

***Imondidicarta:
felicemente salute, cibo, musica
e cinema con importanti ospiti***



Il **salame** e l'abbinamento ai **vini**, è stato l'argomento principe della degustazione a cura di **Alberto Spisni** e **Luca Bandirali**, organizzata da **Roberta Schira** in Sala Agello nel tardo pomeriggio di sabato. Contemporaneamente, in Sala Pietro Da Cemmo, è avvenuto l'incontro con la giornalista **Eliana Liotta** intervistata dal collega **Walter Bruno**, pluripremiato direttore della comunicazione della realtà sanitaria *Humanitas*, e dalla dottoressa **Paola Villani**. "*La dieta smart food*" è il titolo del libro che Eliana Liotta ha scritto con la nutrizionista **Lucilla Titta** e con **Pier Giuseppe Pelicci**, nel quale ha affrontato con serietà scientifica l'argomento **cibo**. Poche, incisive domande, hanno stimolato risposte ricche ed articolate, apprezzate dal numeroso pubblico. *Se vivere a lungo e vivere meglio* sono cardini importanti della nostra vita è necessario educare alla prevenzione fin dall'infanzia per far crescere adulti consapevoli e in buona salute. La giornalista ha affrontato i troppi **miti** e **leggende** che gravitano a proposito dell'alimentazione, sfatandone molti. Oggi in tanti parlano di carne, latte, salumi, ma l'approccio migliore è conoscerne benefici e limiti poiché ciò che si mangia determina la salute.

Cibi intelligenti

Cibi poco smart? I salumi, la cola, le patatine, la farina bianca molto raffinata, per citarne alcuni. Nella dieta **smart food** nulla però è vietato, sarebbe controproducente. *Ogni tanto* -ha affermato la giornalista con convinzione - *si deve salire sui binari dell'eccezionalità*. I cibi intelligenti sono divisi in più categorie. Ci sono i **cibi della longevità**, come 30 grammi di cioccolato fondente al 70% al giorno, i frutti blu e rossi, la lattuga; i **cibi protettivi** come ad esempio i semi oleosi, la frutta a guscio. Eliana Liotta ha ricordato come recenti studi abbiano dimostrato che alcune

molecole di cibi entrino nel nucleo delle cellule, nel dna, riuscendo con esso a *dialogare*. Da qui l'importanza di ciò che si introduce nel corpo affinché questo dialogo sia positivo. Villani e Bruno l'hanno poi indirizzata a commenti su latte e formaggi, carne, zucchero, sulla dieta Mozzi e quella Dukan per finire con una domanda sulla cena. "Farò un salto sul binario dell'eccezionalità con un piatto di **tortelli cremaschi!**".

Cibo e cinema

Dopo l'apprezzato concerto per voce ed organo con l'espressiva **Marcella Moroni** e il Maestro **Pietro Pasquali**, Roberta Schira ha presentato un ospite romano, di origine cremasca: il produttore **Pietro Valsecchi**. Sul palco anche il noto cuoco cremasco **Stefano Fagioli**, socio di imondidicarta e amico dell'ospite. Valsecchi ha raccontato emozionato di aver portato in scena uno spettacolo con **Giorgino Bettinelli** proprio in Sala Pietro Da Cemmo e di Crema, che ha lasciato 43 anni fa, ha ricordato le nebbie, i tanti amici, alcuni dei quali fra il pubblico, Teatro Zero e... la **bertolina**, che ha riassaggiato poco prima di prendere in mano il microfono. Oggi è conosciuto, oltre che come produttore, anche come gourmet. Una passione, quella per la cucina, che gli ha trasmesso il padre contadino che, obbligato dalle circostanze, preparava pranzi e cene, comprese salutari merende a base di pane e cicoria. L'attenzione alla qualità dei cibi, la predilezione per i vegetali, per gli orti casalinghi e gli alimenti a km zero, fanno ancora oggi parte della sua vita. "Consumo molto pesce, poca carne ed apprezzo, come i miei figli, i **tortelli cremaschi!**". La conversazione si è poi spostata sul lavoro di produttore, sulla costante ricerca di idee, novità, talenti, sulla capacità di fiutare nell'aria le esigenze e i desideri del pubblico. In progetto una serie di quattro film sulla vita e sulla storia di persone oneste e coerenti che hanno contribuito a fare la storia dell'Italia. Dal pubblico è arrivato il suggerimento di realizzare un film su Giorgio Bettinelli e la sua Vespa. "*Mai dire mai* - ha risposto Valsecchi - *È in realtà un'idea da tempo nel mio cuore*". La scultura del **peperoncino**, in scala ridotta, opera di **Giuseppe Carta** esposta in Piazza Duomo, è stato il dono con il quale, insieme al Sindaco, imondidicarta ha ringraziato il produttore.