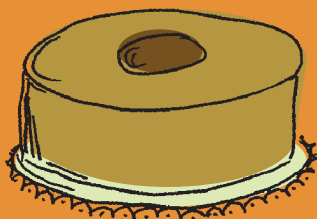


**RICETTARIO
2018**



**COME
IL BERLINGOZZO
A CARNEVALE**

Associazione Pisa Parkinson

RICETTARIO
2018

Associazione Pisa Parkinson

La cucina, luogo-laboratorio, dove la passione è il primo ingrediente necessario perchè avvenga quella magica alchimia, fra scelta della materia prima, la gestione dei tempi di cottura e le emozioni dei ricordi che certe pietanze suscitano, ricollegandoci al nostro vissuto.

Questo ricettario vuole essere un percorso dentro le famiglie dei Parkinsoniani, dove la malattia costringe a dei cambiamenti importanti della vita, fra cui le abitudini alimentari.

In particolare la riduzione delle proteine e la gestione di queste durante la giornata. Abbiamo collocato le ricette nei periodi stagionali a cui appartengono le verdure usate, per sottolineare il consumo di prodotti di stagione.

La giusta combinazione fra il cibo sano della nostra tradizione e le nuove proposte della moderna alimentazione, ci portino a quell'attenzione nel nostro cucinare quotidiano che vuol dire prima di tutto prendersi cura di noi stessi.

Una doverosa spiegazione riguardo al titolo, "IL BERLINGOZZO" è un ciambellone povero di antiche origini, in uso nel periodo di Carnevale nel territorio tra Firenze e Siena. Il significato rimanda al verbo BERLINGARE, cioè divertirsi e stare a tavola con gioia, che vuole essere un invito ad alleggerire la vita con un po' di ironia, che non può che farci bene.

Maria Santosuosso

Presidente dell'Associazione Pisa Parkinson

Pisa, 3 marzo 2018