

era creare delle "esplosioni di gusto". Per avere un ristorante tutto suo e l'agognata terza stella Michelin Jones dovrà abbandonare le sue cattive abitudini e tirar fuori il meglio da quello che ha a disposizione, compreso l'aiuto della bellissima Helene.



SAGGI

Jessie Inchauspé La rivoluzione del glucosio Vallardi, 2022

Quasi il 90% della popolazione soffre di un eccesso di glucosio nel sangue e la maggior parte nemmeno lo sa. I sintomi? Attacchi di fame, stanchezza cronica, sbalzi di umore, problemi alla pelle, invecchiamento precoce, infertilità... e un aumento, nel tempo, del rischio di malattie infiammatorie, come patologie cardiovascolari, cancro, Alzheimer e diabete. Con un approccio scientifico rigoroso e un metodo innovativo, costruito in anni di ricerche, Jessie Inchauspé ci spiega perché i picchi di glucosio sono pericolosi e come possiamo contenerli, senza rinunciare al piacere del cibo. Dolci e carboidrati inclusi.



Joel Levy, Ginny Smith Come funziona il cibo Gribaudo, 2019

Esiste la dieta perfetta? Abbiamo davvero bisogno di bere, ogni giorno, otto bicchieri d'acqua? Che cos'è esattamente il glutine e perché in tanti oggi lo evitano? I media comunicano ogni giorno nuove scoperte e consigli su ciò che mangiamo e beviamo, ma quanti si basano su presupposti scientifici?



Alessio Cicchini
Non buttarlo! Espedienti geniali e ricette fuori dagli schemi per minimizzare gli sprechi in cucina, risparmiare e far bene al pianeta

Giunti, 2023

In questo libro ti racconto di quanti sprechi alimentari produciamo, di ciò che secondo me è utile fare per contenerli – senza impazzire e nei limiti del possibile – e di due modi pratici e divertenti per dare nuova vita agli scarti, risparmiando pure qualche soldino e facendo del bene al pianeta. Perché tutte le azioni, anche le più piccole, contano. Smettiamo di pensare che tirare fuori un pasto dagli scarti, per quanto minimo, sia insignificante. Ogni azione, anche la più piccola, conta. Tante azioni, tutte insieme, contano ancora di più.



Luciano Proietti, Sabina Bietolini I primi 1000 giorni. Manuale di alimentazione naturale e fisiologica: dal concepimento ai 2 anni Macro Junior, 2021

Cosa mangiare durante e dopo la gravidanza? Come e quando iniziare lo svezzamento? Quali cibi possiamo dare ai nostri figli nei primi due anni di età? Quale dieta seguire? C'è correlazione tra alimentazione onnivora e la comparsa di malattie nei neonati, nei bambini e negli adulti? Trovare le giuste risposte a queste domande non è sempre facile. In quest'opera gli autori ci svelano i segreti dell'alimentazione sana nei primi mille giorni di vita. Partendo dal concepimento fino a i due anni di vita gli autori forniscono preziosi consigli per formare e crescere i nostri figli in salute con il cibo.



La biblioteca Bertoliana presenta suggerimenti di lettura dedicati, di volta in volta, a un tema diverso. Tutti i libri si trovano nella Rete provinciale Vicentina. Cliccando sul titolo del libro (nella versione online) si potrà effettuare direttamente la prenotazione.

A cura dell'Ufficio Consulenza
0444-578203 -
consulenza.bertoliana@comune.vicenza.it



ISTITUZIONE PUBBLICA CULTURALE
BIBLIOTECA CIVICA
BERTOLIANA



LIBRI GUSTOSI



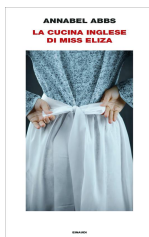
PERCORSO DI LETTURA

ROMANZI

Annabel Abbs

La cucina inglese di Miss Eliza Einaudi, 2022

Inghilterra, 1835. Eliza Acton spera che la sua nuova raccolta di poesie la conduca al successo. I sogni di gloria, però, si infrangono contro l'oltraggioso rifiuto dell'editore, che la invita a dedicarsi a un libro di ricette. Eliza s'indigna: la cucina riguarda solo la servitù. Ma quando suo padre, sull'orlo della bancarotta, si dà alla fuga, quell'assurda proposta si rivela l'unico modo per sopravvivere. Eliza impara a conoscere i segreti di pentole e fornelli e, con l'aiuto della giovane Ann, finisce per scoprire che in ogni ricetta riuscita c'è sempre un pizzico di poesia. E di amore.



Aimee Bender

L'inconfondibile tristezza della torta al limone Minimum fax, 2018

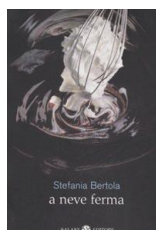
Rose ha un dono: ogni volta che mangia qualcosa il sapore che sente è quello delle emozioni provate da chi l'ha preparato. I dolci della pasticceria hanno un retrogusto di rabbia, il cibo della mensa scolastica sa di noia. Il peggio è che le torte preparate da sua madre, una donna allegra ed energica, acquistano un terrificante sapore di angoscia e disperazione. Rose si troverà così costretta a confrontarsi con la vita segreta della sua famiglia apparentemente normale e, con il passare degli anni, scoprirà che anche il padre e il fratello - e forse, in fondo, ciascuno di noi - hanno doni misteriosi con cui affrontare il mondo.



Stefania Bertola

A neve ferma Salani, 2006

Emma ama Andrea, ma Andrea sta per sposare un'altra. Lei pensa allora di consolarsi con le soddisfazioni professionali, ma è difficile, perché se è



vero che sta per partecipare a un prestigioso concorso di pasticceria, lo farà solo in qualità di assistente della solita raccomandata. E intanto la catastrofe economica incombe sulla pasticceria Dupré, che un colosso industriale non vede l'ora di accaparrarsi.

Gu Byeong-mo

La pasticceria incantata Mondadori, 2023

Esistono luoghi capaci di farti sentire accolto anche solo per l'atmosfera e il profumo che si respirano al loro interno. La pasticceria di questo romanzo è esattamente così: aperta ventiquattr'ore su ventiquattro, a prima vista sembra un normale forno dove comprare pane, torte e biscotti ma in realtà è molto di più.



Bonnie Garmus

Lezioni di chimica Rizzoli, 2022

La cucina è chimica e la chimica è vita. Siamo nel 1952, Elizabeth è una giovane chimica che lavora in un ambiente ferocemente maschilista, dove il suo innegabile talento viene per lo più messo a tacere, sabotato, o usato per il prestigio altrui. Malgrado le difficoltà il suo coraggio non viene scalfito. La tempra di Elizabeth folgora un produttore televisivo che le affida la conduzione di un programma di cucina, che diventa un grande successo di pubblico. Il suo approccio rivoluzionario ai fornelli, infarcito di digressioni scientifiche, non mira solo alla preparazione di stufati, ma anche ad aprire gli occhi all'universo femminile. "Lezioni di chimica" è la storia di una donna irresistibile, che cade e si rialza più volte. E' l'avventura di un'esistenza che ribalta gli schemi e costruisce un nuovo percorso, nonostante tutto.



FILM

Lasse Hallström

Amore cucina e curry 01 distribution, 2015

Il protagonista di questo film è Hassan, un giovane cuoco indiano, che si trasferisce in



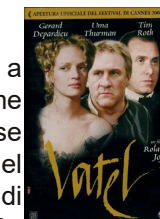
un paese della Francia meridionale insieme alla sua famiglia. Qui apre il suo ristorante indiano Maison Mumbai, a pochi passi dal rinomato Le Saule Pleureur, tre stelle Michelin, di stampo molto tradizionale, di Madame Mallory. Tra i due nascerà una guerra gastronomica e culturale da cui uscirà vittoriosa la cucina, in quanto rimedio per abbattere pregiudizi e barriere che dividono popoli e culture differenti.

Roland Joffe

Vatel

Eagle pictures, 2007

La trama di questa pellicola, ispirata a fatti realmente accaduti, racconta le ultime vicende di François Vatel, cuoco francese e maestro di cerimonie al servizio del principe di Condè. Vatel fu incaricato di organizzare un grande banchetto per il Re Sole e la sua corte. Questo film è l'occasione perfetta per immergersi nelle cucine rinascimentali e conoscere il ruolo del cibo in un'altra epoca storica.



Alexander Payne

Sideways: in viaggio con Jack Twentieth Century fox home entertainment Italia, 2009

Sideways è il film perfetto per gli amanti del vino. È il racconto di due amici che trascorrono una settimana di addio al celibato immersi tra le cantine e i filari di vino californiano. Miles, scrittore neodivorziato, è un appassionato di vino e vorrebbe solo degustare e visitare cantine, mentre Jack, attore di soap opera in procinto di sposarsi, è in cerca di esperienze più libertine. Il vino accompagna i due amici in tutte le vicende, portandoli a riscoprire loro stessi e il loro rapporto.



John Wells

Il sapore del successo 01 Distribution, 2016

Lo chef Adam Jones aveva tutto, ma lo ha perso. L'ex enfant terrible della scena gastronomica parigina aveva conquistato due stelle Michelin e il suo unico obiettivo