

L'EVOLUZIONE CULINARIA

a cura di LUCA BARBIERI

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

La "cucina lineare metabolica" applicata alla nutrizione clinica



Da ormai diversi anni la professione di cuoco mi porta anche a studiare, sperimentare ed applicare nuove proposte culinarie all'interno delle strutture sanitarie.

Anche in questo delicato segmento esistono diverse concezioni di struttura quali: Ospedali pubblici, Cliniche private e convenzionate con il servizio sanitario nazionale, Case di riposo, Centri clinici di riabilitazione e lunga degenza. Il denominatore comune, comunque, è lo stesso per quanto riguarda il servizio ristorazione: **l'utenza ha la necessità di alimentarsi seguendo dei regimi dietetici speciali** e, nel migliore dei

IL MENÙ PROPOSTO, PUR OFFRENDO UNA DISCRETA VARIETÀ DI SCELTA DI "PIATTI", RESTA SOLITAMENTE INVARIATO DURANTE L'ARCO DELL'ANNO

casi, seguire una dieta libera, correttamente bilanciata in tutti i suoi aspetti. Da sempre gli operatori che operano all'interno delle cucine delle suddette strutture, producono **diete "standard"**, rispettose (e guai se non lo fossero) delle prescrizioni del Medico Nutrizionista o della Dietista.

Lo stesso discorso viene applicato per la stesura e produzione delle "diete libere", create per i pazienti, che non hanno bisogno di alimentarsi seguendo determinate restrizioni.

Il menù proposto, pur offrendo una discreta varietà di scelta di "piatti", resta solitamente invariato durante l'arco dell'anno ed, ovviamente, suddiviso in "menù invernale" e "menù estivo".

Chiaramente non siamo al ristorante, e nessuno chiede un servizio simile, ma di gustare una buona scaloppina o un piatto di riso cucinato come si deve, quello sì.

Trovo ingiuste le critiche espresse da alcune persone riferendosi al cibo servito negli Ospedali o nelle Cliniche: come nella ristorazione la dinamica dipende da chi cucina e dalla disponibilità da parte degli uffici di gestione ed economato. Ci sono dei budget e dei capitolati da rispettare.

Con il supporto dei miei collaboratori e con il continuo aggiornamento tecnico e con la collaborazione attiva del dott. Claudio Macca siamo riusciti a creare **ricette ad hoc in chiave metabolica dedicate alla nutrizione clinica**.

Una filosofia culinaria non si crea con le sole ricette, ma anche con il supporto di sperimentazioni e trattati, certificati



e validati dalla Medicina e dalla Scienza e Tecnologia dell'Alimentazione, con la descrizione delle tecniche di stoccaggio, manipolazione, cottura e conservazione degli alimenti.

Le ricette che propongo sono diverse da quelle utilizzate abitualmente, ma sempre in linea con le regole nutrizionali e le linee guida dei Ministeri preposti. Ho rivisitato i "piatti", che più spesso si trovano presenti nei menù, li ho resi più gustosi, colorati, sfruttando anche le tecniche evolute di cottura come il **"sottovuoto"**.

Proprio grazie a questa tecnica si riescono ad ottenere risultati eccellenti, sotto ogni profilo, garantendo in primis la sicurezza igienica ed il mantenimento dei preziosi valori nutrizionali.

In questo modo, grazie alla **"standardizzazione" della filiera produttiva**, che prevede l'utilizzo di "sali miscelati" composti da una percentuale di sale iodato e zucchero o fruttosio (quest'ultimo per diete speciali), di olio extra vergine di oliva, di erbe aromatiche e spezie, tutto rigorosamente rispettoso delle grammature di protocollo.

Ad ogni tipologia di alimento corrisponde una quantità prestabilita dei "condimenti" appena elencati: carni, pesci, vegetali, frutta, sughi vengono pesati ed insaporiti con gli stessi.

Il sottovuoto consente di trattare quasi tutte le tipologie di alimento.

Molte preparazioni possono essere pastorizzate o meglio "sanificate" (anche se il termine è improprio nel contesto dell'operatività in cucina, poiché,

per poterlo utilizzare, è indispensabile conoscere la carica batterica dell'alimento in questione, dinamica questa che, ovviamente, non possiamo

manipolazione da parte degli operatori a vantaggio di un prodotto finale sempre più salubre.

Il "sottovuoto" si è rivelato fondamentale anche per la sperimentazione ed il trattato, che ho scritto dedicandomi alle intolleranze alimentari tipo celiachia, intolleranza al lattosio; si evitano le pericolose "cross contamination" (contaminazioni crociate) dovute al contatto dei particolari alimenti per i soggetti intolleranti, con alimenti "convenzionali". Attualmente è possibile, quindi, poter cucinare nelle strutture sanitarie, applicando il sistema "sottovuoto", sempre prendendo spunto dalle basi culinarie della cucina classica. Le diete per i regimi dietetici speciali, come quelle "libere", diverranno ancora più parte integrante della "terapia" che, unita a quella



LA CONSERVABILITÀ DEI PRODOTTI È GARANTITA PER DIVERSI GIORNI, SE LE PROCEDURE OPERATIVE IGIENICO-SANITARIE VENGONO RISPETTATE

effettuare "in diretta"). Le temperature, utilizzate per le cotture, sono mirate in base al prodotto e consentono di ottenere il giusto grado di cottura "al cuore" che può variare secondo le esigenze.

Morbidezza, colori, gusti, sapori sono pressoché inalterati e le basi aromatiche si diffondono completamente regalando così la possibilità di personalizzare il prodotto.

La conservabilità (shelf life) dei prodotti è garantita ed inalterata per diversi giorni, se le procedure operative igienico-sanitarie vengono rispettate; la tecnica del sottovuoto non dà scampo, le prassi operative per la sua realizzazione sono molto rigide e rispecchiano le severe e vigenti norme del protocollo Haccp.

Le rigenerazioni o "rimesse in temperatura" non necessitano di molta ma-

farmacologica e sempre su prescrizione e controllo da parte dei Medici, contribuirà a tutelare e recuperare la salute: il valore più importante.

Ricordiamoci che ora, tutti i cuochi non sono più dei semplici manipolatori, divengono attenti studiosi delle nozioni scientifiche, che le Scienze e le Tecnologie dell'Alimentazione trasmettono. In questo modo si riuscirà a regalare al sempre più attento ed

imponente seguito emozioni nuove, innovazione e salubrità dei cibi. Ricordiamoci sempre che il cibo è un farmaco, l'abusarne o il privarsene può causare effetti devastanti. ■



Luca Barbieri