

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la cookie policy (link). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie. **Accetta** [Read More](#)



NEWS

SORRENTO

MASSA LUBRENSE

SANT'AGNELLO

PIANO DI SORRENTO

META

VICO EQUENSE

CASTELLAMMARE DI STABIA

NAPOLI



BREAKING NEWS

: "Donne" di Rosalia Porcaro al Positano Teatro Festival

Contro "la buona scuola" parte una petizione

Reg

A Positano con Don Alfonso, Bianchi e Mech per l'alimentazione sana

Posted On 10 lug 2015 By : Lorenzo Giampaglia Tag: Don Alfonso, Gianluca Mech, Io mi voglio bene, Lido Incanto di Positano, Marco Bianchi

Like 32

Share

Nell'ambito della rassegna POSITANO 2015 - MARE, SOLE E CULTURA, il "Lido Incanto" ha ospitato un incontro sull'alimentazione sana



Il 6 luglio si è tenuta al **Lido Incanto di Positano**, nell'ambito della rassegna **"Positano 2015- mare sole e cultura"**, la presentazione del libro di **Marco Bianchi "Io mi voglio bene"** edito da **Mondadori**. Oltre all'autore, sono intervenuti **Alfonso Iaccarino**, titolare del famoso ristorante **"Don Alfonso"** di Sant'Agata sui due Golfi e **Gianluca Mech**, ideatore della Dieta Tisanoreica.

Marco Bianchi, nato a Milano nel 1978, dopo aver conseguito un attestato di formazione post-diploma come tecnico di ricerca biomedica presso l'Istituto Negri di Milano, ha lavorato presso l'Istituto Europeo di Oncologia del Prof. Umberto Veronesi. In questa struttura, seguendo alcuni seminari sulla corretta alimentazione per la salute, si è appassionato alla cucina rivolta agli aspetti salutistici ed ha iniziato a scrivere libri sull'argomento, fino a ricevere, tra gli altri, il Premio "Bancarella della Cucina" nel 2012. Ha realizzato programmi televisivi a Fox Life ed ha partecipato a Geo & Geo, Detto Fatto e La prova del Cuoco, grazie ai quali si è fatto conoscere dal grande pubblico.

Con il libro "Io mi voglio bene" propone il mangiare buono e sano e gli alimenti da tenere sempre in cucina scrivendo delle ricette per portare in tavola la salute.

Gian Luca Mech, diploma di ragioniere, ha ideato la dieta tisanoreica (un regime dietetico coperto da brevetto). Nato nel 1969 a

Montecchio Maggiore (Vicenza) è il titolare dell'omonima società per azioni e la sua famiglia opera nel settore erboristico da generazioni. Ha ricordato che il padre morì a causa dell'obesità e da lì è nata l'idea di una dieta che portasse velocemente al dimagrimento. Il pubblico presente ha ricevuto in omaggio un suo opuscolo con la Dieta Tisanoreica 2 dalla A alla Z.

Alfonso Iaccarino non ha bisogno di presentazioni. Ha ricordato che la sua famiglia opera da 4 generazioni nel settore dell'ospitalità in costiera amalfitana ed in penisola sorrentina. Ha evidenziato i problemi dovuti all'errata alimentazione degli animali da allevamento ed è da sempre favorevole ad una cucina con lo sguardo rivolto alla salute.

Il succo dell'incontro si può riassumere nelle tre ricette "gustose e salutari" che la presentatrice ha richiesto agli ospiti. Marco Bianchi ha proposto la "Ciocopera", una torta a base di farina integrale, mandorle frullate, cioccolato fondente al 72%, zucchero poco raffinato e pere. Don Alfonso, collegandosi alla stagionalità dei prodotti agricoli, ha proposto degli gnocchi integrali con fagiolini e fagioli freschi "spollichini" con un battuto di erbe aromatiche (origano, timo, prezzemolo e sedano) in salsa verde condita con olio extravergine di oliva e zabaione di uova fresche senza zucchero a bagnomaria con aceto invecchiato ed una cipollina.



Gianluca Mech ha proposto i suoi biscotti CiocoMech con il 6,4% di carboidrati e senza glutine.

Lorenzo Giampaglia



Commenti

0 comments

0 Comments

Sort by



Add a comment...

 Facebook Comments Plugin

Related Posts:

1. [Selezione stabiese per la Biennale 2014: un successo](#)
2. [Premio Letterario NapoliTime : Tullio De Piscopo partecipa con il suo libro "Tempo! La mia vita"](#)
3. [Presentazione del libro di Giandomenco Lepore alla Feltrinelli di Napoli](#)
4. [Valerio Ceva Grimaldi , primo ospite di Sfumature in Equilibrio](#)