

# «Ricette ad hoc per ogni gruppo sanguigno»

Presentato il volume di Luca Barbieri, con prefazione di Claudio Macca



Lo chef Luca Barbieri

**A**rte e scienza della cucina sana secondo lo chef Luca Barbieri. A Chiari ha presentato il libro «I gruppi sanguigni a tavola. Ad ognuno il suo» (168 pagine, 25 euro), ultimo frutto della collaborazione con la Compagnia della Stampa, dell'editore Eugenio Massetti, rivolta alla realizzazione di libri legati al tema della salute in cucina.

Un volume «non solo di ricette - ha sottolineato, introducendo l'incontro, il giornalista del nostro quotidiano Marco Bonari - bensì l'esito di un lavoro faticoso di ricerca che ha fruttato a Barbieri molti riconoscimenti internazionali».

Specializzato in diete per chi soffre di intolleranze alimentari, Barbieri ha costruito nel tempo la sua filosofia: la «cu-

cina lineare metabolica», fondata su studi scientifici e lunghe ore di sperimentazione tra i fornelli, indicata per diverse patologie come il diabete e la celiachia. Ora ha analizzato a fondo la teoria che lega l'effetto di certi alimenti al gruppo sanguigno di ogni individuo: ipotesi non comprovata scientificamente, come egli stesso ricorda, ma consolidata nell'esperienza di molti. Le sue ricette hanno il sigillo degli esperti: il libro ha una prefazione di Claudio Macca, direttore dell'Unità dipartimentale di dietetica e nutrizione clinica degli Spedali Civili di Brescia.

«Sono e resterò un semplice cuoco» esordisce Barbieri: «Ho provato molte diete, e ne parlo da utente e da chef. Con quella dei gruppi sanguigni ho ottenuto benefici, così ho

voluto elaborare queste ricette». Proposte saporite, ma di grande rigore scientifico: «Per ogni gruppo sanguigno bisogna seguire regole ferree: per ciascuna ricetta è stata necessaria un'intera giornata di lavoro. Il libro è scritto in modo semplice, senza tecnicismi, ma con rigore. Le dosi indicate per ogni alimento sono precisissime, non esiste il q.b. nelle grammature perché la cucina è una scienza esatta fondata su tre elementi: orologio, bilancia e temperatura».

Ricerca del gusto, ma anche voglia di indicare la giusta via: «Mi hanno cercato per trasmissioni televisive importanti, ma io non vado a fare spettacolo: voglio diffondere un messaggio sereno e serio per chi vuole o deve alimentarsi correttamente». **r. c.**