

OLTRE 200 RICETTE PER MIGLIORARE SÉ STESSI NEL LIBRO DI CARLO GIZZI



L'AQUILA - Capire l'origine del gusto per migliorare sé stesso. È l'obiettivo che si prefigge *Viva il gusto della Vita!*, libro di **Carlo Gizzi** che contiene un mini corso di cucina con oltre 230 ricette da gustare con tutti i sensi.

Stare bene con sé stessi e con gli altri è la prima regola per vivere serenamente - si legge nella presentazione - . Il libro propone una teoria in base alla quale uno dei momenti piacevoli che quotidianamente viviamo, è quello della tavola; anzi: della "buona tavola" e sviluppa una serie di pensieri per fare sì che questo momento diventi preventivo e curativo dei sintomi depressivi.

Oltre 200 ricette di cucina vengono suggerite con lo scopo di arricchire il nostro organismo di quei nutrienti necessari a far sì che si liberino quelle sostanze che ci fanno star bene.

Inoltre, per i più inesperti, vengono insegnati i primi rudimenti per realizzare piatti semplici e buoni attraverso indicazioni chiare e di facile realizzazione. Un libro che trova l'apprezzamento di cuochi ed esperti di cucina, come di chi ama cucinare e condividere la tavola con le persone care.

In occasione della Perdonanza Celestiniana, evento storico-religioso considerato precursore del Giubileo, che ogni anno celebra l'indulgenza plenaria che volle Papa Celestino V nel 1294, il libro contiene anche una sezione dedicata alla cucina dei monaci celestini con una serie di ricette a base di erbe spontanee officinali.

La presentazione domenica prossima, 25 agosto alle ore 17,00, nella sala Rivera di Palazzo Fibbioni, all'Aquila, alla presenza di **Oswaldo Bevilacqua**, conduttore dello storico programma Rai *Sereno Variabile*, **Massimo Casacchia**, psichiatra, **Stefano Monticelli**, autore e regista di *Gambero Rosso Channel*, **William Zonfa**, chef Una Stella Michelin.