

Cultura & spettacoli

MANGIAR SANO Il biostore di Raffaella Comune propone cibi gustosi e piani nutrizionali personalizzati

Benessere e salute nel piatto

DI BRUNELLA BIANCHI

Cambiare vita, sentirsi coccolati, curare il proprio benessere mentale e fisico in modo semplice, con piccole abitudini quotidiane. Passa per il cibo e l'alimentazione equilibrata il messaggio di Raffaella Comune (nella foto), nutrizionista napoletana che da poco più di un anno ha aperto a Napoli "Cambiovita", un piccolo e accogliente locale in via Carlo Poerio 100/A.

Ventinueve anni e con le idee chiare, Raffaella procede a piccoli passi per diffondere la cultura del benessere e della salute proponendo ai clienti una perfetta ricetta di ospitalità, in cui gentilezza, semplicità, cibo sano e gustoso sono un toccasana per lo spirito e per il palato. Tra ingredienti naturali, selezione di prodotti biologici italiani certificati e preferibilmente campani, la scelta di benessere è tutta da scoprire: succhi di frutta, yogurt, tisane, cereali confezionati e sfusi, farine speciali, bevande naturali, tofu, formaggi e condimenti da acquistare; oppure dolci, infusi dalle diverse proprietà e centrifugati di frutta fresca di stagione serviti al tavolo, in una atmosfera che trova la sua sintesi nell'invito sul muro "Sentiti a casa". Ed è proprio così.

Ma cos'è "Cambiovita"?

«Un biostore e un bio-café – spiega la nutrizionista – Non è un ristorante, ma è un posto dove rilassarsi in pausa pranzo del lavoro, una alternativa sana ai pasti frugali e non sempre salutari di tavole calde e bar. Oppure il posto in cui uscire dal caos per una pausa rilassante da soli o in compagnia».

D'accordo, sano e rilassante. Ma per il resto del

a giornata, siamo abituati a ritmi veloci e a pasti di ogni tipo. Come si cambia stile di vita a tavola?

«Lo store e il café sono solo una parte della nostra proposta. C'è anche un servizio di catering molto apprezzato, con una formula standard e una personalizzata, con pasti completi per tutta la settimana, consegnati a domicilio» In cosa differiscono? «La formula base prevede il ritiro di un pacco completo di cereali e altri ali-



menti per la prima colazione equilibrata dell'intera settimana. Con la formula personalizzata invece consegniamo la dieta a domicilio, ogni mattina: il pranzo, la merenda e la cena del giorno, tenendo presenti le differenti necessità di ognuno. Si può chiedere il menù in base ad una dieta già prescritta, oppure affidarsi al nostro piano nutrizionale preparato ad personam, per uomini e donne. E poi ogni mattina, insieme alla borsa con il menù del giorno, viene consegnato anche un

centrifugato di frutta fresca. E dopo gli strappi alla regola del weekend o delle feste, abbiamo anche il pacchetto Detox, per depurare e disintossicare l'organismo».

Cibi biologici, cucina vegana, vegetariana, integrale... Non c'è il rischio che si tratti di una moda passeggera?

«No. Al di là delle diverse scuole di pensiero, per fortuna si sta affermando la consapevolezza che prendersi cura di sé, con uno stile di vita sano e il nutrimento giusto, è una scelta vincente».

LA BRICIOLA

di Rosario Ruggiero

L'eros in di Tinto in bianco e nero

Intenso periodo come espositore per Salvatore Ciaurro, attualmente presente a Roma, con nove quadri, in una mostra collettiva insieme ai colleghi napoletani Luigi Grossi, Rosario Mazzella e Giuseppe Labate, ed, a Napoli, alla Galleria Serio, con "Exodus", la cui conclusione, prevista per venerdì scorso, è stata procrastinata per la bontà degli esiti, nonché, dalla settimana scorsa, anche presso Studio 49, in via Carlo de Cesare, con "Eros", visibile fino a giovedì prossimo. Confermata in quest'ultima mostra la scelta, già di "Exodus", del bianco e nero per questi diciannove dipinti nella tecnica del colore a olio su cartoncino, dalle raffigurazioni licenziose, espansione della raccolta realizzata a suo tempo dall'artista per le illustrazioni del volumetto di Tinto Brass "Elogio della donna erotica", pubblicato da "Tullio pironti editore". Così dall'umanità dolente di "Exodus", il magistero grafico di Salvatore Ciaurro si sposta ad indagare e porgere la sensualità, confermando la parsimoniosa scelta cromatica, una modalità espressiva che, secondo le parole dello stesso artista «evidenzia le capacità grafiche e l'essenzialità delle forme. Si tratta di una tecnica che può esprimersi al meglio soltanto se l'artista possiede il senso del volume, abilità disegnativa ed una visione anatomica corret-

ta. Ovviamente, quanto sopra descritto, costituisce l'aspetto meramente tecnico che nel nostro caso si apre anche a forti suggestioni poetiche che elevano l'eros ad una dimensione che oscilla tra la sensualità delle forme ed una visione misteriosamente spirituale». E se la perizia grafica di Salvatore Ciaurro è cosa ben nota, così come la sua prestigiosa attività di raffinato illustratore librario e di ritrattista, l'articolata ricerca espressiva negli anni, la lunghezza della carriera, la riconosciuta stima di tanti ed oggi anche l'abbondante presenza come espositore, possiamo sicuramente dire di essere con tutta probabilità ancora una volta di fronte a quella amara realtà, tutta napoletana, di un'attenzione della città nei confronti di alcuni suoi figli che, soprattutto a suo vanto, dovrebbe essere decisamente più generosa.



HOTEL LE AGAVI

"Stammi felice" con De Crescenzo stasera a Positano

Luciano De Crescenzo stasera a Positano sulla terrazza "Le Agavi" presenta "Stammi felice" (Mondadori) con Domenico De Masi, Lina Wertmüller e Gigi Marzullo si interroga su alcuni concetti che sembrano scontati, ma non lo sono affatto. Interviene Carlo Missaglia. Letture a cura di Nicoletta della Corte. Luciano De Crescenzo proverà a spiegare non solo cosa sia la felicità, ma qual è il segreto, ammesso che esista, per riuscire a vivere bene.

IL MICRORACCONTO Un contributo del laboratorio di scrittura "Homo scrivens" condotto da Aldo Putignano

Infinito presente: "Flusso di incoscienza"

DI ALFREDO PALOMBA

È permettere a quel flusso insostanziale che attraversa la stanza, i pulviscoli di polvere nati dal cozzare disarmonioso della luce con l'assenza di luce, i libri impilati dappertutto a formare castelli barocchi di cellulosa e colore, la finestra con un'anta chiusa perché il sole non ti sbrani la faccia, il palazzone di cui vedi uno scorcio, la voce più stridula che tu abbia mai sentito gridare il nome del figlio dal pianto isterico; è permettere di lasciarti immaginare quella madre prendere corpo, piazzarsi su due gambe come tronchi, vestita di un tessuto a fiori o coperta di un completino estivo, di un pigiama estivo, di un grembiule da cucina estivo, quella madre che si piazza sui suoi tronchi troppo grossi perché non abbia pensato, giovane, che fossero gambe che mai sarebbero state ammirate alla televisione, ora

accesa su tronchi snelli e molto meno vegetali, quella madre che ora si piazza a tronchi larghi e rovescia la faccia al soffitto della stanza (il salone, la cucina, l'ingresso) e grida un grido ancestrale, vichingo, il nome del frutto delle sue speranze, del su e giù incosciente di pomeriggi sudati e allarmati, un «Frangee!» urlato come una benedizione estatica, ma carico di minaccia, un temporale in arrivo, la promessa che nessun delitto in quella casa resta impunito, un'affermazione di gerarchia e potere, una rivendicazione per tutta la mancanza che nella vita della madre è stata concepita, contemplata, subita, la vendetta di Medea contro il presente, Medea mano aperta, Medea schiaffeggiante, potente Medea sudata, isterica, disillusa Medea gambe d'albero, in piedi radicata nelle sue intenzioni rosse, nella posa plastica e arrovesciata del pomeriggio fermo come le foglie fotosintetiche ferme sui rami, sugli alberi le foglie del-

l'estate che non giudicano, non commentano il passato tuffatosi nel presente, l'epica geremiade di un giocattolo fracassato (una locomotiva separata dal vagoncino, un uomo-topo senza testa o braccia o gambe, un coniglio peloso svuotato della plastica industriale che lo sostanzia e lo rende coniglio e non simulacro, immagine del giocattolo che fu), il gesto forse figlio dell'accidente, dell'incidente, dell'infantile volontà, il gesto causa dell'ira di lei, ancora immobile, mentre si accinge a sradicarsi, a violare lui e lei, pronta già a pentirsi ma pronta a fare male, è immaginare di vedere il braccio che si leva, come il braccio lungo e legnoso di una catapulte medievale, il pugno chiuso che si distende, una leva che acquista potenza man mano che si tira indietro, potenza virtuale che va accumulandosi, a metà tra intenzione e azione, la necessaria violenza dopo la violenza del grido, il tutto che si compie e ritorna qui, da me.