



CITTÀ DI CASALE MONFERRATO

SETTORE SVILUPPO ECONOMICO – INFORMATICO E SERVIZI AL CITTADINO
UFFICIO STAMPA

Conclusione della rassegna culturale *Del Mangiare*

Venerdì **31 maggio** si è conclusa la rassegna culturale ***Del mangiare. Libri, quadri, chiacchiere su cibo e alimentazione*** con la conferenza ***Come nutrirsi in modo sano nel mondo di oggi*** tenuta da **Katie Guarato**, biologa nutrizionista.

La rassegna, ideata dal personale della **Biblioteca Civica**, ha impegnato tutti i **fine settimana** del mese di **maggio**, riscuotendo vasto interesse e ampia partecipazione di pubblico. Il **biglietto da visita** della rassegna è stata la bella illustrazione tratta da ***La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*** di **Pellegrino Artusi**, in un'edizione **Salani** del 1939.

L' **inaugurazione** ha visto la partecipazione dello psichiatra **Raffaele Morelli**, che ha richiamato pubblico proveniente addirittura da **Firenze** e dalla **Svizzera**. Il tema dell'intervento ruotava attorno agli **aspetti psicologici** ed **emotivi** legati al cibo e all'alimentazione. Passando da una citazione letteraria a un riferimento alle religioni, ha trattato il tema con l'abilità e la piacevolezza che lo contraddistinguono, ed è riuscito a catalizzare l'attenzione della sala gremita per quasi due ore, senza registrare momenti di calo.

La rassegna ha visto inoltre la **collaborazione** del **Museo Civico** che ha ospitato l'attività di laboratorio dedicata ai bambini realizzata da **Costanza Biani** e **Barbara Corino**, seguita da una visita guidata rivolta a un pubblico adulto tra le opere del Museo, condotta da **Alessandra Montanera**.

L'incontro successivo ha avuto come protagonisti i giovani casalesi dell'**Associazione Libera Presidio Totò Speranza**, che hanno spiegato come dalle terre confiscate alle mafie si possano creare **progetti positivi** e **costruttivi** praticando l'agricoltura biologica.

La casa editrice **Sonda**, dei casalesi **Antonio Monaco** e **Paola Costanzo**, ha gentilmente contribuito con l'intervento di **Leonardo Pinelli**, pediatra e autore del volume ***Vegpyramid junior: la dieta vegetariana per i bambini e gli adolescenti***, scritto in collaborazione con **Luciana Baroni** e **Ilaria Fasan**. Il pediatra ha guidato i presenti nel mondo della **dieta vegetariana** e **vegana** a partire dalla più tenera età, illustrando anche in modo approfondito e incisivo i benefici che l'alimentazione priva di proteine animali può apportare a tutte le età.

Inoltre la casa editrice ha anche messo a disposizione un'interessante **selezione di volumi** del loro catalogo sul tema dell'**alimentazione vegetariana**: tra i testi esposti compaiono **libri sull'alimentazione, ricettari vegetariani e vegani**, compresa un'interessante rivisitazione dell'ormai classico ***Cucchiaino d'argento***, trasformato in

Cucchiaino arcobaleno.

La **conclusione** della rassegna, come detto, è stata affidata alla biologa nutrizionista casalese **Katie Alessia Guarato**, che nel suo articolato intervento ha fornito importanti informazioni sui principi di base di una **corretta alimentazione**, traendo anche sapientemente le conclusioni delle informazioni trasmesse durante gli appuntamenti che l'hanno preceduta. Ne è emerso che l'essere umano non mangia unicamente per nutrirsi, ma anche per dare **appagamento** alla propria anima, dando quindi soddisfazione al corpo e alla mente: l'equilibrio tra questi due estremi passa attraverso una dieta, equilibrata, varia e soprattutto sana.

Il ciclo di incontri è stato affiancato da un'**esposizione libraria**, curata dalla bibliotecaria **Elisa Costanzo** e allestita nella **Sala Multimediale** della **Biblioteca Civica**: i volumi esposti hanno condotto il visitatore in un insolito **viaggio letterario** sul tema, da cui è emerso che la curiosità sulle caratteristiche e sulle proprietà nutrizionali degli alimenti e la convivialità hanno percorso la **storia dell'uomo** fin dai tempi più remoti. L'alimentarsi non è stato (e continua a non essere) un fatto esclusivamente legato alla nutrizione, ma, nel passato come oggi, ricopre un aspetto della **cultura** dei popoli di ogni luogo e tempo.

Ricordiamo che le iniziative della rassegna culturale ***Del mangiare. Libri, quadri, chiacchiere su cibo e alimentazione*** sono state organizzate dall'**Assessorato alla Cultura - Biblioteca Civica** di Casale Monferrato in collaborazione con il **Museo Civico**, l'associazione **Amici della Biblioteca**, l'associazione **Libera**, la casa editrice **Sonda**, l'associazione culturale **La Mongolfiera**, la Parafarmacia **Mameli**, il consorzio **MonDO (Monferrato Domanda Offerta)** e la kermesse **Riso & Rose**.

Casale Monferrato 11/06/2013