

sabato, 07 agosto 2010

... cotto e Battiato/1

«Il mio piatto preferito sta diventando il riso integrale, condito con un filo d'olio», **pagina 27.**

«Apprezzo molto anche i fiocchi d'avena nel tè, che se li proponessi a buona parte della gente che conosco... me li tirerebbero volentieri in testa», **pagina 27.**

«Da piccolo non ne volevo sapere di mangiare carne», **pagina 34.**

«Ho il mio orto», **pagina 38.**

«Io e Sgalambro eravamo in Svizzera. Lui doveva andare a trovare sua moglie, c'era poco tempo tra una coincidenza e l'altra dei treni, così ci siamo fermati a mangiare un panino in un *fast food*: l'ho trovato irresistibile. Non mi sono chiesto cosa ci fosse dentro e forse anche per questo l'ho trovato di una bontà pazzesca», **pagina 40.**

«Sai che negli anni Settanta ho seguito la dieta macrobiotica? Avevo il colore della pelle giallognolo e mi stavano venendo gli occhi a mandorla», **pagina 43.**

«Quando ho smesso di fumare sono ingrassato di sedici chili, non mi potevo più guardare allo specchio. Fortunatamente ho incontrato un libro di Montignac che racconta come, da obeso, sia riuscito a perdere peso, spiegando il suo metodo per dimagrire (...). Nel suo libro consiglia inoltre di evitare il riso bianco, che nella cultura popolare è sinonimo di cibo leggero: in realtà, sostiene lui, contribuisce alla formazione delle "maniglie dell'amore"», **pagina 44.**

«Mia madre, ricordo, faceva una pasta con le sarde, pinoli e uvetta che era buonissima», **pagina 61.**

«La frutta mi piace da pazzi! Adoro i fichi, i fichi d'india, le mele, che preferibilmente mangio bollite come contorno», **pagina 63.**

«Dei cereali preferisco la pasta integrale, non solo di grano, ma anche di kamut, riso integrale, basmati, venere, miglio; a volte mangio orzo e farro. Ho cominciato a utilizzare anche la quinoa, come minestra mi piace molto», **pagina 63.**



Si chiama così: *Sowa Rigpa, la scienza della guarigione per un'alimentazione consapevole* (Infinito, pagg. 128, €14).

Inizia così: «Un sinonimo di "Medicina Tradizionale Tibetana" è Sowa Rigpa».

Finisce così: «Come potrebbe essere giusto uccidere creature disarmate e inoffensive? (Matthieu Ricard, La cittadella delle nevi)».

Altro da imparare: Non sarà *Cotto e Mangiato* della Parodi, non avrà lo spot della televisione, però *Sowa Rigpa*, che ribattezzo «cotto e Battiato», è un libro interessante per chi si fa delle domande. Sin dalla prefazione di Piero Ferrucci, che ci fa fare un test: «Provate a mettervi davanti a un pollo arrosto. Pensate: se lo mangio, quel pollo diventa me. Quella carne arrostita di un animale infelice diventerà parte delle mie cellule, del mio organismo. Poi mettetevi davanti, per esempio, all'insalata di arance, finocchi, radicchio, mela, cedro e melagrana descritta in questo libro. Di nuovo pensate, questa insalata diventerà me. Quei colori, quei profumi, quella vita, fluiranno nel mio organismo. Che cosa preferite?».

P.S. Continua, con le ricette...