

---

Entrare in una biblioteca-cucina piena di donne, ognuna con la sua storia e ognuna con la sua "cucina", è davvero un privilegio. È un modo veloce ed efficace per abbattere barriere e stereotipi, per condividere esperienze, risate e anche difficoltà. Intorno alla cucina e al cibo ruotano identità, culture e abitudini alimentari diverse. Attraverso la preparazione di un piatto o il racconto di una ricetta, si può costruire informazione, consapevolezza e soprattutto cambiamento. Esplorare ed esaltare la base vegetale di tutte le culture, rivisitando in chiave vegetale alcuni piatti classici delle diverse tradizioni, è un buon modo per instillare la voglia di attivarsi e agire per la salute personale, collettiva e planetaria. L'unico dispiacere? Che da questo ricettario non si possano sentire i profumi e la profondità della condivisione umana, culinaria e di sorellanza che abbiamo avuto la fortuna di vivere in questi mesi.

Dietista Alessandra Zanini

---

