

L'ACCADEMIA DEL GUSTO Non si definisce uno chef, preferisce essere considerato un «mentore del cibo». Per lui la parola d'ordine è varietà all'antipasto al dolce, la salute siede a tavola con Marco Bianchi



Il divulgatore scientifico Marco Bianchi sarà protagonista del corso di cucina all'Accademia del gusto l'8 giugno

(age) La cucina di Marco Bianchi arriva ad Osio Sotto. Sarà il divulgatore scientifico il protagonista del prossimo corso di cucina organizzato dall'Accademia del gusto giovedì 8 giugno. Per Marco il segreto per proteggersi dalle malattie passa dalla tavola: varietà nei piatti e una merenda a base di lupini.

Che temi verranno affrontati durante la serata?

«Il corso andrà dall'antipasto al dolce e vuole avvicinare le persone in maniera golosa a una alimentazione buona, preventiva e consapevole. Io non sono uno chef, quindi non insegnerò le tecniche in cucina ma mostrerò come abbinare gli alimenti».

Sel partito come ricercatore

scientifico, oggi insegni come mangiare in modo sano ma non ti definisci chef, come spieghi il tuo approccio alla cucina?

«Insieme al mio team abbiamo coniato il termine "food mentor". Il "mentore del cibo" è colui che continua a studiare per potere aggiornare chi si rivolge a lui. Quando ne ho la possibilità, da un corso di cucina a un incontro pubblico o un libro, cerco di comunicare dal punto di vista scientifico come la cucina sia un fattore protettivo nella vita».

Nella vita di tutti i giorni quali alimenti mangiare per stare bene e quali limitare o evitare?

«Da ridurre la carne rossa, da eliminare gli insaccati e i salumi. Da introdurre cereali integrali che

dovrebbero variare quotidianamente: farro, miglio, quinoa, grano. Inoltre la frutta secca a guscio che tiene lontani tumori e malattie cardiovascolari. Sarebbe una buona forma di prevenzione consumare una manciata di noci o nocciole ogni giorno».

Nell'alimentazione di un bambino a cosa si deve fare attenzione?

«Dobbiamo stare attenti agli zuccheri, a volte nascosti, e alle troppe proteine animali perché sono entrambi sinonimo di sovrappeso, allergie e dermatiti nei bambini. Una dieta varia e ricca di colori del mondo vegetale è quella più protettiva per la salute. Per esempio sarebbe consigliato fare uno snack a base di lupini: pro-

teggono il cuore, danno fibre e proteine vegetali e sono ottimi».

Conosci Bergamo?

«Ero già stato a Osio Sotto un paio di anni fa per un corso e sarà un bel ritorno. Frequento la città e in passato sono stato ospite per incontri divulgativi».

La cucina tradizionale è ricca di carne rossa, formaggi e insaccati, come correggerla?

«Sicuramente dovremmo imparare a limitare certi prodotti. Abbiamo l'evidenza scientifica di correlazione tra la carne rossa e processata con tumori e malattie cardiovascolari. A volte è semplicemente un'abitudine sbagliata. Bisogna imparare a volersi bene e fare un cambio a tavola a favore della varietà».