La cucina del futuro: cotoletta o cavalletta?

cotoletta-cavallette-1-7a3acf1d



“In Italia abbiamo la cucina più buona del mondo, ma siamo anche il paese che consuma più proteine: **il cibo del futuro è sicuramente quello meno proteico**, perché le proteine nutrono le cellule tumorali”. Parla sulla base di evidenze scientifiche la dottoressa **Chiara Manzi**, invitata alla trasmissione di Canale 5 “MattinoCinque” per un dibattito su quali saranno i cibi del futuro. La puntata del 24 febbraio partiva da una provocazione: **davvero la cucina del futuro sarà quella a base di insetti**? Mentre sul monitor appariva la star di Hollywood **Angelina Jolie** intenta a cucinare ragni e scorpioni per i suoi figli, la conduttrice **Federica Panicucci** riportava la notizia secondo cui l’Unione Europea dal 2018 autorizzerà l’introduzione degli insetti nelle preparazioni culinarie. Inoltre, considerando che nel 2050 la popolazione mondiale supererà i 9 miliardi, gli insetti saranno la risorsa migliore a cui guardare per un’alimentazione ricca di proteine e sostanze nutritive.

Ma la nutrizionista fondatrice dell’Accademia Europea di Nutrizione Culinaria Art joins Nutrition Academy la pensa diversamente: “Certamente **il cibo del futuro è un cibo meno proteico**, perché noi mangiamo troppe proteine e le proteine sono il cibo anche per le cellule del tumore. Quindi noi dobbiamo innanzi tutto mangiare meno proteine. Quindi non vedo questa necessità, soprattutto in Italia, dove abbiamo la cucina più buona del mondo di inserire gli insetti quando possiamo mangiare molta meno carne, molte meno proteine. Siamo in Europa il paese che consuma più proteine e questo causa tantissimi problemi ai bambini, agli adolescenti e agli adulti. Noi che siamo la patria della cucina più buona del mondo, **non abbiamo bisogno degli insetti**, anzi: dobbiamo promuovere un 'Made in Italy', una cucina italiana che si evolva e che diventi molto più leggera, meno calorica e più ricca di vitamine, minerali, antiossidanti. La cucina è una storia, sono tradizioni, sono modi di stare insieme: sono fiera del fatto che **Massimo Bottura** sia il cuoco numero uno al mondo e non faccia gli insetti”.

Confrontandosi poi con la vegana **Daniela Martani**, presente in studio e sostenitrice dell’abolizione totale della carne dalla dieta, Chiara Manzi ci tiene a precisare: “Dobbiamo stare attenti alle quantità: tutto, in eccesso o in difetto, può fare male o portare a gravi carenze. Al di sotto dei 350 grammi a

settimana, la carne non è cancerogena; al di sotto di questo consumo, e solo per la carne rossa, non ci sono rischi di tumore. Quindi **la carne va ridotta tantissimo, ma non va eliminata**".

Accostandosi poi al tavolo allestito nello studio Mediaset, imbandito con piatti tipici della tradizione italiana, dalla cotoletta alla milanese al tiramisù, dall'amatriciana alla pizza, la dottoressa Manzi ha illustrato le straordinarie proprietà di quelle creazioni culinarie: la **Cotoletta Evolution**, sana perché fritta in olio di girasole alto oleico e impanata con aggiunta di the verde; la **Pizza Evolution**, realizzata con un impasto speciale per avere sette volte meno sale delle pizze solitamente servite in pizzeria; l'Amatriciana Evolution, preparata con una speciale sgrassatura e tostatura del guanciale, per ridurre notevolmente i grassi senza perdere il gusto; ed infine il **Tiramisù Evolution**, fatto con mascarpone ma con le calorie di una mela, pochissimi zuccheri, e l'aggiunta di inulina, potente prebiotico estratto dalla cicoria, che aumenta l'assorbimento del calcio nelle ossa.

"È bello vedere che c'è il gusto, c'è la soddisfazione anche degli occhi, di vedere un bel piatto, e non ci sono quei problemi legati alla dieta" ha commentato **Andrea Radic**, vicedirettore di "Italia a tavola", davanti alle creazioni di Cucina Evolution. A una curiosa Federica Panicucci che chiedeva dove è possibile trovare queste ricette, Chiara Manzi ha indicato il suo libro "**Antiaging con gusto**" (edizioni Sperling & Kupfer) ed il sito Cucinaevolution.it, dove si trovano non solo le ricette ma anche i ristoranti e i personal chef che aderiscono a questa nuova, rivoluzionaria cultura alimentare. Il vero "Antiaging Italian Food".