



Prof. Attilio Amerigo Maria Del Re

via Agola, 331 - 29010 Alseno (PC) Italia
P.IVA 01561390335 - C.F. DLRTL38L02F205E

OPTIMO CYBO

tel. +39 0523 364107 - fax +39 0523 552343 - web www.optimocybo.it

OPTIMO CYBO parla piacentino

A breve in uscita un originale ricettario della cucina piacentina ottimata

Da questo fine settimana è disponibile, nelle librerie piacentine e nelle edicole di città e provincia, il nuovo libro firmato dal prof. Del Re, edito da Tip.le.co, nota casa editrice piacentina.

“Pan e nus mangià da spus” (pane e noci, cibo da sposi) è titolo e il motto di questo libro, che spiega come i cibi semplici e tradizionali siano la base del rispetto per noi stessi e l’ambiente.

Un libro di cucina, dunque, ma anche un libro sull'alimentazione: "Equilibrio, salute e gusto in 170 ricette piacentine ottimate", ossia come mangiare ciò che abbiamo sempre mangiato, provandone lo stesso piacere e migliorando la nostra salute e quella del nostro pianeta.

Martedì 20 dicembre la Libreria Feltrinelli ospiterà la presentazione di questo originale ricettario di cucina piacentina, a Piacenza, in via XX Settembre angolo via Cavour, **alle ore 21.00**.

Si tratta non solo di un libro di cucina, ma anche di un libro sull'alimentazione.

Tiene, cioè, in considerazione gli effetti che gli alimenti – e gli abbinamenti tra loro – hanno sui consumatori, partendo dall'assunto che mangiamo *in primis* per nutrirci e che, introdurre nell'organismo sostanze in quantità maggiori o diverse da quelle che l'organismo necessita non solo è dispendioso, ma anche nocivo.

Si tratta, dunque, di un libro che unisce l'arte della creazione culinaria alla ricerca scientifica, sulle orme di Pellegrino Artusi, che, con il suo “La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene”, 120 anni fa univa per la prima volta Scienza ed Arte. Da allora gli stili alimentari e gli ingredienti stessi sono cambiati ovunque nel mondo. Occorre, dunque, un volume che unisca di nuovo Scienza ed Arte, in controtendenza con la vague attuale di cucina e gastronomia, che spesso ignorano la realtà umana biochimica e fisiologica. Una realtà umana che ottiene benefici certi, in termini di salute e longevità, all'alimentazione mediterranea che, dalla prima “invenzione” ad opera di Ancel Keys (padre delle famose razioni K), dopo 50 anni di lavoro di centinaia di ricercatori, è ora una teoria e, da poco, un patrimonio dell'umanità.

Gli alimenti mediterranei presentano un bilanciamento tra i macronutrienti specifico: proteine al 15%, grassi al 30% e carboidrati al 55%; questo bilanciamento - calcolati partendo dai LARN - comporta una prevalenza di alimenti d'origine vegetale su quelli animali, altro carattere specifico e benefico dell'alimentazione mediterranea.



Prof. Attilio Amerigo Maria Del Re

via Agola, 331 - 29010 Alseno (PC) Italia
P.IVA 01561390335 - C.F. DLRTL38L02F205E

OPTIMO CYBO

tel. +39 0523 364107 - fax +39 0523 552343 - web www.optimocybo.it

Mi sento, quindi, di proporre l'alimentazione mediterranea, cercando di sfatare il falso mito per il quale non si può mangiare bene e sano allo stesso tempo.

Lo faccio anche sulla base della mia esperienza accademica quarantennale alla Facoltà di Agraria di Piacenza (Università Cattolica di Milano) e in virtù della mia docenza decennale al corso di Laurea Magistrale in Qualità e Sicurezza degli Alimenti. Ho fatto ricerca e sperimentazione sull'alimentazione, con particolare riferimento alla cucina mediterranea, applicando una tecnologia che avevo sviluppato a livello hobbistico per progettare piatti buoni da mangiare e nello stesso tempo equilibrati in modo corretto e salutare, basandomi su quella che, per me, è la cucina migliore del mondo: quella italiana.

È nata, così, l'ottimizzazione®, una tecnologia che permette di adattare le ricette a qualunque tipo di ideale alimentare, all'ideale mediterraneo.

Si tratta di una tecnologia di programmazione che attinge a diverse basi dati ufficiali e che, seppure in grado di fornire risultati molto esatti, è ben adattabile alla preparazione di alimenti domestici, come ho potuto constatare di persona in numerose occasioni. Le dosi indicate, ad esempio, pur essendo precise e arrotondate al grammo, hanno a fianco, come compromesso, misure ben conosciute da ogni casalinga: cucchiaini, bicchieri, e così via.

In tali occasioni conviviali ho scoperto – tra le altre cose – che il bilanciamento mediterraneo esalta i sapori e quindi il piacere del cibo. Non so il motivo, nessuno lo sa, perché nessuno è in grado di fare bilanciamenti accurati come con l'ottimizzazione®; è però un fatto sperimentale, non una teoria campata per aria: in prove cieche, un cibo ottimizzato è spesso più gradito dell'analogo non ottimizzato.

Perciò ho cominciato a scrivere un libro che mostrava l'ottimizzazione® applicata alla cucina italiana. Questo è il secondo, che prende in esame la tradizione culinaria piacentina, il cui territorio, pur non affacciandosi direttamente sul Mediterraneo, ne è parte, grazie alla posizione strategica e alla presenza del Po, che l'hanno reso zona privilegiata di commerci e migrazioni da e per il mare. Mi baserò soprattutto sulle ricette rustiche di pianura e montagna, più ricche di vegetali rispetto a quelle cittadine in cui prevalgono carni e grassi, alimenti meno mediterranei e più difficili da ottimare.

Si tratta di un progetto ambizioso, perché basato su ricette di lunga e consolidata tradizione, ben conosciute e ancora praticate, che, una volta manipolate e ottimare, dovranno mantenere riconoscibilità e gradevolezza dell'originale. A volte ho inserito varianti, altre ho messo in calce note e curiosità, a sfatare stereotipi scorretti o dare consigli e trucchi basati sulla mia esperienza.

Spero innanzitutto di illustrare – anche a chi non è uno studioso – l'alimentazione mediterranea e le sue proprietà e, in secondo luogo, mi auguro di indurre chi ama mangiar bene ad alimentarsi in modo razionale e salutare, un modo che gli permetterà di godere della buona cucina, piacevolmente e in buona salute.

Alseno, 16 dicembre 2011