

TERRITORI DI GUSTO

E SICUREZZA ALIMENTARE

Salute, qualità, tradizione e sostenibilità
nelle province di Frosinone e Latina



Dal cibo alla persona

Da molti anni il mio lavoro nasce da una domanda che nel tempo è diventata sempre più centrale: che cosa accade davvero quando un alimento entra in relazione con il nostro organismo? Sono Maria Assunta Monacelli, naturopata, e il mio percorso professionale mi ha portata ad approfondire il rapporto tra alimentazione, benessere e ascolto del corpo, fino a sviluppare una visione sempre più integrata della persona.

Nel tempo ho compreso che parlare di alimentazione significa certamente parlare di qualità, di provenienza delle materie prime, di stagionalità e di scelte consapevoli. Ma significa anche andare oltre. Perché il cibo non entra in un organismo “neutro”: incontra una persona con i suoi ritmi, la sua storia, le sue esigenze, il suo momento di vita e la sua capacità di rispondere a ciò che mangia.

È da questa consapevolezza che nasce il mio modo di lavorare e anche il messaggio che ho voluto raccogliere nel mio libro, il potere curativo del cibo alla portata di tutti: un traguardo importante del mio percorso professionale, ma soprattutto uno strumento attraverso il quale desidero rendere accessibile una diversa cultura del cibo.

Il punto, per me, è semplice ma fondamentale: non basta mangiare sano. Occorre imparare a comprendere che cosa significa “sano” per quella persona, in quel momento, all’interno di quel particolare equilibrio.

TERRITORI DI GUSTO

E SICUREZZA ALIMENTARE

Salute, qualità, tradizione e sostenibilità
nelle province di Frosinone e Latina



Per questo considero molto significativo partecipare al progetto “Territori di Gusto e Sicurezza Alimentare”, che mette in dialogo competenze differenti intorno alla qualità degli alimenti, alla sicurezza, alla produzione e alla salute.

Il mio contributo all'interno del progetto parte proprio da qui: dalla qualità dell'alimento per arrivare alla persona.

Un prodotto può nascere da una filiera attenta, essere sicuro, genuino e di grande qualità. Tutto questo è fondamentale. Ma poi quell'alimento incontra un organismo vivo, intelligente e dinamico. Ed è in quell'incontro che comincia un altro capitolo della storia.

Credo che oggi abbiamo bisogno proprio di questo: recuperare un rapporto più consapevole con ciò che mangiamo, imparando non soltanto a scegliere il cibo, ma anche ad ascoltare le risposte del nostro corpo.

Perché, in fondo, il cibo e il corpo sono continuamente in dialogo.

E imparare ad ascoltare quel dialogo può diventare uno degli strumenti più preziosi per prenderci cura di noi.

Maria Assunta Monacelli

Naturopata