

**LA COLAZIONE PER 5 CREATIVI DI OGGI**

*Quanto conta una buona prima colazione per stimolare la creatività? Lo abbiamo chiesto a 5 creativi di oggi: Camilla Ronzullo, in rete Zelda was a writer, scrittrice, fotografa, blogger e “cartolaia online”; Claudia Sirchia, fotografa; Paolo Raffaello Rubino, art director; Irene Tortora, fashion designer e Giuseppe Liuzzo, designer.*

Un rito da consumare con calma, nel silenzio della propria casa. Un pasto a cui non rinunciare mai, neanche quando si è in giro per il mondo e che dà colore alla giornata. Un momento per fare il pieno di energia e raccogliere le idee. Queste, alcune delle considerazioni emerse dalle parole di cinque giovani professionisti di oggi. Vediamo nel dettaglio perché la colazione non si salta e quanto conta per chi svolge un lavoro creativo.

**CAMILLA RONZULLO – SCRITTRICE, FOTOGRAFA, BLOGGER E “CARTOLAIA ONLINE”: LA COLAZIONE È IL PRIMO APPROCCIO CREATIVO ALLA GIORNATA.**

Nata sul finire degli anni Settanta a Milano, una laurea in Storia e Critica del Cinema, un passato da speaker radiofonica e una grande passione per la fotografia. Si definisce “*scrittrice seriale e mangiatrice di libri*”. Si dedica al suo blog, *Zelda was a writer*, che con il tempo è diventato *un punto di riferimento “per amanti delle parole scattate e delle immagini scritte”.* Da qualche mese ha anche una cartoleria online, che “*si occupa di tenere unite le persone o di dividerle con estrema eleganza”.*

 **È una grande fan della prima colazione, adora farla in casa** e se, serve, è disposta ad anticipare l’orario della sveglia: “*Per lei, riempio il tavolo di cose che so già che non consumerò. Si tratta di un fatto casalingo, tutto mio, il primo sforzo per connettermi con il mondo”.* **Il mattino è fonte di ispirazione**: “*è la speranza di un nuovo giorno. Come ogni buon inizio, porta con sé la carica maggiore di energia e dedizione.”* E se è vero che le idee brillanti nascono ad ogni ora: *“con la luce di un giorno ancora tutto da definire, mi sento pronta ad abbracciare la vita e tutte le sue sorprese. Meglio se piacevoli.”*

**CLAUDIA SIRCHIA, FOTOGRAFA E INSTAGRAMMER: SONO UNA “FOTOGRAFA DI COLAZIONI”**.

Classe 1991 e una grande passione per la fotografia, conosciuta in rete come *QuellaClaudia*, adora scattare foto di prime colazioni. Ha fondato @onthetable\_project con Michele, la sua metà. Entrambi  appassionati di food photography e attenti alla ricerca del bello:  “*mangiamo e fotografiamo quello che mangiamo. Di solito al contrario.*” La colazione è “*un buongiorno per miei follower e una coccola per me.*” **È un rito da consumare con calma**, senza fretta, prestando attenzione ai più piccoli dettagli. Dalla tazza ai biscotti, dai cereali alla frutta, passando per un cornetto, **ogni scelta non è mai lasciata al caso** **e il cibo stesso diventa fonte di ispirazione.**

**PAOLO RAFFAELLO RUBINO, ART DIRECTOR: LA COLAZIONE È IL MOMENTO IN CUI LE IDEE “DECANTANO.”**

La pubblicità vive idee folgoranti e intuizioni, che arrivano all’improvviso, proprio quando si smette di arrovellarsi. Per Paolo Raffaello ecco allora che la colazione diventa **il momento di relax per eccellenza**, quello in cui le idee vengono lasciate “decantare” e preparare il caffè un rituale che propizia il processo creativo. Per carburare necessita di una colazione rigorosamente dolce.

**IRENE TORTORA, FASHION DESIGNER: A COLAZIONE I MIEI MODELLI PRENDONO FORMA**

Giovane stilista romana con una boutique a Rione Monti, nel cuore della capitale, Irene è una grande supporter della prima colazione: “*è fondamentale per carburare, non la salto mai, neanche quando sono fuori*”. E se il silenzio della sua casa è il luogo che preferisce, non disdegna neanche gli immensi buffet dei grandi alberghi internazionali. **La colazione è il momento ideale per fissare le idee avute in sogno**: “*spesso in sogno vedo modelli, colori, tessuti e durante la colazione cerco di dare forma alle idee vincenti: è un momento fondamentale del processo creativo*”. E se questo pasto fosse un capo d’abbigliamento? ”*Sarebbe sicuramente* *un morbidissimo maglione caldo che ti avvolge come un abbraccio e rende meno traumatico il risveglio.”*

**GIUSEPPE LIUZZO, DESIGNER: LA COLAZIONE È IL MOMENTO DELLA STRATEGIA**

Designer free lance, insegnante di “branding” allo Ied di Milano e youtuber appassionato di food: la creatività è il motore della sua attività e la colazione deve essere “come uno schiaffo”. La sua idea di colazione ideale mixa dolce e salato: “*il mio lavoro consiste nel mettere insieme elementi che solitamente sono molto distanti l’uno dall’altro, una colazione dolce salata per me è il massimo, è più colorata e gli accostamenti cromatici aiutano ad aprire la mente*”. **La colazione è un rituale**, è fondamentale per organizzarsi e dà un “imprinting” a tutta la giornata. “*La colazione è il momento per dare una struttura e un ordine alle cose, ci si trova davanti alle prime scelte strategiche: dalla giusta tazza alla tovaglietta più indicata, ogni oggetto ha il suo compito ben preciso*.”