

## **CORSO DI CUCINA MARZO 2012**

Era venerdì 23 marzo 2012. L'appuntamento era fissato per le ore 18.30 presso la cucina dell'Istituto Baronio, in viale Trento. Qual'era il motivo che aveva convocato lì una ventina di donne "vogliose" di imparare?!... Un corso di cucina? Sì, avete capito bene, proprio un **corso di cucina per diabetici!....**

A guidarci nell'impresa uno chef d'eccezione: **Franco Zampieri e due suoi collaboratori**: un'équipe stupenda!

Il primo momento è stato dedicato alla messa a fuoco dei principi che sottendono ad una corretta alimentazione, soprattutto in vista di un adeguato controllo metabolico.

L'utilizzo di poco sale, preferendo quello aromatizzato con salvia e rosmarino per rendere più gustose le pietanze, l'abolizione dell'utilizzo di glutammato di sodio, cioè del dado, per sostituirlo con dell'ottimo brodo vegetale, anche per preparazione di soffritti, l'uso di poco olio di oliva extravergine per il condimento degli alimenti e per la cottura... e tutto ciò che può permettere di pensare ad una cucina sana senza eccedere nel consumo di calorie e di utilizzo dei carboidrati: questi alcuni dei "trucchetti" o delle strategie che abbiamo imparato: "Interessante! Interessante!"....

Era bello vederci sedute attorno ad un tavolo in religioso ascolto del maestro e delle sue fini strategie per risolvere molti problemi quotidiani concreti: il lavaggio delle verdure, le modalità di cottura, il risparmio economico oltre quello energetico, il tipo di materie prime da scegliere, gli strumenti necessari per sostituire gli ingredienti con altri più "salutari" senza eccedere nel consumo di grassi, ecc... ecc...

Dopo la lezione teorica sul perché di alcune scelte rese necessarie nella preparazione dei cibi il gruppo si è suddiviso in diversi sottogruppetti per preparare i diversi piatti: due primi piatti, due secondi con due contorni, due dolci.

Ogni tanto i sottogruppetti venivano 'bloccati' nella loro preparazione per scoprire cosa stavano preparando gli altri e, soprattutto, del **perché...** in modo che ciascuno, pur seguendo le indicazioni della propria ricetta riusciva anche a tener conto dello svolgimento delle altre ricette e delle loro modalità di preparazione! Un lavoro d'équipe splendido ed oltre che istruttivo, anche molto divertente perché collaborare insieme, in un clima gioioso, è il massimo della produttività!

E l'atmosfera si è ulteriormente 'riscaldata' quando attorno ad una tavola imbandita abbiamo gustato le specialità preparate, apprezzando soprattutto il fatto che, per rendere le pietanze più gustose, non è

assolutamente necessario eccedere nel consumo di burro, panna ed olio..., anzi!

Anche i lavori di riordino e pulizia sono diventati l'occasione per stare insieme piacevolmente, scherzando.

Ciascuna partecipante è stata poi dotata del suo bel ricettario per continuare nel tempo a servirsi delle strategie imparate e per estendere anche a tutta la famiglia l'opportunità di apprendere una corretta alimentazione, sana e nutriente, che non disdegni gusto e sapore.

Peccato che i due incontri sono passati così in fretta!... Con l'auspicio che l'esperienza abbia l'opportunità di ripetersi!