



***Cultura - Sara Papa e Carla Bruschelli
presentano il libro "Buono, sano, naturale",
ricette e consigli per il benessere***

**Roma - 22 mag 2023 (Prima Notizia 24) L'appuntamento è per
giovedì 25 maggio, alle ore 19.00, presso la Libreria**

Auditorium Notebook a Roma.

Sara Papa chef-autrice di best seller, tenace, vulcanica, con una grande passione per pane e farine che l'hanno resa famosa e tanto amata dal numeroso pubblico e Carla Bruschelli dottoressa nota come divulgatore scientifico, spesso definita health influencer, presentano giovedì 25 maggio, alle ore 19.00, il libro: "Buono, Sano, Naturale" ricette e consigli per il benessere presso la Libreria Auditorium Notebook a Roma, un entusiasmante viaggio nel mondo della nutrizione e del benessere. Sara Papa è nota per essere una delle maggiori esponenti della panificazione d'autore in Italia e dell'arte culinaria in generale, ma soprattutto ha avuto il coraggio di parlare per prima di farine integrali, valorizzando e fatto riscoprire il lievito madre e la sua straordinaria potenza di profumi e benefici. E' riuscita a far mettere le mani in pasta a molti italiani, creando una sensibilità diffusa per la sana alimentazione. Nel suo lavoro emergono i ricordi della sua terra di origine, la Calabria, insieme a ricerca, studio di culture di tutto il mondo e di tecniche innovative, creatività e tanta curiosità. "Buono, Sano, Naturale" è il libro per acquisire consapevolezza su quello che mangiamo ogni giorno e per portare in tavola piatti sempre nuovi, ricchi di gusto e di salute. Un entusiasmante viaggio nel mondo della nutrizione e del benessere, ma anche un ricettario per mettersi alla prova con preparazioni e ingredienti. Mangiare sano è il modo migliore per prenderci cura della nostra salute e di conseguenza avere una qualità migliore della vita. Scegliere in maniera consapevole quello che si mangia vuol dire investire sulla nostra salute. Un'alimentazione equilibrata è un'ottima strategia preventiva e permette di fornire il giusto apporto di nutrienti essenziali al nostro organismo. Il legame fra cibo e salute è sempre più concreto. Lo dimostrano decenni di dieta mediterranea, equilibrata e varia. Non a caso il popolo italiano è uno dei più longevi come dimostrano anche le ultime scoperte scientifiche. Carla Bruschelli è docente di Metodologia Scientifica, in lingua inglese, presso la facoltà di Medicina dell' Università Sapienza di Roma. Dal 2005 partecipa a dirette televisive sulle tre reti Rai come ospite medico. Partecipa a numerosi congressi, convegni e corsi anche internazionali ed è esperta in "Metodologia della formazione e in Comunicazione scientifico-sanitaria". Per circa trent'anni, fino al 2022, ha svolto anche attività di Medico di Medicina Generale con ruolo di ricerca, stesura di progetti e attività di tutor. Sara Papa eletta "Personaggio dell'anno" 2015, Premio Italia a Tavola, ha iniziato la sua esperienza televisiva in Rai a "La prova del cuoco" nel 2009, ha continuato su Alice TV realizzando il programma di grande successo, "Pane, amore e fantasia" per divulgare l'arte della panificazione. Dal 2015 collabora con il programma Geo&Geo, su Rai 3 ed è ospite di numerose trasmissioni

televisive. Una delle autrici di punta di Feltrinelli con nove libri bestseller di cui sette dedicati al pane, il primo nel 2010 "Tutta la bontà del pane" ha venduto oltre 25.000 copie ed è a tutt'oggi un testo di riferimento per gli appassionati. Ha collaborato con le più importanti riviste di cucina.

di Paola Pucciatti Lunedì 22 Maggio 2023