



B

Xarxa de Biblioteques Municipals



Xarxa de Biblioteques Municipals
www.diba.es/biblioteques/

Guia elaborada per:
Biblioteca Caterina Figueras de Tona

La Xarxa de Biblioteques Municipals, gestionada per la
Diputació de Barcelona i els ajuntaments de la província,
agrupa més de 160 biblioteques i 9 bibliobusos.

GUIA DE LECTURA

L'ALIMENTACIÓ: DE LA CULTURA A L'ART DE LA CUINA





«Centenars de milions de persones compren menjar ràpid cada dia sense quasi ni pensar-hi. Rarament es paren a considerar d'on prové aquell menjar, com s'ha elaborat, quins efectes té en la comunitat que l'envolta. Es limiten a agafar la safata del taulell, buscar una taula, seure, obrir-ne l'embolcall i clavar-hi queixalada.»

Eric Schlosser. *Fast food: el lado oscuro de la comida rápida.*

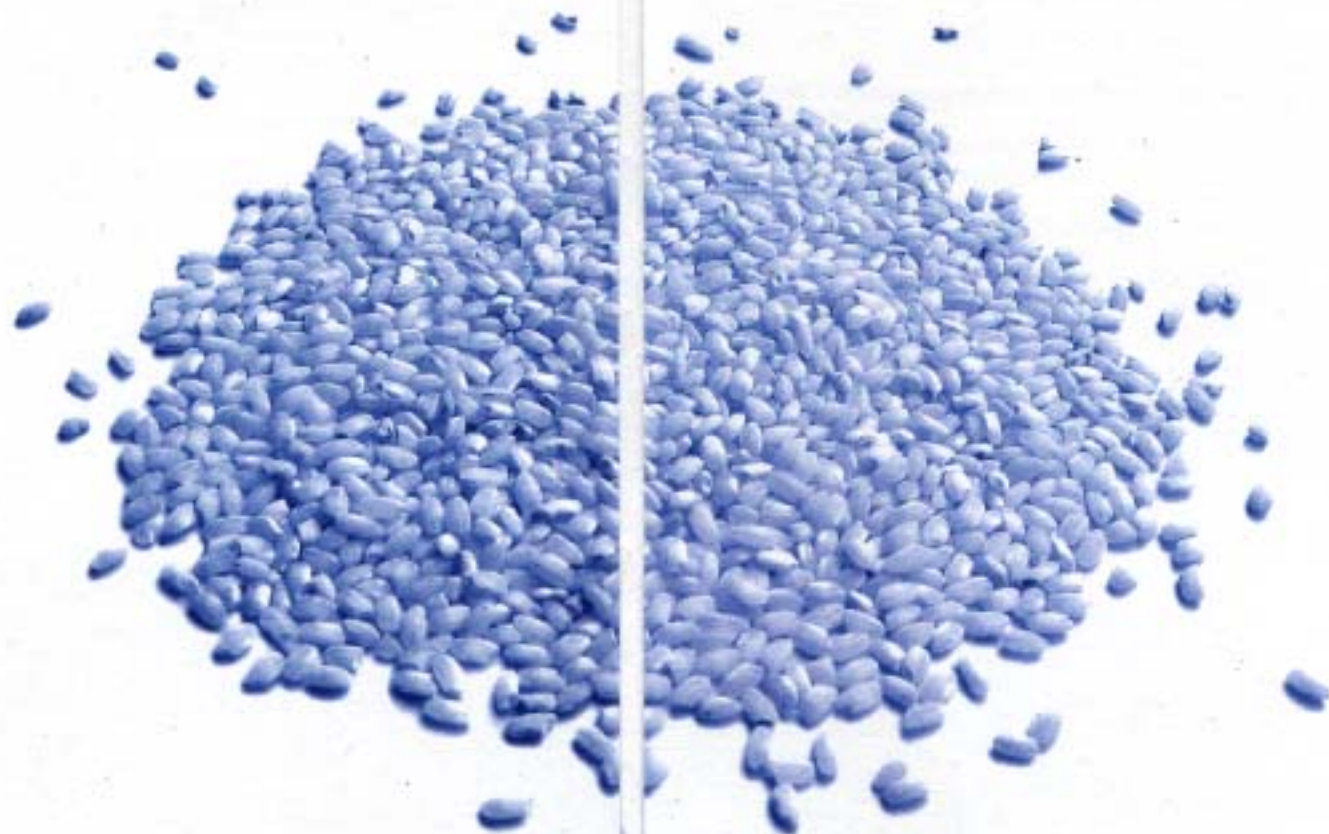
«De cada viatge que feia a un país àrab en tornava carregat de receptes típiques, explicades oralment i únicament per dones, que són l'autèntic arxiu de la cultura culinària àrab. Dones palestines, libaneses, egípcies, marroquines... totes tenien alguna cosa en comú, l'orgull de posseir la clau de dues de les tres habilitats plaents de què l'home àrab es vanagloria sovint: "menjar carn" (assaborir el menjar), "ficar carn a la carn" (l'acte amorós) i "muntar carn" (muntar a cavall).»

Jamal Salah: *Aroma dràbe.*

«Es así como recuerdo a los hombres que han pasado por mi vida —no deseo presumir, no son muchos— unos por la textura de su piel, otros por el sabor de sus besos, el olor de sus ropas o el tono de sus murmullos y casi todos ellos asociados con algún alimento especial.

Con cualquiera de estos tesoros de la cocina surge ante mi un hombre en particular, un antiguo amante que vuelve persistente, como un fantasma querido, a poner cierta luz traviesa en mi edad madura. Ese pan con jamón y queso, me devuelve el olor de nuestros abrazos y ese vino alemán, el sabor de su boca.»

Isabel Allende: *Afrodita: cuentos, recetas y otros afrodisíacos.*



ALIMENTACIÓ

L'alimentació mediterrània.

Barcelona: Proa, 1996.

Des de diferents perspectives, s'analitzen els aspectes que envolten l'alimentació mediterrània.

Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres.

Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995.

Analitza la complexitat del fet alimentari: qüestions de caràcter biològic, ecològic, econòmic, social, polític i ideològic.

Alimentos buenos, alimentos dañinos.

Madrid: Reader's Digest Selecciones, 1997.

Guia pràctica per a una alimentació segura i saludable.

Altman, Donald. Del cielo a la mesa: el significado espiritual de la alimentación y las fiestas gastronómicas en las culturas del mundo.

Barcelona: Integral, 2000.

Recorregut per diferents religions i la seva relació amb els aliments.

Declaración de Barcelona los derechos alimentarios del hombre.

Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1992.

Guía de aditivos, conservantes y colorantes en alimentación.

Barcelona: Obelisco, 1988.

Informació per conèixer què es consumeix i els possibles efectes dels additius sobre el nostre organisme.

Montanari, Massimo. El hambre y la abundancia: historia y cultura de la alimentación en Europa.

Barcelona: Crítica, 1993.

Assaig sobre els sistemes de producció i hàbits de consum de molts pobles d'Europa.

Procesado y producción de alimentos ecológicos.

Zaragoza: Acribia, 2000.

Schlosser, Eric. Fast food: el lado oscuro de la comida rápida.

Barcelona: Grijalbo, 2002.

Repàs de la història del menjar ràpid i de les transformacions que la seva implantació ha produït en diferents àmbits.

LLIBRES INFANTILS I JUVENILS

Arànega, Susanna. El Menjar.

Barcelona: La Galera, 2000.

Tot el que cal saber sobre els aliments

Cervera, Pilar; Fortuny, Montserrat. Alimentación: salud energía i equilibri nutritiu.

Barcelona: Graó; Diputació de Barcelona, 1990.

Per saber quins són els aliments més adients per a cada edat i com s'han d'elaborar els menús quotidians.

Colomer, Jaume. Bon profit: dossier sobre alimentació i salut.

Barcelona: La Galera, 1994.

Dossier dedicat a l'alimentació i a la salut dels infants.

Tames, Richard. La Comida: banquetes, cocineros y cocinas.

Madrid: Anaya, 1995.

Receptes i cuines, des dels orígens dels temps fins a l'actualitat.

CUINA MEDITERRÀNIA I AFRICANA

Agboton, Agnès. África des dels fogons.

Barcelona: Columna, 2001.

Més de cent receptes de plats i begudes de l'Àfrica occidental.

Jamal, Salah. Aroma àrabe: recetas y relatos.

Barcelona: Zendrera Zariquiey, 2000.

Cuina de l'Orient Mitjà. Llibre de receptes amb relats.

Llona Larrauri, Jesús. Dieta y cocina mediterránea.

León: Everest, 1999.

Luján, Néstor. El Libro de la cocina española: gastronomía e historia.

Barcelona: Tusquets, 2003.

Receptari i amè viatge gastronòmic a través de la cultura tradicional i la literatura espanyoles.

Mazouz, Mourad. Un viaje gastronómico por el Norte de África.

Barcelona: Intermón Oxfam, 2001.

Vázquez Montalbán, Manuel. La cocina de los mediterráneos: viaje por las cazuelas de Cataluña, Valencia y Baleares.

Barcelona: Ediciones B, 2002.

CUINA DE CATALUNYA

Baliu de Kichner, Clòria. La cuina d'avui.

Barcelona: Pirene, 1997.

La cuina de sempre que es fa a Catalunya: des de les bases per fer un sofregit fins als canalons de diumenge.

Lladonosa i Giró, Josep. El gran llibre de la cuina catalana.

Barcelona: Empúries, 2001.

Mostra exhaustiva de la nostra cuina tradicional.

Piera, Josep. Els arrossos de casa i altres meravelles.

Barcelona: Empúries, 2000.

Recupera les receptes de la tradició familiar i popular en la cultura culinària valenciana, tot condimentat amb anècdotes.

Sen, Miquel. La cuina de les comarques catalanes.

Barcelona: Empúries, 2001.

CUINA ECOLÒGICA I VEGETARIANA

Brown, Sarah. La biblia vegetariana: una guía completa sobre la cocina natural y la alimentación sana.

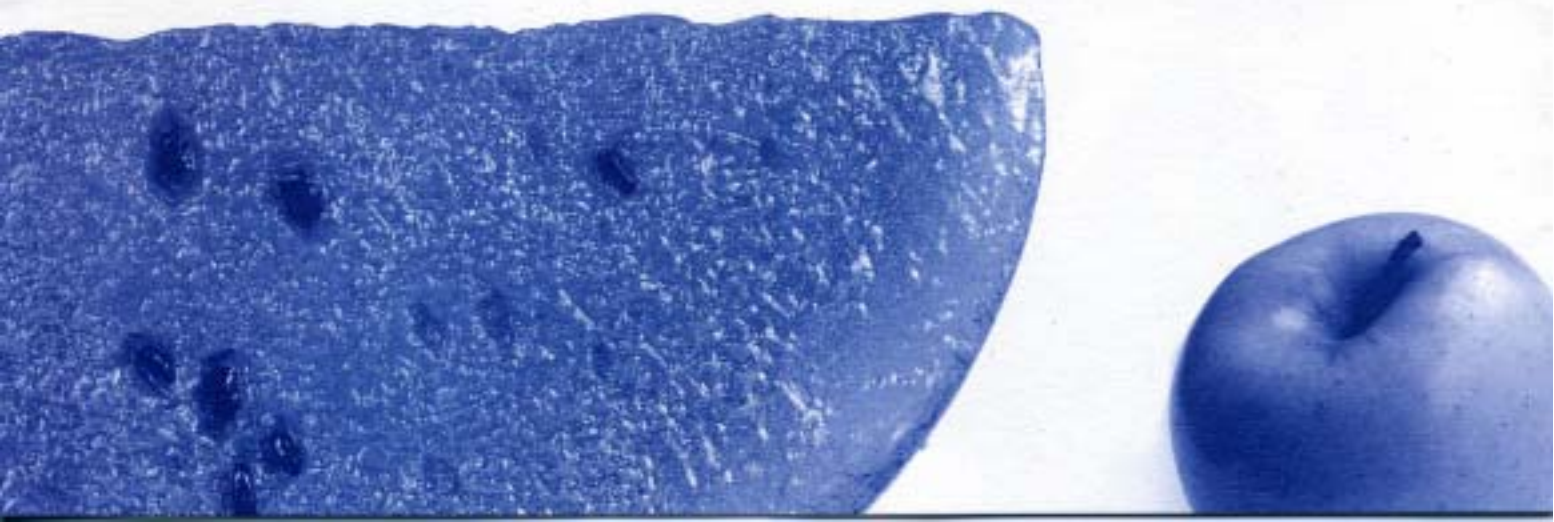
Barcelona: RBA Integral, 2002.

Obra de referència sobre la cuina natural i l'alimentació saludable.

Lappé, Frances Moore. La dieta ecológica: cómo cocinar, sin carnes, platos muy ricos en proteínas.

Barcelona: Integral, 1997.

Cuina sense carns, basada en les combinacions d'aliments vegetals amb un alt valor nutritiu.



RECEPTES I GASTRONOMIA

Arguifano, Karlos. *El menú de cada dia*.
Barcelona: RTVE, Ediciones del Serbal, 1993.
Pràctic i assenyat receptari d'aquest conegut cuiner.

Luján, Néstor; Juan Perucho. *El libro de la cocina española: gastronomía e historia*.
Barcelona: Tusquets, 2003.

Prádanos, Jorge. *El gran diccionario de cocina: alimentos, técnicas y recetas*.
Barcelona: RBA, 2003.
Tot el que s'ha de saber sobre els aliments. Origen, guia de compra, característiques de congelació i propietats dietètiques.

Sen, Miquel. *Menjar per quatre pessetes*.
Barcelona: Planeta, 2001.
Un seguit de plats que posen a l'abast de tothom una cuina de qualitat, ràpida i econòmica.

Shulman, Martha Rose. *Atlas mundial del gastrónomo*.
Barcelona: Blume, 2002.
Aventura culinària per més de noranta països, a través dels mercats i les cuines del món.

Torrent i Quetglas, Margarita. *La cuina de l'estudiant: cuina senzilla per a qui comença a cuinar*.
Barcelona: La Magrana, 1998.

CUINAR AMB ELS INFANTS

Ballart, Elisabet. *Juguemos a cocinar*.
Barcelona: Destino, 2000.
Receptes per a nens.

Bosch, Magda. *Plats combinats*.
Barcelona: Parramón, 1995.

Drew, Helen. *El gran libro de cocina para ti*.
Barcelona: Molino, 2003.
Per preparar postres i berenars.

Goepfert, Josiane. *Viaje a los países de los mil aromas: los niños cocinan*.
Madrid: Manos Unidas.
Receptes de països llunyans que ens permeten conèixer altres cultures.

Robins, Deri. *Cocina para niñas con recetas de todo el mundo*.
Bilbao: FHERSAL, 1995.
Viatge per les millors receptes del planeta, a més de curioses anècdotes sobre els menjars de diferents països.

Theulet-Luzié, Bernadette. *Cuina amb els més petits*.
Barcelona: Zendrera Zariquiey, 2000.
Activitats fàcils i ràpides que un nen pot fer amb l'ajut d'un adult.

Wilkes, Angela. *El meu primer llibre de cuina*.
Barcelona: Molino, 1989.
Per iniciar els nens, de manera divertida i original, en l'art culinari...

NOVEL·LES AMB AROMES

Allende, Isabel. *Afrodita: cuentos, recetas y otros afrodisíacos*.
Barcelona: Plaza & Janés.
Reflexió de l'autora sobre la seva relació amb el menjar i l'erotisme.

Camilleri, Andrea. *El ladre de pastissets*.
Barcelona: Edicions 62.
Història detectivesca que ens permet conèixer i viure el món corrupte de la Sicília més profunda.

Carol, Màrius. *La conjura contra el gurnet*.
Barcelona: Columna.
Recreació del món que va envoltar Grimod de la Reymière, creador de la primera revolució de gastronomia i impulsor d'una nova institució: el restaurant.

Divakaruni, Chitra Banerjee. *La señora de las especias*.
Barcelona: Ediciones B.
Novel·la que neix entre les aromes de les fàbules antigues. Una història que ens envolta amb el perfum màgic dels somnis.

Esquivel, Laura. *Como agua para chocolate*.
Barcelona: Mondadori.
El menjar i la seva preparació catalitzen potents emocions i canvis en la vida dels protagonistes d'aquesta novel·la. I tot ben farcit de receptes, amors i remeis casolans.

Harris, Joanne. *Chocolat*.
Barcelona: Quaderns Crema.
Dolça novel·la de sabors i afectes que dona lloc a la pel·lícula del mateix nom.

Harris, Joanne. *Vino mágico*.
Barcelona: Grijalbo Mondadori.
Una ampolla de vi és la causant d'aquesta història, on la botànica, l'agricultura i els viatges tenen un paper important.

Lanchester, John. *El refinament del gust*.
Barcelona: Edicions 62.
A través de receptes l'autor narra el seu viatge dels sentits des de la ciutat britànica de Portsmouth fins a la Provença francesa.

Lienas, Gemma. *Bitllet d'anada i tornada*.
Barcelona: Empúries.
Testimoni d'una malaltia dramàtica: l'anorèxia.

Luján, Néstor. *Les tres glòries*.
Barcelona: La Campana.
Història on l'amor a la cultura i al vi són els protagonistes. Un cant a l'alegria de viure i a la llibertat.

Mayle, Peter. *Llçons de la bona vida: aventures amb forquilla, ganivet i cullera*.
Barcelona: Edicions 62.
Periple pels plaers de la gastronomia francesa.

Tan, Amy. *La dona del déu de la cuina*.
Barcelona: Muchnik.
Barreja de tabús socials, supersticions populars... i també de cuina i aliments.

Vanderbeke, Birgit. *Mejillones para cenar*.
Barcelona: Eriecé.
Reflexions sobre l'autoritat paterna davant d'una taula festiva.

