

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Un aspetto centrale del vivere quotidiano è rappresentato dal cibo. Dalla sua composizione, dai suoi nutrienti e dalla preparazione. Ampliando il concetto di mera funzione nutritiva è diventato perno della vita sociale. Un piacere, oltre che per il gusto, per la vista e per l'olfatto. Da qui è nata l'esigenza di conoscere i segreti di un'alimentazione sana ed equilibrata per riuscire a creare ricette buone, ma allo stesso tempo salutari. L'abbondanza

Oltre ai ferri del mestiere in cucina serve la laurea

dei piatti che ricordiamo sulle tavole dei nostri nonni è stata sostituita dalla qualità, da gusti ricercati, dalla voglia di sperimentare sapori nuovi e dalla ricerca di preparazioni nutrienti. È cambiato anche il modo di vedere il cucinare: in passato apparteneva alla dimensione della moglie/mamma, che preparando manicaretti dimostrava attenzione per la famiglia. Oggi è un ruolo che appartiene a tutti.

Sappiamo che ogni alimento è composto da numerosi nu-

trienti e che attraverso i processi di cottura siamo in grado di influenzarne aromi, colori, odori e proprietà. Studiando la composizione dei cibi possiamo fare le scelte migliori per la nostra salute e mettendo in pratica i segreti della scienza in cucina possiamo ricavare il massimo dai nutrienti per mantenere il nostro corpo in linea e in salute. Ma le proprietà dei cibi, così come i procedimenti da seguire, sono argomenti affrontati spesso non correttamente. Lo stesso Web,

così utile per reperire ricette e idee, può essere un'arma a doppio taglio perché pieno di dispensatori di consigli poco affidabili. Per non correre il rischio di imbattersi in informazioni sbagliate, bisogna affidarsi agli esperti.

Negli ultimi anni sono nati addirittura corsi ad hoc per chi desidera studiare gli alimenti e le loro proprietà nutritive e poi combinarli per ottenere il massimo beneficio. Ne è appena nato uno all'Università Iulm di Milano, dove la

Iulm food academy e La scuola de La cucina italiana hanno ideato un master in «Nutrizione e cucina». Ma l'offerta è ricca: ampliare la conoscenza ci può rendere più consapevoli nelle scelte e ci può insegnare a utilizzare il cibo anche come prevenzione e «medicina». Ogni giorno infatti dobbiamo assumere il giusto apporto di vitamine, sali minerali, carboidrati, proteine, lipidi e dobbiamo evitare eccessive restrizioni o privazioni. Dobbiamo anche imparare a scegliere le

materie prime, senza lasciarci ingannare da mode e falsi miti. Abbiamo la fortuna di vivere nella patria della dieta mediterranea, il modello alimentare più appropriato in termini di rischio e prevenzione delle malattie in generale.

Oltre al gusto di ciò che mangiamo, dobbiamo prestare attenzione alla sua composizione, chiedendoci cosa succede al nostro corpo consumando determinati alimenti. Combinando la scienza dell'alimentazione alla scienza della cucina possiamo acquisire una conoscenza completa di ciò che portiamo in tavola.