

IL CIBO È UN FARMACO

a cura di LUCA BARBIERI

Supervisor Chef, Direttore area ricerca e sviluppo "CUCINALINEAREMETABOLICA": prevenzione, cura e salute

Abusarne o privarsene può causare effetti devastanti



“**I**l cibo è un farmaco, l’abusarne o il privarsene può causare effetti devastanti”; in ogni introduzione dei miei libri e delle ricerche tecnico/scientifiche sperimentali che conduco appare sempre questo slogan.

Non solo la “Cucinalinearemetabolica” sposa questa fondamentale teoria, tutto il mondo scientifico e della Nutrizione imperna le proprie iniziative, anche a livello congressuale, su questo principio. Basti pensare che proprio il cibo sarà l’argomento principale di Expo 2015

dove sicuramente si avrà l’occasione di toccare con mano le evoluzioni della Nutrizione confrontandosi con gli altri

IL CIBO SARÀ L’ARGOMENTO PRINCIPALE DI EXPO 2015

Paesi.

Noi addetti ai lavori, cuochi in primis, siamo obbligati a conoscere tutte le corrette prassi imposte dall’HACCP, non siamo più dei semplici manipolatori, ma

attenti studiosi in grado di produrre e trasformare i cibi senza alterarne i fondamentali valori nutrizionali, esaltandone gusti, sapori ed aromi, rendendoli in gergo “buoni e che facciano bene”.

Trasmettere le nozioni tecnico-scientifiche a tutti coloro che cucinano tra le mura domestiche è un dovere, oltre che un piacere, è l’unico modo per far fronte a diverse dinamiche relative al benessere, ma anche alla prevenzione ed alla cura tutelando la salute.

Per essere più concreto ho ritenuto opportuno, in questa mia collaborazione con la redazione di ProfiloSalute, trasmettervi dei consigli importanti ricavati da alcuni miei libri.

Spero che la dinamica vi faccia piacere e possa tornarvi utile. Sul sito www.cucinalinearemetabolica.it, dove con il dott. Macca forniamo molte indicazioni, potrete approfondire altri aspetti.

SUGGERIMENTI OPERATIVI

La manipolazione degli alimenti

È fondamentale lavorare gli alimenti in ambienti sanificati, dopo aver provveduto a lavarsi le mani con i giusti detergenti.

Lavorate, man mano, piccole quantità di prodotto che dovrà poi necessariamente essere posto nel frigorifero.

Utilizzate i contenitori e gli involucri più consoni alla conservazione degli alimenti, controllate che siano in materiale conforme, ultimamente ne esistono in commercio di ogni tipologia.

Utilizzate coltelli ed attrezzi vari ben lavati, ciotole e terrine anch'esse perfettamente sanificate.

Non effettuate lavorazioni promiscue ovvero, carni e pesci sullo stesso tagliere, non utilizzate coltelli senza averli sanificati, non lavorate mai prodotti cotti su basi dove sono state effettuate lavorazioni di materia prima cruda.

Sanificate perfettamente lavandino e postazione di lavoro dove sono avvenute



do spiacevoli danni che potremmo arrecare alla nostra salute.

La corretta pulizia dei pesci e dei molluschi

Come al solito raccomando di seguire le procedure di pulizia riguardanti il pesce ed i molluschi scritte nelle ricette, consiglio di procedere al lavaggio degli stessi con acqua minerale gasata poiché, essendo l'ammoniaca presente nella loro composizione chimica e riconosciuta come sostanza basica, crea un contrasto con l'anidride carbonica presente nell'acqua minerale neutralizzandosi, formando così l'abbassamento del pH e creando un ambiente critico per la proliferazione batterica.

È consigliabile utilizzare una marca di acqua minerale gasata con pH inferiore a 7, ce ne sono in commercio diverse.

Adottando questa tecnica, anche nella pratica della cucina domestica, riusciamo a garantire degli standard igienici molto elevati, sicuri di consumare prodotti sani.

tan- Il pesce crudo, attenzione!

Una circolare del ministero di sanità del 1992 (*Ordinanza Ministeriale del 12/05/1992 Misure urgenti per la prevenzione delle parassitosi da Anisakis*), ancora in vigore, obbliga chi somministra pesce crudo o in



IN CUCINA BISOGNA SEGUIRE SEMPLICI OPERAZIONI CHE EVITANO SPIACEVOLI DANNI ALLA SALUTE

salamoia (il limone e l'aceto non hanno alcun effetto sul parassita) ad utilizzare pesce congelato o a sottoporre a congelamento preventivo il pesce fresco da somministrare crudo. Infatti l'*anisakis simplex* e le sue larve muoiono se sottoposti a +60 °C di temperatura per almeno 10 minuti, oppure dopo 96 ore a -15 °C, 60 ore a -20 °C, 12 ore a -30 °C, 9 ore a -40 °C.

Acquistate quindi il pesce da consumare crudo nella pescheria di vostra fiducia che vi garantisca di aver applicato la corretta prassi igienica sopra elencata.

Questa informazione è fondamentale per scongiurare fastidiose conseguenze alla vostra salute che, in alcune circostanze, possono recare danni decisamente gravi. ■



Luca Barbieri

INFO
www.cucinalinearemetabolica.it

te le operazioni di lavaggio, mondatura, per esempio di ortaggi, prima di effettuare altre operazioni.

Raccogliete gli scarti di lavorazione in una terrina evitando di spargerli.

Queste operazioni, garantiranno agli alimenti di mantenere la loro salubrità evi-