

di **NICOLA SORRENTINO**



■ A chi non è capitato facendo zapping di imbattersi in uno dei tanti programmi di cucina? A qualsiasi ora, su qualsiasi canale, fanno capolino trasmissioni con protagonisti chef, non solo in vesti di cuochi, ma anche e soprattutto nel ruolo di giudici e dispensatori di perle di saggezza.

Se siete abituati ai vecchi cuochi panciuti, rinchiusi nelle loro cucine a spadellare piattini succulenti, dimenticateli. Gli chef moderni sono le

## Se parlano di diete non credete ai Vip dei fornelli

nuove star televisive. In forma, truccati e agghindati e con un fascino che li annovera tra i principali sogni proibiti delle casalinghe italiane. La cucina moderna non si crea più soltanto ai fornelli.

Come tutte le mode che si rispettino anche quella per la figura del «cuoco star» induce il telespettatore a prendere per verità assoluta quanto sentito nel sacro contenitore della televisione. E questa popolarità televisiva porta gli chef a cercare di allargare i propri

orizzonti. Si riscoprono scrittori, opinionisti e dispensatori di consigli in tema culinario per aiutare il grande pubblico a mangiare con gusto, ma sempre con un occhio alla linea. Tra alimenti cosiddetti «light» e molteplici luoghi comuni, la gente cerca di reperire qualsiasi informazione utile per poter mantenere la linea. Così è più facile credere che se «uso solo della margarina e niente grassi animali» oppure «solo un goccio d'olio per questo soffritto» sono riuscito a risolvere

la situazione e ho preparato un buonissimo piatto dietetico. Forse dovremmo sempre tenere a mente che il mestiere dello chef è quello di proporre dei piatti buoni. Non è chiaramente comprensibile il motivo per cui, partendo da conoscenze esclusivamente culinarie, gli chef sentano la necessità di spaziare e di addentrarsi in argomenti che esulano dalla loro figura professionale.

Consigli nutrizionali, valutazioni specifiche sulle proprietà degli alimenti e addirittura

impostazioni di piani dietetici sono argomenti che necessitano di basi e conoscenze specifiche. A ognuno il proprio compito. D'altronde, affideremo mai la costruzione di casa nostra a un venditore di prodotti edili solo perché il campo lavorativo è lo stesso? O ci faremmo prescrivere medicine specifiche dal farmacista? Io non credo. Ogni professione per essere svolta al meglio deve basarsi su competenze mirate. Se si vuole imparare a mangiare correttamente,

mantenendo in salute il proprio organismo, è necessario rivolgersi a uno specialista. Per ottenere dei buoni risultati non bastano dei trucchetti come usare olio extravergine di qualità o fare torte senza burro perché si finirebbe solo per perdere tempo. Imparare a mangiare in modo equilibrato richiede impegno e voglia di affidarsi a persone competenti, che ci possano indicare come migliorare la nostra alimentazione. L'improvvisazione porta quasi sempre a scarsi risultati. E l'alimentazione è un campo in cui non si può e non si deve improvvisare.