

IL PERSONAGGIO. Lo chef Luca Barbieri ha immortalato la sua filosofia in tre libri e il quarto, dedicato ai celiaci, è già pronto per la stampa e sarà pubblicato a breve

Cucina lineare, la chiave per il benessere

Un regime fatto non di rinunce ma di sapienti accostamenti per ricette semplici ma ricche di antiossidanti alla portata di tutti

Mara Rodella

Mettere sottochiave la dispensa per resistere alle tentazioni. Sigillare il lucchetto al frigorifero per non cedere alla gola. Azzardare diete fai da te o, addirittura, privarsi del cibo nella convinzione che, oltre a restare in forma, l'improvvisarsi nutrizionisti di se stessi faccia pure bene. Niente di tutto questo. Non solo non serve, ma può essere pericoloso, perché il vero «benessere», lo si può conquistare mangiando. Basta sapere come.

PAROLA di Luca Barbieri, che, di certo, non è uno chef come tutti gli altri. E a distinguerlo sono anni di studi e ricerca che dai fornelli l'hanno portato a collaborare con le più importanti aziende internazionali che operano nel settore alimentare, dagli alberghi ai ristoranti fino ai centri specializzati. Dalla produzione alla commercializzazione fino a pietanza finita. E senza dimenticare il via libera della scienza medica, da sempre alleata del lavoro di Barbieri. È una filosofia, del resto. Che piace non solo a livello nazionale, ma anche al resto del mondo. E che Barbieri ha immortalato in tre libri (l'ultimo intitolato *Athletic Culinary Book*), mentre il quarto, dedicato ai celiaci, è pronto per la stampa. Barbieri ispira la sua filosofia culinaria del benessere alla cucina «lineare», che abbraccia i regimi dietetici speciali e sfata i miti gastronomici rendendo accessibile a tutti il linguaggio scientifico applicato all'alimentazione e all'arte che la sottende, «una dinamica, questa, da sempre esasperata o resa inavvicinabile anche per motivi pu-

ramente commerciali», spiega Barbieri.

Ch cos'è, in fondo, la cucina lineare? «Quando si sente parlare di cucina del benessere si pensa spesso a una serie di ricette, le più svariate, in grado, tendenzialmente, di far perdere peso e risolvere problemi legati all'alimentazione - introduce Barbieri -. Ma, in realtà, non funziona esattamente così. Nè tantomeno per assunti empirici. La natura ci offre tutte le sostanze di cui il nostro corpo ha bisogno per nutrirsi in salute secondo il corretto apporto calorico e, soprattutto, senza privazioni ma con gusto». Insomma, il piacere di sedersi a tavola coniugando sapori, profumi e salute. Quello che chiunque desidererebbe. Ma senza dimenticare, se necessario, la consulenza di un nutrizionista che indichi il percorso personalizzato senza rischi. «Perché ognuno di noi possiede un metabolismo proprio, e il fabbisogno energetico cambia radicalmente da persona a persona. Solo la scienza medica può stabilire i parametri corretti per una giusta nutrizione - sottolinea Barbieri -. Il cibo è come un farmaco: abusarne o privarsene può causare effetti devastanti».

DA QUESTI presupposti si sviluppa il programma di Luca Barbieri che, la scienza medica, la mette direttamente nelle sue ricette, come fosse un ingrediente universale: «trasformando cioè le materie prime con i corretti sistemi di cottura, cucinandoli alla giusta temperatura e con la giusta percentuale di olio extravergine di oliva, in modo da sfruttare tutte le sue qualità». Certo, detta così, questa formula potrebbe portare centinaia di



Luca Barbieri autore di quattro libri sulla sua filosofia in cucina

È semplice: il fruttosio al posto dello zucchero i condimenti ridimensionati

Il cibo è come un farmaco: abusarne o privarsene è pericoloso

Non creo prodotti simili a quelli convenzionali ma li rendo migliori

massaie a mettersi le mani nei capelli immaginando di dover centellinare al grammo i condimenti o non sgarrare di un grado la temperatura dei fornelli. Ma Barbieri assicura e rassicura: «È semplicemente questione di abitudine: il fruttosio al posto dello zucchero, i condimenti ridimensionati, per esempio, una volta imparato il meccanismo, la bilancia resterà nella dispensa. Così facendo - garantisce - diventiamo un po' medici di noi stessi, sotto stretto controllo di quelli veri, che indossano il camice, capaci di evitare pasti sbilanciati sotto il profilo nutrizionale, magari confezionati con grassi idrogenati e saturi in eccesso, senza avere per di più la minima idea della provenienza della materia prima».

Un programma a 360° quindi dove oltre alla cucina del benessere e delle intolleranze, esistono i programmi di ricerca e sviluppo, di applicazione e trasformazione degli alimenti per chi soffre di nefropatie (ci sono farine a bassissimo contenuto proteico), prevenzione del cancro e diabete, o

per leucemie, sotto stretto controllo dei medici.

«NON HO SCOPERTO l'America - ironizza Barbieri - ma studiato quanto la scienza e gli esperti divulgano, per poi applicarla creando ricette semplici e ricche di antiossidanti, alla portata di tutti». A sposare in pieno la sua «filosofia» arriva anche Antonio Paroli, endocrinologo, che con Barbieri collabora alla Medical Spa, oltre ad aver curato la prefazione di *«Athletic Culinary book»*, definendolo un «creativo esercizio gastronomico applicato alla scienza, unico nel panorama dell'alimentazione sportiva dove vigono regole mai scritte di diete approssimative ipercaloriche totalmente prive di fondamento scientifico». Quando il piacere della tavola sposa la qualità della vita. Anche per chi, ogni giorno, convive con fastidiose intolleranze.

«NEGLI ULTIMI ANNI - spiega Barbieri - grazie a un lavoro mirato, è stato possibile migliorare i prodotti e le tecniche di preparazione, rendendo così impasti pronti al consumo il più gradevoli possibili, anche se senza glutine, senza lattosio ed uova». Uno dei segreti? «Quando mi trovo a sperimentare una lavorazione, non penso mai di poter creare qualcosa che "assomigli" ai prodotti convenzionali, ma, piuttosto, a renderli migliori senza confrontarli: le persone non devono nutrirsi di facsimili, ma di alimenti con un loro gusto e identità». Ecco perché, la filosofia Barbieri, oggi, è un richiamo internazionale: «la mia cucina lineare, una nuova concezione di cucina del benessere, intolleranze e regimi dietetici speciali è e verrà applicata in più di 1200 strutture, tra alberghi, ristoranti, cliniche o catering». In arrivo, dunque, il quarto libro: «Evoluzione no glutine», che verrà presentato nel 2011 e, in linea con i precedenti, sarà rivoluzionario nei contenuti. ♦

Chi è

È nato 41 anni fa a Urago
Si è diplomato a Gardone

Chi è Luca Barbieri? Bresciano doc, come gli ingredienti della sua cucina, del resto. Nato a Urago Mella 41 anni fa, si diploma all'Istituto Alberghiero di Sato «Caterina Dè Medici» di Gardone Riviera. Dopo aver frequentato le più autorevoli scuole di cucina, dopo gli stages e i seminari mirati a divulgare le tecnologie culinarie più evolute, Barbieri diventa ricercatore e si dedica a cucina del benessere e intolleranze alimentari: sperimenta e realizza ricettari che indicano il corretto utilizzo dei prodotti. Fino a diventare consulente e docente formatore.



Lo chef bresciano Luca Barbieri

NEL 2007 Barbieri firma un ricettario a base del cereale monococco, al vaglio della sperimentazione scientifica; l'anno dopo un libro, «Semplicemente cucina, regimi dietetici speciali no glutine», frutto di una lunga ricerca sui prodotti senza glutine. Nel 2009 arrivano i riconoscimenti: a luglio Barbieri riceve il «Grand Cordon d'Or de la Cuisine Francaise», un premio internazionale scaturito dalla ricerca costante sulle tecniche di lavorazione, cotture e conservazione degli alimenti applicate anche alla cucina del benessere o alle intolleranze. Nell'ottobre dello stesso anno Barbieri presenta il volume «Stilelibero, tecniche e ricette fra tradizione e innovazione con il sottovuoto», apprezzato anche oltre confine. Un mese dopo riceve la Maestria di Cucina e, a distanza di 24 ore, anche il riconoscimento dei «Discepoli di Auguste Escoffier», a corollario di una carriera in continua evoluzione. Ma nel 2010 arriva anche *«Athletic culinary book»*, un

testo innovativo che propone una serie di ricette dedicate non solo agli atleti, ma a chi desidera restare in forma (la prefazione porta la firma di Antonio Paroli, esperto nutrizionista), in linea con le raccomandazioni nutrizionali delle più accreditate società scientifiche che sposano la concezione rivoluzionaria della cucina del benessere ideata dallo chef bresciano. Barbieri collabora come consulente per lo sviluppo delle ricette e delle tecniche mirate alla cucina del benessere e delle intolleranze alimentari anche alla Medical Spa di Brescia, struttura medico sanitaria dotata di un ambulatorio multidisciplinare per la gestione e il controllo del peso corporeo, unico nel suo genere. Nel frattempo, in veste di Executive Consulting Chef, lavora in sinergia con aziende leader a livello mondiale per la ricerca e lo sviluppo di materie prime indicate per la cucina del benessere e delle intolleranze, come per lo sviluppo di tecnologie mirate per le cuciprofessionali e casalinghe. ♦ **MA. RO.**