

IL LIBRO DELLO CHEF BRESCIANO LUCA BARBIERI

# Athletic Culinary Book le ricette per star bene

**È** intitolato "Athletic Culinary Book" il volume firmato dallo chef bresciano Luca Barbieri, che propone una serie di ricette dedicate agli atleti e a tutti coloro che vogliono semplicemente recuperare e mantenere la forma fisica.

Per la prima volta, un interprete della cucina internazionale più evoluta applica alla sua arte degli studi scientifici e, in linea con le raccomandazioni nutrizionali delle più accreditate società scientifiche (ADI, SID, SIO, ADA, EASD, AHA), propo-

ne un testo semplice per lo sportivo al quale offre un ricettario rivoluzionario, rigoroso e semplice con 35 proposte.

Approvato dalla Associazione Professionale Cuochi Italiani, vede la prestigiosa prefazione del dottor Antonio Paroli (nutrizionista ed endocrinologo), che sottolinea come questo libro fornisca finalmente uno strumento sano per chi ama stare in forma: «Athletic Culinary Book è un creativo esercizio gastronomico applicato alla scienza, unico nel panorama



Luca Barbieri

dell'alimentazione sportiva dove vigono regole mai scritte, ma inveterate di diete approssimative, ipercaloriche, iperlipidiche, iperproteiche, totalmente prive di fondamento scientifico e soprattutto foriere di aumentato rischio cardiovascolare e tumorale».

Ogni ricetta è presentata con tutte le indicazioni per la sua realizzazione (grammatura, valore nutrizionale e potenziale calorico di ogni ricetta), con istruzioni semplici e immediate. La cucina che inventa e crea Luca Barbieri è prevalentemente mediterranea, povera di grassi animali, ricca di antiossidanti, frutta, verdura e grassi vegetali.

L'operazione editoriale nasce dall'incontro tra la cultura dell'alimentazione e quella del be-

nessere, per questo ha l'appoggio di Millennium Sport&Fitness, che da dieci anni a Brescia si impegna per divulgare la cultura del fitness, combattendo immobilità, improvvisazione e incompetenza e ha il supporto del comitato scientifico di Tecnogym.

"Athletic Culinary Book" ha il patrocinio del Comune di Brescia (Cultura) e di due assessorati Provinciali di Brescia (Sport e Tempo Libero e Agricoltura, Agriturismo ed Alimentazione) ed è disponibile al Millennium Sport&Fitness di Brescia oppure sul website dell'autore ([www.semplicementecucina.it](http://www.semplicementecucina.it)). Il costo: 20 euro. Per ogni copia venduta l'autore devolverà 1 euro all'Associazione Italiana Sclerosi Laterale Amiotrofica.