



di Dario
Voltolini

dario.voltolini@alice.it

EXPO 2015 \ MEDICINA & CUCINA

Milano chiama gli USA: il dr. Bracco in "missione" negli States.
La dieta mediterranea all'insegna della "Gluten Free Sensitivity"

Per il gusto e la salute

“CIBI BUONI buoni: buoni per la salute e buoni per il palato” è da sempre lo slogan del dottor Bracco, per il quale medicina e cucina debbono lavorare in sinergia per il benessere psicofisico di ciascuno di noi. Un anno fa si mise alla ricerca di una scuola di cucina dove possa frequentare i corsi anche chi debba seguire una dieta per Celiachia o Gluten Sensitivity. Nasce così il contatto con l'Associazione Cuochi di Torino, dalla lunga e gloriosa storia (basti pensare che la sua fondazione risale all'anno 1722). Bracco e i cuochi dell'Associazione, col loro Presidente Lamberto Guerrier (a sinistra, con Bracco, nella foto grande), stanno ragionando su una cucina che sia di alto livello, all'interno della Dieta della Nicchia Ecologica dell'uomo, rispettosa anche delle eventuali allergie e intolleranze alimentari e proprio in quel momento capita che l'ACT venga chiamata a gestire lo spettacolo di cucina dal vivo durante TuttoFood, che si svolgerà a Milano. Guarda caso, la richiesta è quella di cucinare piatti che siano completamente senza glutine.

L'ACT si mette subito al lavoro. Il Presidente Guerrier incarica il dottor Bracco di impostare le linee guida di un ricettario Gluten Free e di supervisionare poi ogni singola ricetta: lo nomina "Cooking Team Coach", l'allenatore che imposta la squadra nel migliore dei modi per la discesa in campo. In sintesi, secondo le linee guida di Bracco, si tratta di fare "una cucina che risponda alla Dieta Mediterranea, aperta alla introduzione di elementi Gluten Free (quali quinoa, grano saraceno, ecc...) e a più basso indice glicemico (per esempio, riso basmati integrale in sostituzione del riso comune bianco), il tutto mediato, armonizzato, esaltato dal gusto e dal sapore italiano". Non dimentichiamo che relativamente ad Alta Moda, Design e Cucina, il nostro essere Italiani è visto in tutto il mondo come un valore aggiunto.

Nel corso di intense riunioni presso la sede dell'ACT, in un nobile palazzo barocco dell'elegante centro storico di Torino, medico e cuochi impostano il ricettario. Il tempo stringe, si accelerano giri di e-mail con ricette, con ipotesi, proposte e suggerimenti fra il Coach Bracco e il Team dei cuochi. A ogni giro di e-mail le ricette prendono forma, diventano a mano a mano più sane, succulente e belle. In marzo il ricettario è definito. In aprile, quando si cominciano a battere i tamburi per il grande evento mondiale EXPO Milano 2015, siamo negli Stati Uniti su invito degli Istituti Italiani di Cultura di Chicago e di Los Angeles: il sottoscritto e Lorenzo Bracco autore del libro "ANORESSIA i veri colpevoli:

gruppi sanguigni e trauma", vincitore del Premio Cesare Pavese, Medici Scrittori Saggistica. Presentiamo il libro di Bracco sull'anorexia adolescenziale femminile, nell'ambito delle iniziative dedicate ad "Alimentazione e salute", organizzate negli Stati Uniti per Expo Milano 2015 da IICC e da IICLA con ISSNAF (Italian Scientists and Scholars of North America Foundation).

Mentre a Torino i cuochi sperimentano, noi passiamo dal vento di Chicago alla magia dell'Atlantico di Bridgeport per un incontro con il Dr. Peter D'Adamo (a destra, con Bracco, nella foto accanto al titolo), colui che ha messo a punto la Dieta dei Gruppi Sanguigni. Prima di tornare a Chicago decidiamo di fare un giorno di vacanza a New York, per cui prendiamo un ferry boat per attraversare quel braccio di mare che ci divide da Long Island. Se pur breve, il viaggio per arrivare a New York è stato qualcosa di incredibile. Il ferry boat ci era subito apparso come qualcosa di fantastico, sospeso nel tempo, e scopriamo una volta saliti che è una delle mitiche navi che ha partecipato allo sbarco in Normandia, come ci raccontano con orgoglio la cameriera e alcuni avventori del bar di bordo. Attraversiamo Long Island e alla sera raggiungiamo Manhattan passando sul Ponte di Brooklyn alla guida della nostra Ford Focus presa a noleggio. Dopo averlo visto e sognato in tutte le salse, passarci sopra in carne ed ossa dà sicuramente una certa emozione.

Troviamo un hotel proprio vicino al Ponte di Brooklyn, fra antichi battelli a vela. Il giorno dopo, mentre stiamo per andare al Metropolitan Museum, Bracco riceve un'e-mail da una giornalista di New York che vorrebbe ricevere una copia del libro sull'anorexia per scrivere una recensione. Incredibile, ci contatta proprio nell'unico momento in cui siamo a New York e così possiamo porgerle il libro mentre andiamo al Museo come la cosa più naturale del mondo. Tornati a Chicago, all'IICC ci aspetta un pubblico estremamente competente e coraggioso: sono venuti all'evento nonostante per quell'ora, le 6 p.m. del 9 aprile, sia stata annunciata da tutti i mezzi di informazione una terribile tempesta. Per fortuna la tempesta non c'è, ma l'aria è molto strana, umida, afosa nonostante non faccia caldo, e dà una sensazione di attesa. La moglie di Bracco telefona preoccupata sapendo che dobbiamo spostarci a Los Angeles, perché risultano annullati



700 voli da Chicago, ma quando partiamo la situazione è rientrata.

A Los Angeles l'evento in cui viene presentato "ANORESSIA, i veri colpevoli: gruppi sanguigni e trauma" si svolge presso l'IICLA, nella sua bellissima sede in cui fra mostre d'arte si alternano conferenze e corsi di lingua italiana, nel simpatico quartiere intorno all'UCLA. Nei giorni successivi, in diverse occasioni di incontro in California con psicoterapeuti, fra cui molti specializzati nella Terapia del Trauma, viene molto apprezzata la novità presentata da Bracco: che la differenza di gruppo sanguigno tra madre e figlia a cui si aggiunge un trauma fetale con contatto di sangue tra le due, sia la condizione "sine qua non", ovvero necessaria ma non sufficiente, a monte delle molteplici cause dell'anorexia adolescenziale femminile.

Torniamo in Italia di corsa perché grandi eventi ci attendono. A TuttoFood Milano 3-6 maggio 2015, nel format GLUTENFREE SENSITIVITY col patrocinio di EXPO Milano 2015 "Nutrire il pianeta, energia per la vita", va finalmente in scena lo Show Cooking. A cucinare i piatti Gluten Free dal vivo è il ben noto Team di Chef di alto profilo dell'Associazione Cuochi di Torino, con innesti da Alessandria, da Modena e persino dall'Aeronautica Militare, capitanati da Guerrier. Le ricette, elaborate con la supervisione medica e nutrizionistica del dottor Lorenzo Bracco, in questo caso nella veste di Cooking Team Coach, presente con tanto di giacca bianca da cuoco e l'immane cappello toque blanche, vengono realizzate con maestria, con una tempistica precisissima di fronte a un pubblico attento e goloso. Il momento della degustazione è sempre molto applaudito.

Il risultato è un gioco di squadra fra il medico e i cuochi dove, nel prendersi cura dell'aspetto psicofisico della persona, nel rispetto della tradizione mediterranea e nella valorizzazione delle risorse del territorio, si creano ricette innovative, gioiose e, diciamo pure, goduriose, che ben si addicono alla Dieta della Nicchia Ecologica dell'uomo. In questo caso sono piatti Gluten Free, ottimi per tutti, non solo nella dieta per la Celiachia e la Gluten Sensitivity. Il Team di Cuochi è perfetto nel realizzare i piatti secondo le direttive del Coach Lorenzo Bracco, riconducibili a quattro punti principali: anziché la farina 00 che, oltre ad essere raffinata, è anche sovraccarica di glutine, qui sono stati utilizzati quinoa, teff, amaranto, miglio, mais, riso, grano saraceno... il più possibile integrali. Anziché burro e formaggi vaccini qui si sono utilizzati ottimo olio extravergine di oliva, ricco di acidi grassi insaturi, e ricotte e formaggi di capra, molto più digeribili, con più basso tenore di colesterolo e assai meno induttori di allergie.

Grande spazio viene dato all'utilizzo di frutti e semi oleaginosi, come noci, mandorle, nocciole, pistacchi, pinoli, sesamo, lino, ecc... ricchi di proteine e di acidi grassi polinsaturi. Naturalmente sono presenti le leguminose, come i piselli, e il pesce azzurro, come gli sgombri. Ospite il pizzaiolo campano Marco Amoriello, detto il Guappo, che ha trasformato il suo essere celiaco nella più grande opportunità della sua vita, vincendo per tre volte il campionato del mondo di pizza Gluten Free. Il Guappo lunedì 4 maggio si è esibito in una performance parallela di pizza Margherita in diretta video con lo chef pizzaiolo e campione del Mondo della Pizza STG napoletana Giovanni Gagliardi, che si trovava nella sua pizzeria di Miami.

Altro collegamento intercontinentale il 6 maggio: lo Executive Chef dell'Aeronautica Militare Massimo Biale presenta lo Chef Ugo Gastaldi che in diretta dal ristorante Caffè Milano di Washington, meta consueta di Michelle Obama e di altre personalità, prepara un delizioso filetto di merluzzo con salsa alla citronella. Il cerchio si chiude con questi collegamenti di nuovo con gli States: a dispetto della distanza reale, in questi mesi Italia e Stati Uniti si sono rivelati molto vicini, nel quadro della salute e dell'alimentazione, ambito in cui gli italiani nel mondo, hanno qualcosa di importante da dire. [\[www.dietanicchiaecologica.com\]](http://www.dietanicchiaecologica.com)

Contributi italiani in America

di Generoso
d'Agnese

generosodagnese@email.it

LE 20 COMPAGNIE arrivarono nell'estate del 1665 e per gli abitanti del Quebec divennero degli eroi. Loro in effetti non disdegnavano il coraggio e con le loro gesta avevano già riempito le cronache di guerra in Europa. Ma quella che doveva essere un'azione di polizia in una remota colonia del Nordamerica, divenne per molti l'occasione di lasciare la divisa per intraprendere una nuova vita. E quasi tutti erano italiani. Creato nel 1636 da Tommaso Francesco di Savoia, principe di Carignano, alla sua morte il reggimento passò al figlio Emanuele Filiberto, che ne affidò la guida a Henri de Chastellard, Signore di Salieres. Il Principe Emanuele Filiberto, dopo la pace dei Pirenei, non fu più in grado di mantenere il reggimento e lo cedette a Luigi XIV di Francia, il quale nel giro di pochi mesi optò per la dismissione di un buon numero di soldati.

Per i 1200 armigeri del Reggimento la storia prese un altro corso. Il Principe di Carignano convinse il Re ad affidare al suo reggimento (e al Reggimento Italia) la spedizione in Nuova Francia, per dar man forte alla Colonia dissanguata dalle

Storia: 350 anni fa gli armigeri del Carignano nel Quebec

scorrerie degli Irochesi. E il Re accettò. Al comando di Salieres, sbarcarono a Villemarie un migliaio di soldati, la maggior parte provenienti dal Piemonte, dalla Savoia e dalla Liguria. Era gente temprata dal clima impervio e dalla guerra, quella che si contrappose ai tenaci Irochesi. La scelta di inviare il "Carignano" e "l'Italia" rispecchiò infatti la preoccupazione di inviare uomini adatti agli inverni rigidi dell'attuale Quebec, e incontrò il favore dei coloni residenti, finalmente fiduciosi in un futuro meno sanguinoso in terra americana. L'esperienza militare dei soldati italiani venne subito messa alla prova. In due anni di permanenza i soldati non combatterono mai una vera battaglia da campo ma si adattarono agli scontri veloci e cruenti contro gruppi guerrieri, avviando un logorante pattugliamento dei confini.

Famosi per la loro abilità con le picche, nel fitto sottobosco della Nuova Francia i militari furono costretti a usare solo la spada e la baionetta, da poco "inventata" come strumento di offesa. Combattimenti all'arma bianca e azioni di controguerriglia caratterizzarono gli scontri con i feroci avversari ma nonostante il successo delle operazioni di controllo, il contingente perse numerosi uomini a causa delle proibitive condizioni climatiche cui fu costretto ad operare con un equipaggiamento inadeguato.

Nel 1667, al termine delle operazioni e dopo aver stipulato un trattato di pace con i Nativi, 400 uomini non risposero all'appello, ma la maggior parte di loro non era caduta in battaglia. Molti scelsero infatti di abbandonare il servizio militare per trasformarsi a loro volta in coloni. E molti si sposarono nel giro di qualche anno dando inizio a ceppi familiari che si propagheranno fino ai giorni nostri.

E' difficile ricostruire la storia dei singoli componenti di quel primo nucleo di italiani che scelsero di restare nelle grandi foreste nordamericane. La lingua francese cancellò la maggior parte degli elementi utili a decifrare personaggi partiti dalle montagne del Piemonte, della Savoia e dalle colline della Liguria. Tra i soldati che presidiarono gli insicuri confini della Nuova Francia è però possibile ritrovare, con un po' di fatica, Giovanni Nicolis di Brandizzo (per i compagni d'armi era Jean Nicalis sieur de Brandis), rampollo appartenente ad una famiglia molto vicina ai Savoia (i Nicolis occuparono importanti incarichi in Italia e in Francia). Un altro che si mimetizzò in vesti francesi fu lo stesso Chastellard, marchese di Salieres, che in Italia aveva lasciato il vero nome di Ciastellardo (cognome ancora oggi molto diffuso in Piemonte). Era sicuramente italiano il capitano Arnoult de Loubias, capitano della compagnia omonima e

membro della famiglia Broglia, antica casa originaria di Chieri estinta nel XIX secolo. Altri nomi appartenenti al reggimento e che ne delineano chiaramente la sua formazione italiana furono quelli di M. De la Tour (capitano) e di Santacroce, luogotenente che venne registrato nel ruolo militare con il nome di Saint-Croix.

La Motte, Morel, Petit, Piat, così come Flavien de Saint Pons (esiste ancora oggi il paesino di San Ponso), Pierre de Maffé, Pierre Salvaye (nato a Pinerolo) e Claude Sébastien le Bassier de Villieu (nato a Torino) furono altri ufficiali piemontesi che militarono nel reggimento al servizio del giglio francese mentre tra le fila del reggimento era possibile riconoscere l'italianità nei nomi come Guerin, Collin, Rognon, Buy Tra i nomi francesizzati di Francois Laverge, Jean Arcouet, Elie Provost, M. de la Marche, René Gaultier, Pierre Mouet sieur de Moras (lui si firmava però Mora), era possibile riconoscere ex ufficiali dei battaglioni Carignano e Italia rimasti in Nuova Francia: alcuni di loro regalarono al futuro Quebec anche nomi per la toponomastica (esiste infatti l'isola di Mouet a Montreal). E ancora oggi aprire un elenco telefonico a Montreal rappresenta un tuffo in quel lontano passato. I Carignan infatti occupano diverse pagine della guida, a conferma di una presenza capillare di famiglie originarie del glorioso principato piemontese.