



**FRANCO BATTIATO STASERA AL "PLATAMONE" PRESENTA IL LIBRO "SOWA RIGPA" E RACCONTA LA SUA CONVERSIONE AL CIBO VEGETARIANO**

2010-08-03 09:24:49



CATANIA – Artista eclettico quanto geniale, Franco Battiato firma il suo primo libro, realizzato a quattro mani con Giuseppe Coco, esperto di Medicina tradizionale tibetana. Il volume "Sowa Rigpa, La scienza della guarigione per un'alimentazione consapevole", pubblicato da Infinito edizioni nel

2010, con la prefazione di Piero Ferrucci, sarà presentato in prima nazionale oggi 3 agosto al Cortile Platamone, nell'ambito della rassegna "Cunti e canti – 4 chiacchiere in cortile", promossa dal Comune di Catania, nella persona del sindaco Raffaele Stancanelli, dall'Assessorato comunale alla Cultura e Grandi Eventi nella persona della stilista Marella Ferrera e dal Teatro Stabile di Catania diretto da Giuseppe Dipasquale.

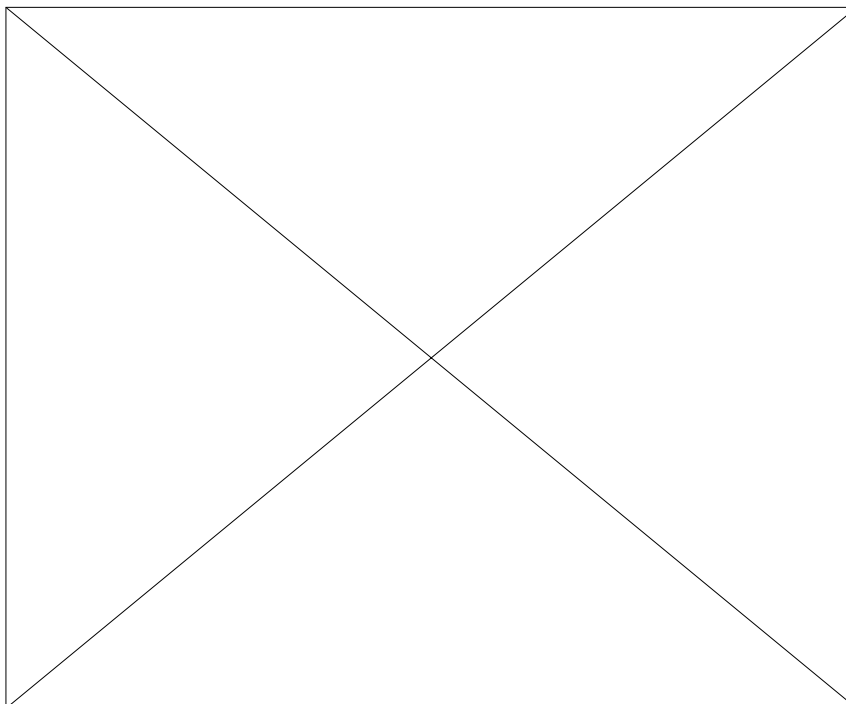
Alla serata saranno presenti Franco Battiato (nella foto) e Giuseppe Coco; intervorrà Paolo Buonvino, musicista e compositore tra i più richiesti e apprezzati del panorama musicale italiano, accompagnato dalla cantante catanese Patrizia Laquidara. Sul palco anche l'intensa e suggestiva di Rita Botto. Franco Battiato indica in questo libro la via per riappropriarsi di quel prodigioso equilibrio tra salute fisica e mentale, che la vita frenetica e consumistica, imposta dalla nostra società, tende spesso a distruggere. Il segreto per raggiungere quest'armonia passa attraverso un'alimentazione naturale e consapevole.

Sowa Rigpa, ovvero "scienza della guarigione", indica una piccola sapienza medica domestica che, con un piccolo sforzo, può aiutare a vivere meglio assicurando una nutrizione equilibrata e soprattutto sana. Un lavoro gustoso

e sorprendente, un viaggio rassicurante tra i sapori e i segreti di un'alimentazione basata solo sugli ingredienti naturali, per riscoprire il proprio benessere psicofisico e il rapporto con il proprio palato. Il volume contiene, tra l'altro, le ricette preferite di Franco Battiato.

Il celebre cantautore nonché compositore, pittore, regista cinematografico e teatrale così si racconta: "Sono diventato astemio, non bevo più caffè, non fumo. È successo tutto in maniera naturale. Quando si arriva a scegliere spontaneamente, come nel mio caso, è da considerare come un regalo. Giravo Musikanten e prendevo sette-otto caffè al giorno! Ora non lo posso più bere. Lo stesso mi accade col vino. Un paio d'anni fa, in un ristorante a Macerata, assaggiando un'oliva, improvvisamente ho sentito milioni di cellule del mio corpo gridare come per ribellarsi. Ho chiesto al cameriere, per sapere cosa ci fosse dentro quell'oliva e mi ha fatto un elenco: carne di maiale, mortadella, salsiccia... Dentro un'oliva c'era una salumeria, in forma atomizzata!".

E Piero Ferrucci, che ha curato la prefazione del libro, così lo descrive: "È abbastanza facile creare un piatto gentile. Basta che sia a base di alimenti di origine vegetale. I piatti descritti in questo libro sono non violenti. Li possiamo mangiare in pace, sapendo che ci fanno bene, che per prepararli non sono stati maltrattati animali, che non danneggiano l'ambiente, che non sottraggono cibo a chi muore di fame. Questo è già molto, non vi pare?".



Redazione

V.le Raffaello Sanzio, 7 - 95100 CATANIA - Tel. 095/7040139  
redazione@cronacaoggi.it

Direttore Responsabile: Michele Minnicino  
Vice-Direttore: Maurizio Giordano

Editore: Associazione Culturale "Le Tre Corde" - Catania