
Diocesi: Perugia-Città della Pieve, domani alla mensa Caritas Don Gualtiero la presentazione di un libro sul "cibo buono"

Domani, 5 gennaio (ore 18.15), al "Villaggio della Carità - Sorella Provvidenza" di Perugia (via Montemalbe 1, zona Cortonese), sarà presentato il libro "Il cibo buono. C'è più gusto a nutrirsi bene" di Antonella Viola e Daniele Nucci, per i tipi della Gribaudo Feltrinelli Editore, nella mensa Caritas "Don Gualtiero". Qui a pranzo vengono accolte ogni giorno circa 150 persone in gravi difficoltà. Interverrà uno dei due autori, Daniele Nucci, dando vita ad un dialogo-colloquio con don Marco Briziarelli, direttore della Caritas diocesana. "Un'alimentazione buona previene tante malattie oltre a contrastare con dignità il morso della fame vissuto sempre più da persone che fino a qualche anno fa non avrebbero mai pensato di rivolgersi ai servizi messi in campo dalla rete Caritas", commenta don Briziarelli. Questo libro, sottolinea il sacerdote, "descrive come a livello alimentare è gestibile la parte economica con quella ancor più importante nutrizionale; quest'ultima contribuisce non poco ad una aspettativa di vita in salute maggiore rispetto a una popolazione con carenze alimentari". Il libro contiene un messaggio-esortazione a nutrirsi con cibo buono e che non trascuri nessuno, soprattutto i più fragili e i più emarginati. "L'intento del libro – spiega l'autore – è quello di offrire una panoramica sull'importanza delle nostre abitudini alimentari di consumo con ricadute sia per la salute dell'uomo che per quella dell'ambiente, cercando di restituire un'immagine che non è più quella di cibi che possano salvarci da cibi deleteri, ma piuttosto di trovare un'armonia e una consapevolezza nella scelta degli alimenti che compongono la nostra dieta". Il libro ha anche lo scopo di "sfatare il falso mito di una alimentazione sana sia anche una alimentazione costosa. Per questo non va affatto trascurata la dieta mediterranea, composta prevalentemente da alimenti semplici che possono essere reperiti sul mercato a prezzi non esorbitanti".

Patrizia Caiffa