

## Sala gremita alla Biblioteca di Seriate venerdì 21 febbraio 2014 alla Conferenza RINGIOVANIRE MANGIANDO

Bella ed entusiasmante serata quella di venerdì 21 febbraio c/o la Biblioteca di Seriate dal titolo RINGIOVANIRE MANGIANDO tenuta dallo chef Angelo Domaneschi; tema centrale della serata l'alimentazione crudista-vegana; Angelo ci ha trasmesso la gioia di mangiare con gusto nonostante molti associno tale modo di alimentarsi a qualcosa di triste e privo di sapore; i piatti da lui presentati e preparati prevalentemente con frutta e verdura crude non ci hanno assolutamente fatto rimpiangere i manicaretti della cucina tradizionale sicuramente gustosi al palato ma pieni di sostanze tutt'altro che salutari per il nostro organismo (farine raffinate, conservanti, zucchero bianco, sale). Angelo ci ha fatto un breve riassunto di come siano aumentati negli ultimi decenni i consumi di carne e latte nonché di farine raffinate e di come tale consumo eccessivo abbia determinato in maniera esponenziale l'aumento di malattie quali il diabete, l'ipertensione, i tumori del tratto gastrointestinale nonché allergie ed intolleranze varie non ultima quella al glutine che negli ultimi decenni ha avuto un 'impennata non indifferente; naturalmente l'aumento proporzionale di questi due fattori non viene messo in collegamento dai mass media e tantomeno dalle industrie alimentari che in tal modo continuano a produrre cibi gustosi, che appagano il palato ma tutt'altro che salutari; da qui la necessità ed il desiderio di Angelo e di tutti coloro che hanno variato il loro modo di alimentarsi traendone tantissimi benefici in termini di salute, di allargare a quante più persone la possibilità di cambiare il loro modo di alimentarsi, mangiando cibi crudi e gustosi, cibi che non hanno nulla da invidiare al classico "piatto di lasagne" ma che hanno benefici importantissimi sul benessere fisico e spirituale (ricordiamo che una buona alimentazione determina anche un minor tempo di digestione e una maggior lucidità mentale). I tre "attrezzi" indispensabili per cucinare in maniera gustosa e varia per un crudista sono: il frullatore, l'essiccatore e la centrifuga; come accennato anche da Angelo, alle nostre latitudini diventa difficile mangiare sempre e tutto crudo durante la stagione invernale, quindi l'essiccatore che permette di "cuocere" il cibo parzialmente (non superando la temperatura di 42°) diventa uno strumento indispensabile soprattutto nella stagione fredda. Siamo infine stati allietati dall'assaggio di biscottini fatti da lui in maniera totalmente naturale con cacao e mandorle e da spinaci "essiccate" veramente gustose ! Visto l'entusiasmo manifestato dalla gente e la curiosità suscitata, si è poi proposto un seminario pratico di cucina vegan-crudista che verrà tenuto direttamente da Angelo presso un agriturismo immerso nella verde campagna bergamasca dove chi vorrà potrà, ad un costo ragionevole, apprendere tutti i piccoli segreti per imparare ad alimentarsi in modo sano per il benessere suo e della sua famiglia.