“C’erano una volta gli italiani”. Si intitola così il mio libro.

> Formato cartaceo e/o ebook : clicca QUI – ebook in inglese : clicca QUI

C’erano una volta gli italiani… Iniziano così le storie che raccontano di un tempo passato, che forse, in questo caso, del tutto passato non è.

Incomincia così il mio libro, una raccolta di storie di persone, di territori e di passioni, che custodisco, e che ho voluto fermare con parole semplici scritte col cuore. Storie che raccontano di italiani, vissute durante un viaggio lungo cinque anni. Un cammino ancora lungo, iniziato nell’aprile del 2011.

Nella vita bisogna fare un figlio, piantare un albero e scrivere un libro.

Un detto zen che sottolinea l’importanza delle radici, della conoscenza e della continuità. Elementi fondamentali, soprattutto in un’epoca come questa, fatta di apparenze e di superficialità, nei rapporti e nei contenuti che ci vengono proposti. Un’epoca in cui regna l’individualismo e la competizione.

Io ho deciso di rallentare. Amo i tempi lenti e il piacere dato dalla consapevolezza di sé.

Negli ultimi mesi mi sono presa una pausa per pensare, per rallentare i tempi che forse avevo accelerato troppo, per lo meno in quei cinque anni della mia vita. Anni emozionanti vissuti vorticosamente, quasi una terapia – di cui mi sono resa conto più tardi – che mi ha portato su e giù per

l’Italia.

Vivo d’istinto, convinta che nel bene e nel male tutto abbia un senso.

In questi ultimi mesi di silenzi fatti di ‘presenze e di assenze’, ho avuto modo di ripristinare i giusti equilibri. Mesi durante i quali ho continuato a conoscere persone che combattono per i propri ideali, ma soprattutto, che ho dedicato alla preparazione di un racconto di viaggio e di persone.

La voglia di vivere va a pari passo con la voglia di fare e di porsi obiettivi.

La capacità di dare un senso positivo agli eventi negativi, mi ha portato a pensare che nel bene e nel male tutto abbia un senso. Come spesso accade, quasi senza rendercene conto, accantoniamo nei cassetti della memoria le esperienze fatte nei primi anni della nostra vita. Ricordi che nel tempo riaffiorano, facendoci riconoscere le nostre vere passioni. Così è stato anche per me.

C’erano una volta gli italiani, si chiama così il mio libro. Solo una parte di ciò che ho vissuto… perché questa non è la fine, ma solo l’inizio!

Letture estive che lasciano il segno: “La profezia di Celestino” di James Redfield

> *“Il cibo è il primo mezzo per acquisire energia, ma per assorbirla completamente occorre saper assaporare. Il sapore è la via d’accesso. Tu devi apprezzare il sapore, è per*

> *questo che si prega prima di mangiare. Non solo per ringraziare, ma anche per fare del pasto un'esperienza sacra, in modo che l'energia del cibo possa entrare nel nostro corpo."*

Quando ci viene regalato un libro, soprattutto se negli anni ci è stato consigliato più volte, la lettura si fa più intensa e ricca di aspettative. La verità è che ne ho sempre rimandato l'acquisto. Riflettendoci, forse aspettavo solo il momento giusto, per il timore che la sua lettura mi svelasse qualcosa che volevo scoprire da sola. Un romanzo pieno di verità raccontato come un'avventura, ricca di suspance, che conduce il lettore lungo un viaggio in Perù, alla ricerca di un antico manoscritto la cui rivelazione è ostacolata dalla chiesa, timorosa di perdere il potere sulle menti delle persone.

Un libro scritto da James Redfield nel 1993, che all'epoca fu pubblicato a sue spese. La divulgazione avvenne rapidamente attraverso il passaparola di chi, leggendolo, fu colpito dai messaggi rivelatori dal profondo significato. Illuminazioni che permettono al lettore di comprendere la dinamica di alcuni accadimenti della vita quotidiana, che ahimè, spesso ci disorientano. Un libro scritto oltre vent'anni fa, che descrive in modo molto attuale il comportamento delle persone nella nostra società.

In effetti, questo era il momento giusto per leggerlo. Una volta concluso, ho realizzato che parte di ciò che raccontava l'avevo già vissuto. La sua lettura però mi è servita. Ho finalmente dato una spiegazione ad alcuni comportamenti che le persone, non sempre volontariamente, adottano per recuperare forza e sicurezza a discapito degli altri.

> *"Noi esseri umani abbiamo sempre cercato di aumentare la nostra energia personale nell'unica maniera che conosciamo. Cercando di rubarla psicologicamente agli altri – una forma inconscia di competizione che è alla base di tutti i conflitti umani nel mondo. (…) Quando riusciamo a fare in*

modo che gli altri accettino la nostra opinione, essi si identificano con noi. Questo attrae verso di noi la loro energia, facendoci sentire più forti. Il problema che tutti cercano di controllarsi e manipolarsi a vicenda.”

James Redfield

Durante la sua lettura mi sono ritrovata più volte. Come ad esempio nei momenti in cui per recuperare energia ho l’assoluta necessità di stare a contatto con la natura, in particolar modo camminando in silenzio tra gli alberi. Ma non solo…

> *“Tutte le cose che ci circondano possiedono energia, ma ognuna di esse ne possiede un tipo diverso. Certi luoghi irradiano più energia di altri, soprattutto ambienti antichi come le foreste. (…) Se lasci che la tua energia si abbassi troppo, il corpo ne soffre. Questo è il legame che c’è tra tensione e malattia. L’amore è importantissimo, tiene alta la nostra vibrazione e ci mantiene in buona salute.”*

Mi sono ritrovata anche quando, a proposito di crescita ed evoluzione personale, una forma di dipendenza, sia pur inconsapevole, ha rallentato il mio percorso. Da allora sono passati molti anni. Forse, ora, ho saputo dare un senso a ciò che è stato.

> *La tua crescita può interrompersi se diventi dipendente da un’altra persona. (…) Noi ci muoviamo come se seguissimo il percorso di un cerchio incompleto, come la lettera C. Siamo molto sensibili nei confronti di una persona dell’altro sesso, un altro semicerchio, che arriva e si unisce a noi – completando così il cerchio – e ci dà un’esplosione di ottimismo ed energia che ci fa sentire interi come se fossimo in connessione con tutto l’universo. In realtà ci siamo semplicemente uniti a un altro essere che come noi è alla ricerca della sua metà. (…) Il problema con questo nuovo essere più completo, questa O che entrambi credono di essere diventati, è che ci sono volute due persone per farne una intera: una fornisce energia femminile e l’altra quella maschile. E di conseguenza ci sono due teste, due personalità. Entrambe le persone coinvolte vogliono avere il controllo su questa nuova entità che hanno creato. (…) Dobbiamo completare da soli il nostro cerchio. Ci vuole tempo, ma in questo modo il problema non si ripresenterà mai più e noi saremo in grado di avere quella che il Manoscritto definisce una relazione di livello superiore. Quando ci leghiamo sentimentalmente a un’altra persona dopo questa esperienza creiamo una persona speciale, senza allontanarci mai dal sentiero della nostra evoluzione personale.*

Un libro senza dedica che mi è stato regalato da una persona speciale. Che sia stato un caso?

> *“Stavo per dire ‘una coincidenza’, ma risposi: Non saprei. Tu cosa pensi? Io credo che nulla accada per caso. Dobbiamo partire dal presupposto che ogni avvenimento abbia un significato e contenga un messaggio che si riferisce in qualche modo alle nostre questioni, soprattutto a quelli che definiamo i fatti negativi.”*

Immagine di James Redfiel tratta da www.celestinevision.com

Secondo voi l’acqua aiuta a dimagrire?

> *E’ con questa domanda che inizia il libro di Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell’alimentazione e Dietetica che, con la collaborazione di Paola Gambino, idrosommelier e specialista in Idrologia Medica, ribadisce l’importanza di bere tra i sei e gli otto bicchieri di acqua al giorno per la giusta attivazione dei meccanismi metabolici. Una costante attività fisica poi, ci permette di ottenere un benessere psicofisico.*

Non ci sono trucchi a mio parere per rimanere in forma. Seguendo una sana alimentazione a base di buone materie prime non troppe elaborate, e consumando pasti leggeri che non appesantiscono l’organismo, si ha la migliore ricetta per il mantenimento di una buona salute.

Resta il fatto che siamo fatti di acqua. Quante volte abbiamo sentito questa frase che spesso ascoltiamo ma che alla quale non prestiamo la giusta attenzione. Faccio io stessa il mea

culpa quando, per pigrizia, non bevo a sufficienza. Ebbene, senza l'acqua non potremmo digerire gli alimenti ne eliminare le scorie. Non avremmo la pelle elastica e compatta e saremmo senza il lubrificante naturale necessario alle articolazioni e a organi come occhi e polmoni.

Ci pensate?! Io si, infatti proprio in questo momento mi sto idratando naturalmente con una bella caraffa d'acqua che mi permette di mantenere perfetto il mio bilancio idrico. Costo? Praticamente zero. E se non lo facessi? Ebbene, non bevendo a sufficienza, oltre che ad avere una pelle spenta, si può incorrere in un malessere generale o rischiare la formazione di calcoli renali o disturbi come crampi muscolari e stitichezza.

Ci si disseta anche mangiando. L'acqua infatti è contenuta in tutti gli alimenti, ma in percentuali diverse. In particolare è presente nella frutta e verdura con una quantità che va dal 80 al 90%. A proposito di consumo dei cibi, avete presente la raccomandazione di bere lontano dai pasti? Nicola Sorrentino nel libro spiega che si tratta di un falso mito, in quanto, bere durante il pasto, modifica in positivo la consistenza dei cibi facilitando la digestione.

Ma torniamo alla domanda iniziale: "L'acqua aiuta a dimagrire?" La risposta è si. Come spiegato nel libro, bevuta prima dei pasti, ha un effetto saziante senza nessun apporto di calorie. A supporto di questa tesi ci sono numerose ricerche scientifiche e varie pubblicazioni.

Sul tipo di acqua da bere vi lascerò alla lettura delle indicazioni che ampiamente vengono riportate. Per quanto mi riguarda, ove chiaramente è garantita la purezza, privilegio la rete pubblica. Ricordate che l'acqua del nostro rubinetto, quando è buona, oltre a farci risparmiare contribuisce a non inquinare l'ambiente.

Le acque in bottiglia, ahimè, sono per lo più trasportate per km e km in lungo e in largo per il nostro paese. Per chi comunque scegliesse quest'ultime, la raccomandazione è la corretta conservazione delle bottiglie in plastica che, se tenute vicino a fonti di calore o se esposte alla luce diretta del sole, trasferiscono all'acqua sostanze inquinanti.

> Fonte: La Dieta dell'Acqua. Che cosa mangiare, che acqua bere per stare bene e perdere peso. Nicola Sorrentino con Paola Gambino – Salani Editore

---

Il cuoco del Papa, colui che venne definito il "Michelangelo della cucina"

Ho conosciuto la scrittrice Ketty Magni grazie al caro Walter Calvi, vignaiolo in terra d'Oltrepò, che, conoscendo la mia passione per la storia e per le tradizioni, ha pensato bene di segnalarmela.

In quel periodo stavo organizzando una serata per beneficenza, Le Donne di Maggio. Quando la invitai non esitò un attimo a partecipare. Ricordo che passammo alcuni momenti della serata ascoltandola nelle letture dei suoi romanzi.

Oggi voglio presentarvi l'ultimo suo scritto "Il cuoco del papa", un affascinante affresco sull'Italia rina*scimentale e su uno dei suoi protagonisti nascosti,* colui che venne definito dai contemporanei il "Michelangelo della cucina"*.*

Il cuoco del papa coniuga felicemente il canone del romanzo storico con la tradizione culinaria Italiana.

Ketty Magni

Il cuoco del Papa

Il libro ripercorre la storia di Bartolomeo Scappi, cuoco se*g*reto, a servizio dei Papi, in epoca rinascimentale. Dopo una gavetta nell'Italia settentrionale, la sua carriera svolta a trent'anni compiuti: nella Roma ancora caput mundi, dove il papato è una corte di sfrenatezze e castità, viene conteso da cardinali e nobili, fino a quando Pio IV lo vuole con sé e solo per se, come cuoco secreto (ossia privato). Nelle segrete e remote cucine del Vaticano avrà il gravoso compito di servire anche l'inflessibile Pio V. Lui, che aveva sfamato finanche l'imperatore Carlo V, sarà ricercato da cardinali e porporati ogni qual volta c'era da fare bella figura a tavola. Ma Bartolomeo aveva un sogno segreto, l'Opera, tutto il suo sapere gastronomico dispiegato sul bianco delle pagine. Lo realizzerà pubblicandola a settant'anni.
È un florilegio di ricette: teste di storione con viole paonazze, fegato di vitella con sugo di melangole, piccioni fritti con zucchero e cannella, riso alla lombarda, biscotti romaneschi, pottaggi di ombrina alla veneziana salsiccioni alla bolognese. Oltre alle ricette regionali italiane, Scappi accoglie anche le tradizioni straniere: il cuscus alla moresca di provenienza araba, la minestra di latte ungaresca, il cinghiale stufato alla tedesca, il gallo d'India ripieno di oglia potrida alla spagnola, le uova affrittellate alla francese.
Ma Bartolomeo aveva un altro sogno, proibito: la bellissima Claudia Colonna. Proverà per lei l'intenso sapore di un amore impossibile che in una notte di passione rubata alle convenzioni dei tempi gli regalerà un figlio che, per quelle stesse convenzioni, non sarà mai suo.

Rileggendo… “L’olio secondo Veronelli”

> *Strane coincidenze accadono nella mia vita… Direte: “In che senso?” Mah, a dire il vero non lo so neanch’io, ma è vero che l’anno scorso ho conosciuto Luigi Caricato, che poco dopo gli ho fatto un’intervista e… e poi lui mi ha invitato a dire la mia sull’olio d’oliva guardandolo dal punto di vista del consumatore nella nuova edizione del Festival Olio Officina 2013, e poi…*

E poi… leggendo una copia di “Ex Vinis” di Luigi Veronelli del 2002 regalatami da Gianni Vittorio Capovilla, ho trovato un articolo, o meglio un suo *Manifesto sull’olio d’oliva*. Detto questo, dopo aver strabiliato gli occhi mi son detta: “Va che coincidenza, trovo questo pezzo di storia proprio in questo periodo che mi sto documentando…”

Luigi Caricato mi ha raccontato che lui stesso ha curato dal 1998 al 2001 sul bimestrale “Ex Vinis” una rubrica sull’olio all’epoca del tutto nuova, che poi diventò una vera guida alle produzioni d’olio d’eccellenza.

Veronelli voleva creare un documento con le linee guida rivolte agli olivicoltori italiani uniti dalla volontà di una produzione olearia basata su un olio estratto per cultivar, e dalla sola polpa delle olive.

L’articolo iniziava motivando l’accettazione della proposta tesa all’elaborazione di un progetto di controllo qualitativo di quello che, secondo lui e altre persone con cui collaborava, definiva “l’olio secondo Veronelli”.

Lui voleva dare ai contadini, citando le sue stesse parole, “*la possibilità di essere protagonisti, di avere dalla terra che lavorano – dura tutto l’anno, tanta pena d’inverno, d’estate, tanti sudori, tanti caldi, tanti freddi; faticante*

sinonimo di contadino; la fatica è la sua misura quotidiana – il benessere”.

10 Aprile 2001

“Ciascuno avverte. E’ in corso un epocale mutamento sociale. Coinvolge appieno l’agricoltura. Il divenire, per molti aspetti rivoluzionarlo, del comparto olio d’oliva è già iniziato. E’ sostenuto dalle persone che hanno lavorato e lavorano per la qualità e l’onestà. Con i vecchi criteri si potrebbe fare al massimo un olio onesto. Con le tecniche mirate alla qualità (e non come succedeva “antan” alla quantità) sarà invece possibile fare oli d’eccellenza. L’olio come il vino. L’olivo come la vite. Dalla raccolta manuale e separata delle cultivar, escludendo il nocciolo prima di una delicata estrazione monocultivar, nasce… Luigi Veronelli”

Un vero e proprio “**Manifesto in progress per una nuova cultura dell’olio d’oliva**” di tredici pagine, voluto da Luigi Veronelli e realizzato da Olioro in collaborazione con Metapontum Agrobios. Poco tempo dopo si sarebbe occupato di un altro importante progetto, le denominazioni comunali, le De.Co.

Ora il custode della sua memoria storica è Gian Arturo Rota con il quale ha collaborato per quasi vent’anni. Arturo sta mettendo a frutto l’esperienza maturata dandone continuità nel sito “Casa Veronelli”.

Recentemente ha scritto insieme a Nichi Stefi il primo libro a lui dedicato, “*La vita è troppo corta per bere vini cattivi*“, edito da Giunti e Slow Food Editore.

Sono convinta che scrivere i propri pensieri, il proprio credo, la propria esperienza… ci regali un pizzico d’immortalità.

“La Storia di Wainer Molteni, la rivoluzione di un clochard…”

Non voltarti questa volta… non far finta che non esisto.

Può succedere all’improvviso, da un giorno all’altro. Può succedere in modo graduale, inesorabile. Fatto sta che ci si può ritrovare senza più nulla, e quando succede, è sempre troppi tardi… Wainer Molteni

Dico spesso che è un attimo cadere… E’ successo a me, come a molti altri. Non dare per scontato ciò che abbiamo sembra li per li solo una bella frase, di significato certo, ma quando succede l’irreparabile, quando la vita ci mette in ginocchio, allora si che ne ponderiamo veramente il senso…

Il fallimento nel proprio percorso di vita è cosa facile. Può avvenire per la perdita del lavoro, per un amore finito, per una malattia… Un momento si è su, ed un attimo dopo si è giù… Ed è proprio li, quando si oltrepassa la soglia, che si guarda la vita con occhi diversi. Se dopo quel momento troviamo la forza di rialzarci, tutto cambia, perché da quel momento, saremo cambiati noi…

Ho conosciuto Wainer qualche sera fa durante una cena dal caro amico e chef Simone Toninato. Era li per la presentazione del suo libro, **Io sono Nessuno**, **la storia di un clochard alla riscossa**. Durante la serata oltre a raccontare il suo percorso di vita si è degustato **l’olio d’oliva prodotto dalla Fattoria dei Clochard alla Riscossa,** la prima fattoria gestita da dodici senzatetto di Milano e Pistoia.

Wainer Molteni è cresciuto con i nonni a Mombello di Limbiate, nella campagna brianzola. Un'infanzia tutto sommato tranquilla, tra la dolcezza di nonna Bambina, e, citando le parole di Wainer, la saggezza contadina di nonno Emilio, tipica di chi conosce il peso delle parole e dei silenzi, e sa come gira la vita.

La passione per la musica lo portò a diventare un **dj di successo degli anni ottanta.** Veniva chiamato nelle maggiori discoteche di Firenze, Bologna, Roma, Milano, Londra, Parigi. La vita continuava… i nonni uno dopo l'altro se ne andarono. Mantenendosi con la musica **si laureò in sociologia** portando avanti un'altra sua passione, la criminologia. Capire le menti criminali, gli oscuri meccanismi delle loro azioni lo avevano affascinato sin da bambino.

Fu in quegli anni di corsa tra musica e studio, che **Wainer scoprì il piacere del cibo**. Una sera dovendo suonare a Milano volle fermarsi a Cesano Maderno. Erano anni che non passava di li… Rivide la Villa Borromeo nella nuova veste, dopo i restauri. Era diventata un hotel con un ristorante annesso, Il Fauno. Fu quella sera a cena che conobbe lo chef Simone Toninato.

Dopo aver superato un bando di concorso ebbe l'opportunità di frequentare un master in criminologia. **Passò tre anni nel Centro di addestramento alle scienze forensi dell'FBI di Quantico in Virginia**. Li visitò il braccio della morte di Antsville in Texas, e percorse il miglio verde, il corridoio che collega le celle al luogo dell'esecuzione. Li si percepiva la paura e la disperazione… Finiti i tre anni gli si prospettò la possibilità di tornare in Italia con un'offerta di lavoro che accettò. Avrebbe ricoperto il ruolo di direttore del personale di una catena di supermercati. Tutto andò bene, fino al giorno in cui la società dichiarò bancarotta fraudolenta.

Improvvisamente **era senza lavoro**, ma era tranquillo, perché

avendo un curriculum di tutto rispetto non credeva di aver problemi nella ricerca di una nuova occupazione. Non fu così. I colloqui non andavano a buon fine, dicevano che era troppo qualificato. Il tempo passava e i soldi finirono. Arrivò lo sfratto e in men che non si dica si trovò a conoscere la realtà dell'assistenzialismo. Era diventato un clochard… **Seduto su un cartone osservava un mondo di gente invisibile**, di persone con le quali i passanti evitavano di incrociare lo sguardo per vergogna, per pena, per indifferenza… Imparò a chiedere l'elemosina, **conobbe il freddo, quello più rigido, che addormenta…** Ma trovò anche tanti amici, e tanta solidarietà…

Tante le lotte, le occupazioni, gli arresti… ben quaranta. Fino alla consegna di un piccolo appartamento e l'incarico di consulente dell'amministrazione milanese per il reintegro dei senza fissa dimora. A Milano non mancano le strutture d'accoglienza sia pur con le loro pecche, ma non è quello il problema. La questione importante è che non si parla di recupero, di reinserimento… **Come dice Wainer, è fondamentale dare una possibilità a coloro che hanno voglia di riscatto per uscire dalla situazione in cui si trovano**. Erano circa 6000 le persone per strada l'anno scorso, oggi sono 13.000… Ci saranno ancora morti per il freddo…

Wainer sta portando avanti tanti progetti… A Pontremoli avendo avuto un lascito, vorrebbe creare un centro di recupero per chi è affetto da dipendenze. A Zeme Lomellina, vicino a Pavia, disponendo di una vecchia cascina vorrebbe creare un centro dove i pensionati insegnano gli antichi mestieri ai senzacasa. Per non parlare della fattoria già avviata gestita da dodici clochard a Serravalle: settantamila metri di terreno in cui sono coltivate duecentocinquanta piante da frutto, cinquecento ulivi, un allevamento di galline, conigli e una coppia di asini. Quest'anno per la prima volta si è prodotto l'olio d'oliva. Li serve tutto, dal coraggio al sostegno nella

formazione agricola ed enogastronomica. Qualsiasi aiuto è benvenuto, affinché questi progetti si concretizzino.

A fine cena ho chiesto a Wainer se credeva nel destino. Per quanto mi riguarda ormai la mia vita e dominata dai venti della conoscenza. Mi ci cullo, a volte sono buoni, e a volte sono cattivi, io mi limito solo a muovere un po' il timone mentre guardo l'orizzonte…

Non so se fosse scritto o è stato un caso, fatto sta che è successo. Dario dice che è il karma, che tutto torna. Che puoi fare, disfare, essere ricco, povero, ma ciò che conta è che tu compia il tuo percorso. Che ci sono mille strade, mille incroci.

L'importante è non fermarsi. Il cosa, il perché, vengono dopo…

da "Io sono nessuno" di Wainer Molteni

Ma… voi fate l'amore col cibo?

Ricordo un giorno mentre descrivevo ad un cuoco le sensazioni provate nel gustare un dolce… vera estasi! Lui ascontandomi mi disse: "*Cinzia, tu hai fatto l'amore col cibo*". Mi toccò interrompere la conversazione della persona con me a cena. L'intensità del momento era tale da far si che la mia concentrazione fosse dedicata interamente alla piacevolezza di quelle emozioni. Pensate che esagero? Bè, dipende da come vivete il cibo… Io lo vivo assaporandolo lentamente e godendone dei sapori e dei profumi… non per niente sono sempre l'ultima a finire. Per me il cibo va celebrato, ma attenzione, ricordiamoci sempre che, come oggi è in uso dire: *"Siamo quello che mangiamo"!*

E ora vi chiedo: "Quanti realmente si rendono conto dei danni di una cattiva alimentazione?" Ormai da anni siamo spettatori di un bombardamento mediatico di informazioni fuorvianti. Molto spesso dico: "Spegnete la tv e… incominciate a pensare che forse ritornare un passo indietro recuperando le sane abitudini di una volta ci potrebbe far solo bene!"

Legumi, frutta secca, cibi meno raffinati, pasti meno veloci… basta leggere ed informarsi un po'. Molto si sta facendo in questa direzione, e molto si può ancora. Faccio intervenire spesso a mio supporto medico l'amico Nicola Sorrentino per sfatare miti e credenze sbagliate che ci condizionano nell'alimentazione. L'educazione alimentare nella scuola è fondamentale, direi anche quella civica, e qui ce ne sarebbe da dire, ma non voglio uscire fuori tema, perchè oggi il protagonista è **Nicola Sorrentino** e il suo nuovo libro **"La Dieta Sorrentino".**

Un libro che, come mi racconta Nicola, aiuta a dimagrire, ma

insegna anche come mangiare per vivere a lungo e bene.

Nicola, a te la parola…

“La Dieta Sorrentino. La vera dieta salutare per dimagrire e stare bene”

di Nicola Sorrentino

Un libro chiaro, comprensibile con **molte ricette gustose e facili da eseguire** per chiunque voglia cimentarsi in cucina. Una dieta che limita i grassi, tiene sotto controllo gli zuccheri, abbonda invece con i prodotti ortofrutticoli ed alimenti ipocalorici, ma nello stesso tempo stuzzicanti e sazianti.

Un **regime alimentare un po’ vegetariano** perché prevede come proteine di origine animale solo lo yogurt , il parmigiano sulla pasta e il pesce, settimanalmente le uova. Raramente un panino con prosciutto o bresaola. **Molti piatti con legumi**: ceci, fagioli, piselli, lenticchie, soia. Come spuntino e merenda, spesso la frutta secca perché permette di arrivare ai pasti principali con meno fame. Molti studi dicono che gli alimenti come la **frutta secca**, con un buon contenuto di grassi ma con basso indice glicemico, aumentano il senso di sazietà.

Un libro dove dice che **la pasta non fa ingrassare**: il segreto è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughi leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie, e conditi con olio extravergine d’oliva, salse allo yogurt o un cucchiaino di parmigiano. Una dieta dove prevede per pranzo o per cena una serie di gustosi piatti unici dove la pasta si accompagna a volte con verdure o legumi e a volte con il pesce. Meglio se la pasta è integrale: con la raffinazione della farina vengono eliminati molti nutrienti importanti per l’organismo. I cereali integrali e la pasta consumati giornalmente e abbinati a uno stile di vita corretto possono ridurre il rischio di numerose patologie. E in più aiutarci a dimagrire.

Un libro dov’è scritto che **bisogna ridurre drasticamente la carne rossa**. In passato portare carne in tavola era un segno di benessere, oggi non è più così. Un tempo inoltre si pensava che la carne fosse necessaria per produrre sangue e che donasse forza e vigore, oggi non si considera più sinonimo di salute. Tuttavia bisogna fare delle precisazioni: sicuramente le carni bianche sono meno nocive di quelle rosse e si prestano a metodi di cottura differenti e meno insalubri. Contengono minori quantità di grassi e apportano in misura inferiore colesterolo e acido urico, sostanze legate a svariate malattie.

Nella dieta Sorrentino non c’è il latte, non sono previsti neanche latticini, fatta eccezione per il parmigiano e lo yogurt, ammettendo che una piccola quantità dei suoi derivati aiuta a coprire i fabbisogni di calcio e vitamina D, ma asserendo anche che se né può ben fare a meno. Lo yogurt, comunque, se magro, privato cioè della frazione lipidica (0,1% di grassi), bianco o alla frutta, inserirlo nella dieta può essere un’opportunità salutare, sebbene le proteine del latte non siano delle migliori: un vasetto di yogurt, a causa del suo contenuto d’acqua, non ne apporta più di 4-5 g (circa 4 ogni 100 g). Il fatto di essere privato della materia grassa comporta una riduzione del contenuto di calorie, colesterolo e grassi saturi che rendono questo alimento adatto a qualsiasi regime dietetico. Tuttavia, la principale qualità dello yogurt risiede nel suo contenuto di fermenti lattici (bifidobatteri e lattobacilli), i quali esercitano un positivo effetto antinfiammatorio sistemico, immuno-stimolante e di regolazione della funzione intestinale. A tale riguardo, non si può fare a meno di osservare che alcune varietà sono persino arricchite di fibre.

È un regime alimentare che non crea troppe complicazioni, il pasto di mezzogiorno per esempio consiste spesso in preparazioni semplici da consumare sia al bar sia al ristorante, un’alimentazione di tipo mediterraneo dove prende

in considerazione **Il cibo non solo come fabbisogno energetico o di sopravvivenza, ma anche come "convivialità".** Convivialità intesa come manifestazione d'affetto, di comunicazione, di aggregazione: e allora **niente sensi di colpa** se saltuariamente mangiamo una bistecca o una salsiccia, un panino con prosciutto o bresaola. Una fetta di torta o un pranzo di nozze non possono fare male o rovinare la dieta. Quindi, è giusto festeggiare i compleanni, il Natale e le feste… Ben diverso festeggiare tutti i giorni! Quello che **si deve modificare è lo stile di vita** e l'approccio metodologico alla giornata. Da un'alimentazione corretta, varia ed equilibratadipendono il giusto accrescimento, la capacità di affrontare gli impegni quotidiani con energia ed efficienza, la resistenza alle malattie e la qualità della vita. La Dieta Sorrentino, basata sui principi di una sana alimentazione, consente di **ritrovare la forma in 30 giorni mangiando di tutto**, senza dover rinunciare né alla pasta neanche alla pizza, riducendo, senza demonizzarle, le proteine di origine animale.