

Cultura, dal 6 luglio la XXIII edizione della rassegna letteraria “Positano 2015 Mare, Sole e Cultura”

Campania 59 seconds ago



(AGENPARL) – Napoli, 03 lug – La rassegna letteraria “Positano 2015 Mare, Sole e Cultura”, quest’anno dedicata al tema “La danza del pensiero”, prosegue la XXIII edizione con una serata dedicata alle regole della sana alimentazione, e alle abitudini che aiutano non solo a restare in salute, ma anche a prevenire le patologie più comuni. La rassegna rientra nel più ampio progetto “Positano premia la Danza-Capri Danza International- Positano Mare Sole e cultura” (piano di azione coesione delibera di giunta regionale n.45 del 9/2/2015 “itinerari”) promossa dal Comune di Positano.

Lunedì 6 luglio (Lido Incanto –ore 21,00) Marco Bianchi, autore del volume “Io

mi voglio bene” (Mondadori), Alfonso Iaccarino, autore de “La cucina del cuore” (Mondadori), e Gianluca Mech, autore di “Dimagrisci con la Tisanoreica” (Mondadori), dimostreranno che mangiare sano non solo è possibile, ma è anche semplice, e non presuppone che si debba rinunciare al piacere della convivialità e al senso del gusto.

Marco Bianchi dimostrerà come il volersi bene in cucina, altro non è se non un'avventura. Basta conoscere gli alimenti, apprendere i benefici che apportano al nostro organismo, avere voglia di provare, per ricevere in cambio la consapevolezza che i piatti della salute sono gustosi, divertenti da preparare, adatti a tutta la famiglia e, per di più, che aiutino a stare bene. Alfonso Iaccarino, chef stellato del Don Alfonso 1890 che per avere la certezza dell'assoluta bontà delle materie prime ha imparato a coltivarle in proprio, dimostrerà come l'innovazione in cucina possa trovare spazio soprattutto nelle cotture, tese a preservare l'integrità dei sapori e la leggerezza dei piatti, nelle lavorazioni, negli accostamenti degli ingredienti. Una cucina che sa essere anche seduzione, intrigo, sorpresa, proprio quando si ha la sensazione di conoscerla nelle sue note più profonde. Gianluca Mech, da anni impegnato in iniziative volte ad affermare il diritto alla salute, promotore di numerose campagne indirizzate alla lotta all'obesità giovanile”, svelerà i segreti del metodo Tisanoreica concentrandosi su principio fondamentale: per dimagrire bisogna mangiare in maniera disequilibrata attivando quel processo fisiologico chiamato chetogenesi grazie al quale il nostro corpo comincia a “mangiare grassi”.

La rassegna prosegue mercoledì 8 Luglio (Marincanto – ore 21.00) con Luca Bianchini, autore di “Dimmi che credi al destino” (Mondadori), che insieme al direttore dell'inserto del Corriere della Sera, IO DONNA, Diamante D'Alessio, scioglierà le trame di una storia commovente di rinascita e speranza, tra humor inglese e malinconia tutta italiana.