



RISTORANTI CREATIVI

Stasera prenotiamo una cena meditativa?



A sinistra, Monica Neri, promotrice dell'iniziativa al ristorante Mame Ostrichina di Napoli.

di Isa Grassano

Insegnare a essere più consapevoli a tavola: è l'obiettivo delle cene meditative basate sul mindful eating e proposte il lunedì sera al ristorante Mame Ostrichina di Napoli (@mameostrichina in facebook). L'anima del progetto, unico in Italia, è Monica Neri, una laurea in Business administration, un percorso personale che spazia dal buddismo zen alla filosofia occidentale e un rapporto in passato difficile con il cibo. «Ho sofferto per gran parte della mia vita di disturbi alimentari», racconta, «e a lungo sono stata ortoressica, cioè ossessionata dal "mangiare sano". Poi ho incontrato il mindful eating e ho imparato a combinare il piacere del cibo con scelte equilibrate ed efficaci».

Come funziona il vostro metodo?
«Consigliamo di partecipare, il pomeriggio prima della cena, a una classe di esercizi di bioenergetica per rientrare in contatto col corpo e sciogliere le tensioni muscolari. Diamo anche suggerimenti sulla respirazione. Durante la cena invitiamo a prestare attenzione agli odori del cibo e ai colori. Quindi a sentire la consistenza delle pietanze e assaporare i diversi gusti percepiti. E incoraggiamo l'utilizzo delle mani, soprattutto con il pane».

Ma basta una sola cena?
«È sufficiente per capire come si fa, per poi replicare a casa. Non ci sono controindicazioni. E chi la prova, si stupisce di come già la prima volta arriva in fretta il senso di sazietà».

