

Un progetto a cura di:



COMUNITA' MONTANA VALLE SERIANA



gaia
ECOSERVIZI



SISTEMA BIBLIOTECARIO
VALLE SERIANA

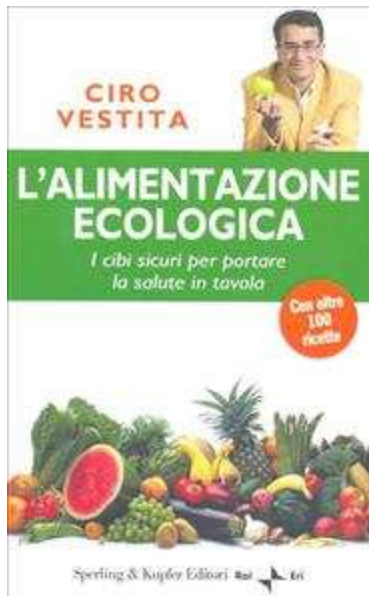
LE SANE ASSOCIAZIONI

Bibliografia a cura della Biblioteca di Albino

PER COMINCIARE:

guide e manuali che ci aiutano ad orientarci e a scegliere.

Allergie, intolleranze, intossicazioni? I cibi che portiamo quotidianamente sulla nostra tavola contengono spesso pesticidi e conservanti, arrivano da Paesi in cui i controlli sanitari sono poco rigorosi, e sono ottenuti da animali allevati in



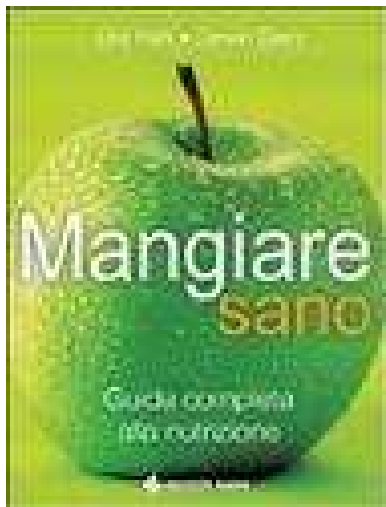
modo insalubre. Fare una spesa intelligente, verificare l'etichetta, gli ingredienti e la provenienza di quello che mangiamo, non farsi influenzare troppo dalla pubblicità è il primo passo per tutelare la nostra salute e quella dei nostri famigliari. Il dottor Ciro Vestita ci guida attraverso l'analisi dei singoli alimenti e molte preziose indicazioni nutrizionali, a portare il benessere nei nostri piatti. A tale scopo si avvale dei suggerimenti dell'agronomo Mario Macchia, che risponde in modo esauriente e scientifico alle domande più comuni del consumatore

L'alimentazione ecologica

Vestita Ciro

Sperling & Kupfer

Il volume affronta i temi legati a una corretta nutrizione e illustra con semplicità le regole di una sana alimentazione.



"Mangiare sano" mostra come l'alimentazione influisce sullo stato di salute, condizionando non solo il benessere generale dell'organismo, ma anche l'umore, aiutandoci inoltre ad affrontare meglio lo stress. Proteine, carboidrati, grassi, fibre, acqua, vitamine e minerali sono indispensabili per assolvere alle funzioni dell'organismo, aumentando la resistenza a infezioni e malattie. "Mangiare sano" è una guida che illustra come molte "malattie moderne" sono infatti riconducibili all'atteggiamento nei confronti del cibo e al modo in cui lo cuciniamo. Il volume è adatto a chi vuole raggiungere uno stato di benessere fisico prevenendo in cucina disturbi e malattie.

Mangiare sano. Guida completa alla nutrizione

Hark Lisa - Deen Darwin

Tecniche Nuove, 2007 (Gli illustrati di Natura e salute)



Essenziale per chiunque voglia disintossicare tutti gli aspetti della sua vita, questo libro smentisce le idee sbagliate sul digiuno e sulla "depurazione shock" e offre una serie di programmi pratici e sicuri che combinano preziosi elementi della medicina orientale e occidentale. Semplici questionari vi guidano alla scelta dei piani di disintossicazione più adeguati alla vostra personalità e costituzione e al vostro stile di vita, consigliando e illustrando tecniche e terapie chiave

Disintossicarsi naturalmente. Guida pratica per depurare il corpo e la mente

Harper Jennifer

Tecniche Nuove, 2004 (Gli illustrati di Natura e salute)

Questo libro passa in rassegna le motivazioni del vegetarianesimo, ne illustra la fondatezza, risponde a eventuali perplessità e in più dà consigli pratici a chi vuole iniziare una dieta vegetariana. La seconda parte del libro, infatti, propone una serie di squisite ricette, valide per tutte le occasioni e adatte a tutti i tipi di dieta vegetariana. Le diete di carattere vegetariano sono diverse: per esempio, la latte-ovo-vegetariana, che non esclude uova e latticini; la latte-vegetariana, che esclude il consumo di uova; la vegan, che esclude tutti i derivati di origine animale; la fruttariana, che si limita al consumo di frutta fresca o secca. Le motivazioni di chi sceglie il vegetarianesimo sono di natura non solo alimentare, ma anche psicologica ed etica.



La dieta vegetariana, principi e ricette
Red edizioni 2006 (Alimentazione naturale)

Questo innovativo libro di cucina è stato pensato per i genitori che desiderano fare il proprio meglio per offrire ai figli la dieta variata e bilanciata di cui hanno bisogno. Proporre ai bambini pasti e spuntini vegetariani, che siano nutrienti e al tempo stesso stuzzicanti, può rappresentare una vera sfida. Le ricette presentate in questo manuale sono state ideate per i più piccoli, ma saranno gradite anche agli adulti.

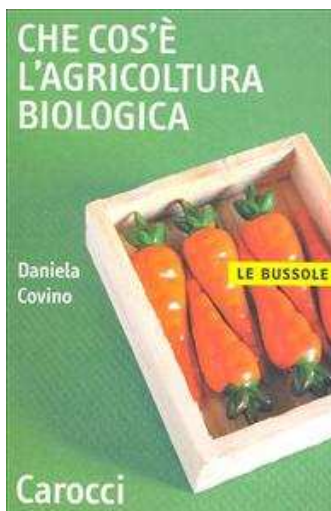


Ricette vegetariane per bambini
Graimes Nicola
 Tecniche Nuove, 2003 (Gli illustrati di Natura e salute)



Una messe di consigli e rimedi naturali, un percorso che parte dal benessere della futura madre fino a tutti i primi 10 anni di vita del bambino. Le virtù dell'allattamento al seno rivalutate dalla scienza, le cautele da esigere sugli omogeneizzati, i più subdoli pericoli nei giocattoli, spunti pratici per favorire un armonico sviluppo (alimentazione, convivenza con un cane o un gatto, la televisione) liberi dai veleni.

Bimbo bio. Da 0 a 10 anni. Manuale per difenderlo
Carnazzi Stefano - Apuzzo Stefano
 Nuovi Equilibri, 2006 (Ecoalfabeto)

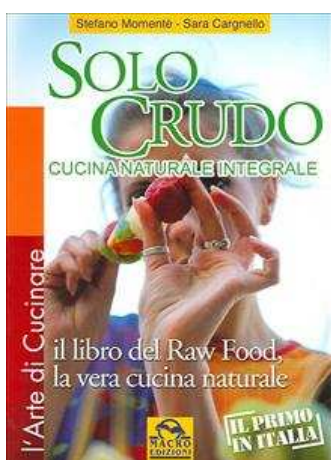


Che cosa si intende esattamente con agricoltura biologica? Quali sono le principali caratteristiche di questo fenomeno in continua espansione? Quali sono le sue ricadute sul benessere della collettività? Il testo fornisce alcuni cenni storici sull'evoluzione del fenomeno e sulla sua diffusione nell'ambito europeo e italiano, e un quadro degli aspetti tecnici ed economici più rilevanti. Viene inoltre presentata una panoramica aggiornata dell'evoluzione del contesto normativo nell'ambito dell'Unione Europea, con particolare riferimento all'Italia.

Che cos'è l'agricoltura biologica?

Covino Daniela

Carocci 2007



Tante informazioni sul crudismo, quando e come nasce, le scelte alimentari e le motivazioni che ha alla base; le combinazioni alimentari e la disintossicazione. Potrete trovare diverse tecniche per conservare il cibo, come ad esempio l'essiccazione, insieme alla presentazione della pratica del digiuno e dei suoi benefici sulla salute; come pianificare una dieta, gli accorgimenti per mangiare fuori casa e numerose ricette per colazioni, salse e condimenti, snacks, insalate, piatti principali, e dolci.

Solo crudo. Cucina naturale integrale

Momentè Stefano

Macro Edizioni 2007

La macrobiotica è una scienza dell'alimentazione messa a punto in Giappone all'inizio del Ventesimo secolo sulla base di antiche tradizioni, e diffusa con



enorme successo in Occidente a partire dagli anni Sessanta. L'idea che sta dietro la dieta è semplice e si basa sui principi filosofici orientali dell'equilibrio e dell'armonia: i nostri bisogni alimentari sono determinati dalla situazione geografica e climatica, dal livello di attività e dalla nostra fisiologia

La macrobiotica considera fonte primaria di nutrimento cibi tradizionali, come i cereali integrali, i fagioli e le verdure raccolte sul luogo di produzione. La dieta, inoltre, include vegetali marini e alcune specie di pesci. Il sale raffinato e lo zucchero vengono sostituiti con sale marino e dolcificanti naturali derivati dai cereali

Macrobiotica

Kushi Michio

Red edizioni 2003 (Alimentazione naturale)



Il libro appartiene all'interessante collana "Le guide di Natura & Salute" che offre una vasta scelta di titoli dedicati alla nutrizione, al benessere e all'equilibrio psico-fisico della persona, basata particolarmente sulle terapie naturali e sulle medicine alternative. Questo testo si sofferma sul trattamento in cucina del tofu, alimento ideale per i vegetariani, è utile anche per chi ha problemi di colesterolo e trigliceridi.

Il tofu e la cucina vegetariana

Lomazzi Giuliana

Tecniche Nuove, 2004 (Le guide di Natura & Salute)

PER SAPERNE DI PIÙ:

libri per approfondire le tematiche dell'alimentazione e argomenti d'attualità.



Dal dialogo tra la scienza moderna e l'antica dialettica yin-yang, nasce una nuova visione della salute, più fluida ed in sintonia con la natura. La prima parte del "Grande libro dell'ecodieta" contiene un'appassionante esplorazione delle origini dell'alimentazione umana, un'esauriente presentazione degli studi scientifici sugli effetti dei vari alimenti, ed una chiara introduzione al metodo yin-yang. La seconda parte è dedicata a illustrare concretamente il modello alimentare più idoneo a favorire il nostro benessere, e il modo di adattarlo alle nostre caratteristiche e necessità personali.

Il grande libro dell'ecodieta. Una nuova visione della salute

Guglielmo Carlo

Edizioni Mediterranee, 2005 (L'altra medicina)



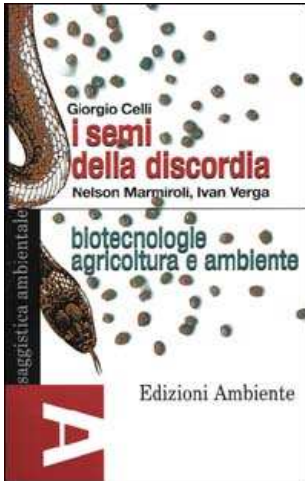
La frutta e la verdura sono alimenti fondamentali nella dieta di tutti i giorni, una fonte insospettata di preziose sostanze che aiutano a prevenire disturbi e malattie. Questa guida intende fornire gli strumenti per imparare a fare acquisti riconoscendo con un colpo d'occhio se il prodotto è in buone condizioni o se di bello ha solo l'aspetto. La frutta, la verdura, le erbe aromatiche e i funghi sono elencati in ordine alfabetico; di ogni specie è riportata una descrizione morfologica, i requisiti commerciali e l'elenco delle varietà per eseguire un primo esame del frutto o dell'ortaggio e una verifica dei dati riportati sulla confezione o sul cartellino della merce venduta sfusa. Per le specie più diffuse, sono riportate le patologie vegetali più frequenti.

Acquistare e conservare frutta, verdura e funghi
Altroconsumo, 2006 (Guide pratiche di Altroconsumo)



Didattica della scienza degli alimenti
Fondamenti di scienza degli alimenti
Bortolon Paola, Schmidt Nicoletta
Franco Angeli 2006

L'alimentazione e la scuola, imparare a mangiare bene e d insegnare a mangiare bene. I libri sono il frutto dell'impegno decennale delle due autrici nel campo dell'educazione alimentare e si rivolgono a docenti ed operatori sanitari. In Fondamenti di Scienze degli alimenti vengono esposti i principi di una buona alimentazione e di un buon comportamento alimentare. In didattica della scienza degli alimenti si trovano proposte operative e materiali didattiche possono facilitare il lavoro di progettazione e di insegnamento.



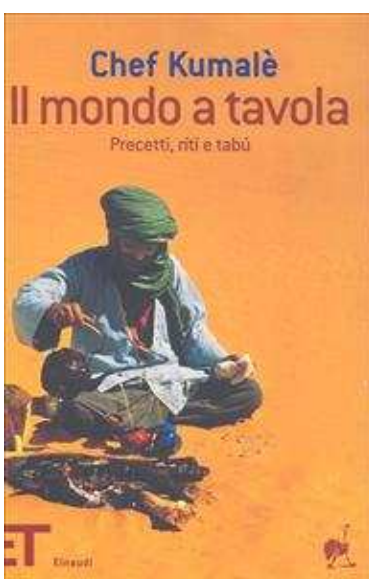
Gli organismi geneticamente modificati (OGM) sono al centro di un acceso dibattito. Soprattutto per il loro utilizzo in agricoltura. Che cosa c'è davvero in gioco? E come è possibile comprendere un tema che sembra alla portata dei soli 'addetti ai lavori', ma che ci riguarda tutti? "I semi della discordia" risponde a queste domande, consentendo al lettore di entrare nella questione da diversi punti di vista per coglierne appieno la complessità.

Semi della discordia. Biotecnologie, agricoltura e ambiente
Celli Giorgio; Marmioli Nelson; Verga Ivan
Edizioni Ambiente 2000



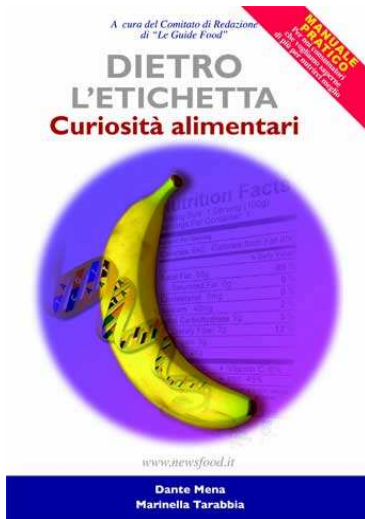
Un reportage giornalistico che affronta i casi della mucca pazza, dei polli alla diossina e delle vicende della mala-alimentazione. Le responsabilità del sistema economico globale. Accanto alla recente vicenda della mucca pazza, che occupa un posto centrale nel libro, emerge la responsabilità delle grandi multinazionali dell'alimentazione e delle lobby che controllano la produzione di ormoni per animali e di organismi geneticamente modificati. Così si definiscono anche le discutibili decisioni politiche che hanno permesso l'apertura dei mercati europei ai cereali transgenici.

Il cibo impazzito
Il caso europeo della contraffazione alimentare
Jailette Jean-Claude
Feltrinelli 2001



Chef Kumalè è un gastronomo, uno scrittore, un antropologo appassionato e specializzato nei sapori del mondo. Sfruttando la sua amplissima esperienza a contatto con le cucine del mondo Chef Kumalè affronta in questo libro diversi temi: il cibo come simbolo; la globalizzazione dei mercati e dei flussi migratori per capire il modo in cui cambiano gli stili di consumo alimentare degli italiani; l'esotizzazione del gusto; "la cucina come Dio comanda": i precetti alimentari nelle religioni del vicino ed estremo Oriente; il rito del cibo: il ciclo vitale della famiglia nelle diverse culture e nella cucina delle feste.

Il mondo a tavola: precetti riti e tabù
Chef Kumalè
Einaudi 2007



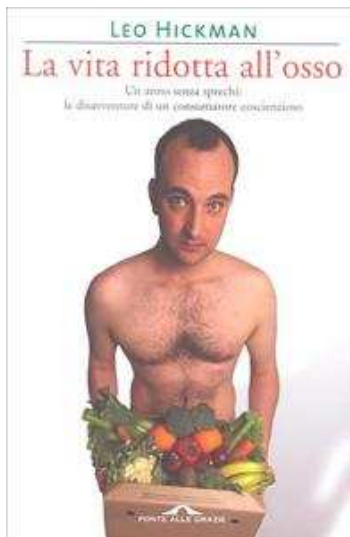
L'etichetta dei prodotti alimentari rivela la composizione degli ingredienti e l'aggiunta di eventuali additivi ma generalmente non ne specifica le qualità ed il valore. E' quando si prefigge invece questo libro che di ogni alimento primario o derivato analizza le proprietà e le caratteristiche che lo contraddistinguono e lo inquadra sotto il profilo merceologico. Tra queste sono messe in rilievo principalmente quelle igienico-sanitarie a tutela della salute, i requisiti chimici, le peculiarità organolettiche che li contraddistinguono, il valore nutrizionale e quello biologico secondo le attuali vedute sulla funzione dei loro fattori: elementi essenziali e qualificanti

Dietro l'etichetta. Curiosità alimentari. Manuale pratico per il consumatore di prodotti alimentari

Mena Dante

Taro 2006

UN PO' DI SPIRITO CRITICO:



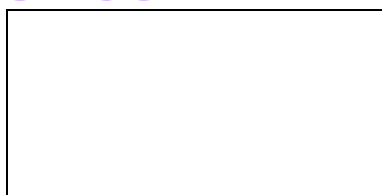
Prima o poi nella vita di tutti arriva il momento della folgorazione, delle Grandi Domande. A Leo la svolta esistenziale consegna un compito difficilissimo: verificare se una vita vissuta in modo ecocompatibile sia un progetto realmente attuabile o un ideale impossibile da praticare. il giornalista ecologista Leo Hickman mette così alla prova se stesso e la sua famiglia in un faticoso esperimento di vita vissuta in modo ecologicamente, politicamente, moralmente e naturalmente corretto.

La vita ridotta all'osso. Un anno senza sprechi: le disavventure di un consumatore cosciente

Hickman Leo

Ponte alle Grazie 2007

SITOGRAFIA



Portale nazionale del cittadino

www.italia.gov.it

offre una ricchissima sitografia su: alimenti, organismi geneticamente modificati, alimentazione corretta, alimenti biologici e norme e leggi sull'alimentazione:

Alimentazione

- **Conoscere gli alimenti**
Leggere le etichette, conoscere i cibi e le regole che disciplinano qualità e igiene dei prodotti alimentari.
- **Organismi geneticamente modificati**
Le informazioni sui rischi e i vantaggi delle colture transgeniche per la salute e l'ambiente.
- **Alimentazione corretta**
Suggerimenti e consigli per un'alimentazione sana ed equilibrata.
- **Alimenti biologici**
Le produzioni agricole e i sistemi di allevamento naturali.
- **Norme e leggi sull'alimentazione**
Le leggi, i regolamenti e le norme commentate riguardanti l'alimentazione.

Ed anche una scelta di siti che si rivolgono ai bambini sull'alimentazione corretta.

Alimentazione corretta

- **E tu, mangi bene?**
Dal sito dell'AIRC, un test per capire se la tua alimentazione è corretta e ti difende dalle malattie.
- **Io mangio sano**
Una cucina virtuale dove curiosare per trovare notizie, ricette, test, sorprese e cartoni animati.
- **La verdura fa cultura**
Amici dall'orto e dal frutteto che ci aiutano a mangiare bene e vivere meglio.
- **Ricettine facili e golosissime**
Per prepararci leccornie facili facili da gustare magari con i nostri amici.