

2
MARZO
2018

GOLA
gioconda

I piaceri
della tavola
in Toscana,
in Italia,
nel mondo

La Toscana punta sul BIO

Chi produce
Chi consuma
Chi cucina

**Lo speciale dedicato
a FirenzeBIO**
23-25 marzo 2018
Fortezza da Basso
Ingresso Libero

Per una cucina sana e golosa

Elena Bossi, **Operatore Olistico, Consulente Nutrizionale e Cuoca di Cucina Naturale.**

Da anni si occupa dell'approfondimento dei temi legati alla sana e buona alimentazione. Organizza corsi di cucina naturale presso "La Sana Gola" Scuola di cucina con Ristorante Macro-Bio-Vegan di Milano.

La diffusione dei prodotti bio sembra avere avuto più successo nelle case che nei ristoranti. Perché?

Dipende. Ci sono ristoranti che investono in qualità. Si sa, il cibo biologico è molto più saporito. È ovvio che non usando diserbanti, pesticidi e sostanze chimiche la resa del terreno è inferiore e il tempo e il lavoro dell'uomo da dedicare alla coltivazione è nettamente superiore. I costi del prodotto biologico sono quindi più alti e non tutti sono disposti a fare questa scelta. Io sono tuttavia convinta che il risultato nettamente superiore in termini di gusto ripaghi ampiamente lo sforzo economico.

Ritiene che ci sia da parte dei suoi colleghi una qualche diffidenza verso l'uso dei prodotti bio e nel caso perché?

Dubito che un cuoco, poiché sperimenta con le sue mani tutti i giorni, possa avere riserve nei confronti del cibo biologico. Come detto ci si guadagna estremamente nel gusto e non solo, a volte anche la resa è nettamente maggiore. Ci sono verdure, che se biologiche, possono essere pulite e spazzolate bene esternamente, per poi essere cucinate senza toglierne la buccia, che generalmente è anche la parte più ricca di sostanze nutritive.

La perplessità a volte nasce dalla domanda che a volte alcuni si fanno.

Ma sarà davvero biologico?

Oggi ci sono enti certificatori serissimi, che fanno controlli continui e quindi direi che possiamo stare davvero tranquilli. Sono comunque convinta che se il consumo di cibo biologico aumentasse, ci sarebbero sempre più campi coltivati senza sostanze chimiche e sempre meno possibilità di inquinamento accidentale da parte di eventuali campi limitrofi non biologici. Infine, la motivazione etica, vorrei cercare di lasciare ai nostri figli una terra rigogliosa e non solo terreni sterili ed inquinati.

Alcuni segnalano una diversa reazione dei prodotti biologici (cottura, conservazione etc...), la sua esperienza in merito?

Se rivesto la mia frutta o verdura con



una bella patina di prodotto chimico il mio frutto dura di più, prevengo la formazione di muffe e deterioramento, ma a quale prezzo? Prendiamo ad esempio i limoni. I limoni non Bio a volte sono trattati con additivi e sostanze per lo più tossiche alle alte concentrazioni, che evitano la formazione di muffe oppure sono ricoperti di cere e prodotti fungicidi per dare ai frutti un aspetto scintillante e lucido. Ora molti dolci, torte, crostate sono spesso arricchite da un aromatico ingrediente 'segreto': la buccia di un limone grattugiata. Ma questa buccia, chiedo, se non è Bio è davvero commestibile?

Quanto contano nella sua cucina il km0 e la stagionalità?

Alla mia scuola, "La Sana Gola" di Milano, studiamo l'energia del cibo, ovvero l'effetto che il cibo ha sul nostro corpo quando lo introduciamo. È qualcosa che la scienza non riesce a misurare, ma che è dimostrabile semplicemente sperimentando su di noi quando introduciamo un alimento. Tutto ciò è ricollegabile alla stagionalità degli alimenti. Ad esempio in estate soffriamo il caldo e quindi abbiamo bisogno di mangiare cibo rinfrescante che la natura saggiamente produce proprio in quel momento; d'inverno ovviamente è il contrario, dobbiamo riscaldare il nostro corpo con alimenti che favoriscono questo processo. Ecco perché d'inverno ci piace il cibo stufato e d'estate apprezziamo il crudo. Per seguire le esigenze del nostro corpo è sufficiente seguire la stagionalità degli alimenti, eviteremo così parecchi disturbi generati dal disequilibrio stagionale. Ovviamente il cibo a km0 è l'ideale per preservare al meglio le sostanze

nutritive dell'alimento. Un frutto o una verdura appena colte hanno sicuramente più proprietà del cibo trasportato per giorni e chilometri, vedi frutta e verdura che a volte provengono addirittura da altri continenti, tipo i mirtilli del Perù, ma perché non ci mangiamo i nostri fantastici mirtilli di montagna quando è stagione?

Può anticiparci cosa preparerà per Firenze Bio?

Diciamo che il mio intento è quello di offrire assieme all'azienda di prodotti biologici Probios dei buoni spunti per la cucina di tutti i giorni che deve essere gustosa, sana, di facile esecuzione. Vorrei sfatare il mito della cucina naturale laboriosa e poco gustosa.

Il primo giorno parleremo e gusteremo i cereali integrali ovvero, il carburante principale di mente e corpo.

Il secondo giorno il tema principale riguarderà i legumi, ovvero il cibo ideale per nutrire la nostra forza vitale.

In entrambe le giornate le ricette saranno semplici, facilmente replicabili e adatte a tutti i palati, sia per le persone abituate a una cucina come la chiamo io 'casuale', sia per le persone più attente all'aspetto salutistico.

