciascuna ricetta! Ricette per ogni stagione e per tutti i gusti... onnivere, crudiste, vegetariane, vegane, pescetariane.

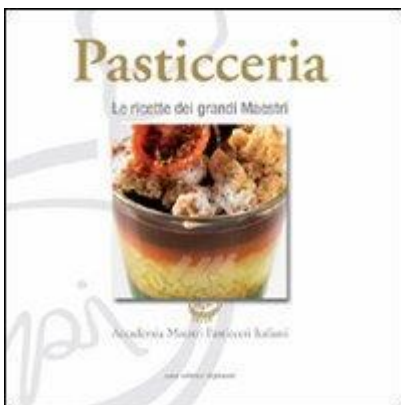


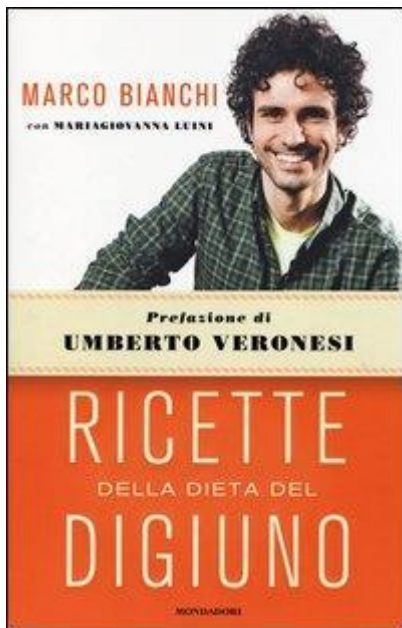




Dare un'alimentazione equilibrata ai propri figli, dallo svezzamento fino alla prima infanzia, è una delle preoccupazioni maggiori di un genitore, sempre diviso fra ciò che fa bene e ciò che invece piace ai bambini. Queste 100 ricette sono pensate proprio per risolvere questo problema, cercando di unire la varietà e il gusto alle esigenze di una alimentazione sana ed equilibrata. Divise per fasce di età, accompagnano i bambini dal primo svezzamento ai 9 anni e rappresentano per i genitori un prontuario da tenere sempre a portata di mano. Completano il volume molte indicazioni sulle norme dietologiche, l'analisi della dieta grezza, questionari per valutare il comportamento alimentare del bambino oltre a tabelle sulla composizione degli alimenti e le curve di crescita, per un approccio rigoroso e autorevole.





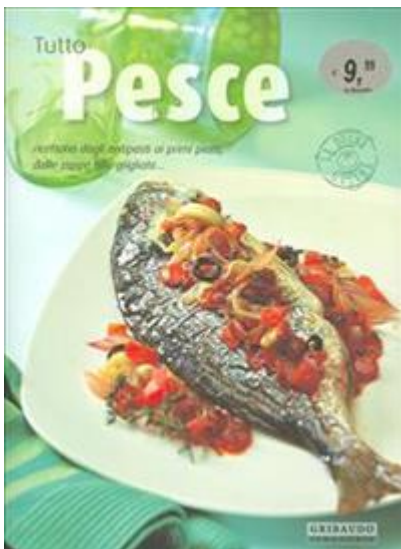


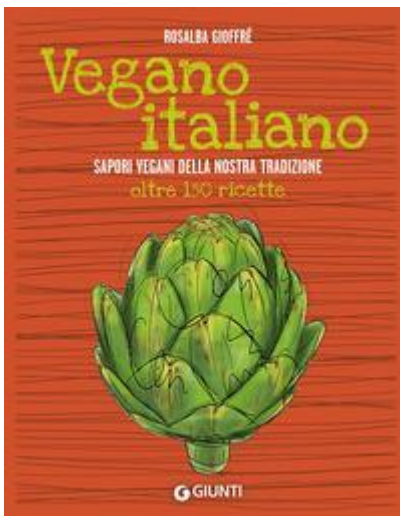
Le ricette del digiuno" nasce dall'incontro tra il libro "Dieta del digiuno" di Umberto Veronesi e la cucina innovativa di Marco Bianchi. Il professor Veronesi consiglia una dieta e un regime alimentare che hanno come obiettivo il dimagrimento, un generale benessere e una prevenzione efficace delle malattie. Marco Bianchi e Maria Giovanna Luini mettono in pratica la teoria e ai fornelli ci dimostrano come le indicazioni del professor Veronesi possano trasformarsi in ricette sane ed equilibrate, senza rinunciare a un solo grammo di gusto. Con Marco Bianchi scopriremo la ricchezza degli alimenti integrali e la bontà dei dolci privi di zucchero. Il libro dimostra come la restrizione calorica e il digiuno siano salutari e alla portata di tutti. Perdere peso non sarà più una rinuncia, mentre cucinare e dimagrire diventeranno per la prima volta sinonimi.





Il Tao e l'arte dei fornelli è una guida agile ed estremamente pratica per chi desidera seguire i principi alimentari della Medicina tradizionale cinese senza allontanarsi - se non di tanto in tanto e con variazioni sempre stimolanti - dalla cucina italiana e, più in generale, mediterranea. Le oltre 230 ricette qui presentate, per ognuna delle quali sono indicate le azioni energetiche, danno la possibilità di introdurre nella dieta quotidiana cambiamenti utili al nostro benessere, esaltando gusto, fantasia e varietà.





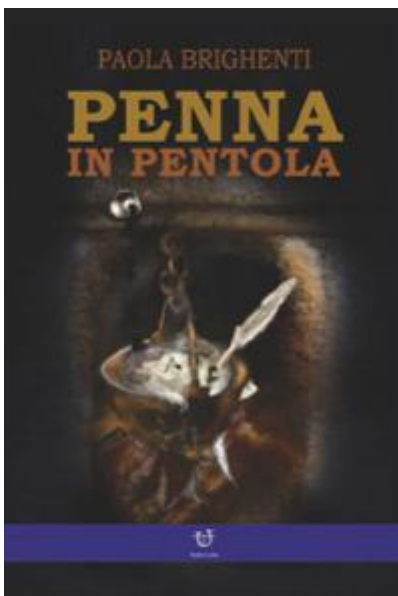
Sulle nostre tavole, da sempre, vengono apparecchiati minestrone, zuppe di legumi, primi con sughi dell'orto, secondi e contorni di verdure: piatti tipici della dieta mediterranea, piatti perfettamente compatibili con la cucina vegana. L'idea di fondo di questo ricettario è semplice: mangiare vegano non significa rinunciare alla propria cultura gastronomica né ai piaceri della tavola. Al contrario, vuol dire riscoprire i piatti della tradizione attraverso una cucina ricca, appetitosa, divertente che offre la grande opportunità di reinventare le ricette di casa e di apprezzare gli ingredienti stagionali.

La ricette nei libri di narrativa



La cucina è invasa dal profumo del caramello e delle mandorle tostate. Val e Lily ce l'hanno quasi fatta. Basta aggiungere l'ultimo ingrediente, raro e segreto, ed ecco che i cioccolatini

sono pronti, perfetti per addolcire un primo appuntamento, stuzzicare un bacio, o suggellare un'amicizia. Proprio come quella tra Val e Lily, amiche per la pelle fin da bambine, eppure così diverse. La prima, seria e timida, da sempre soffocata da una famiglia opprimente, e la seconda, estroversa e sicura di sé, che vive all'ombra di una madre bellissima e di un padre distante. Opposte, ma unite dalla comune passione per la cucina, che le accompagna sin dalla nascita della loro amicizia. Un'unione forte e salda, fatta di ricette speciali per ogni occasione. Focaccine ai mirtilli per condividere speranze e delusioni, latte all'amaretto tiepido per festeggiare e fare pace, scorze d'arancia candite per costruire sogni e demolire illusioni, e gelato alfa cannella per confidare i loro più grandi segreti. Ma c'è un segreto di cui nessuna di loro due è a conoscenza. Una menzogna insopportabile che aleggia, inconfessata tra le loro famiglie, che col tempo si farà sempre più insostenibile, fino a dividerle per sempre, imprigionandole in un silenzio duro come la pietra. Ma adesso forse qualcosa può essere salvato. Recuperare è ancora possibile. Per farlo, Val e Lilly devono mettersi di nuovo alla prova. Devono trovare la ricetta mancante, scoprire la verità sul segreto che le ha divise così a lungo. E decidere se potrà rovinare per sempre la loro amicizia o farla rinascere. Più grande e più forte di prima.





Sentaro è un uomo di mezza età, ombroso e solitario. Pasticciere senza vocazione, è costretto a lavorare da Doraharu, una piccola bottega di dolci nei sobborghi di Tokyo, per ripagare un debito contratto anni prima con il proprietario. Da mattina a sera Sentaro confeziona dorayaki - dolci tipici giapponesi a base di pandispagna e an, una confettura di fagioli azuki - e li serve a una clientela modesta ma fedele, composta principalmente da studentesse chiosose che si ritrovano lì dopo la scuola. Da loro si discosta Wakana, un'adolescente introversa, vittima di un contesto familiare complicato. Il pasticcere infelice lavora solo il minimo indispensabile: appena può abbassa la saracinesca e affoga i suoi dispiaceri nel sakè, contando i giorni che lo separano dal momento in cui salderà il suo debito e riacquisterà la libertà. Finché all'improvviso tutto cambia: sotto il ciliegio in fiore davanti a Doraharu compare un'anziana signora dai capelli bianchi e dalle mani nodose e deformi. La settantaseienne Tokue si offre come aiuto pasticciere a fronte di una paga ridicola. Inizialmente riluttante, Sentaro si convince ad assumerla dopo aver assaggiato la sua confettura an Sublime. Niente a che vedere con il preparato industriale che ha sempre utilizzato. Nel giro di poco tempo, le vendite raddoppiano e Doraharu vive la stagione più gloriosa che Sentaro ricordi. Ma qual è la ricetta segreta della signora Tokue? Con amorevole perseveranza, l'anziana signora insegna a Sentaro i lenti e minuziosi passaggi grazie ai quali si compie la magia: «Si tratta di osservare bene l'aspetto degli azuki. Di aprirsi a ciò che hanno da dirci. Significa, per esempio, immaginare i giorni di pioggia e i giorni di sole che hanno vissuto. Ascoltare la storia del loro viaggio, dei venti che li hanno portati fino a noi». Come madeleine proustiane, i dolcetti giapponesi diventano un pretesto per i viaggi interiori di Sentaro e Tokue, fra i quali si instaura un legame profondo che lascia emergere segreti ben più nascosti e ferite insanabili. Con l'autunno, però, un'ombra cala sulla piccola bottega sotto al ciliegio: quando il segreto di Tokue viene alla luce, la clientela del negozio si dirada e la donna, costretta a misurarsi di nuovo con il pregiudizio e l'ostracismo sociale che l'ha perseguitata per tutta la vita, impartirà a Sentaro e Wakana la lezione più preziosa di tutte.

Buona lettura e buon appetito!!!

Tutti i libri sono disponibili

per il prestito
gratuito!