

# Prende il via il corso innovativo sul food per i futuri cuochi e pasticceri



Inizia il corso sulla “Nutraceutica del Food” all’Alberghiero di Villa San Giovanni con un innovativo percorso formativo con laboratori pratici e lezioni. “Il futuro del food si baserà sulla sostenibilità e sulla nutraceutica. I diplomandi devono poter essere spendibili subito sul mercato del lavoro in cucina e in pasticceria, in maniera altamente innovativa e in un contesto nazionale ed europeo”.

E’ quanto afferma la dirigente Carmela Ciappina dell’IPALBTUR di Villa San Giovanni che ha dato il via al corso di “Nutraceutica del food” con gli esperti dell’associazione “Save Your Globe” in partnership con la Nutraceutical Academy, l’Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina (AINC), l’Associazione Italiana Biologi (AIB) e il patrocinio della Città Metropolitana di Reggio Calabria.

Sono previste lezioni professionalizzanti tramite didattica a distanza e laboratori di cucina e di pasticceria in presenza, nel rispetto delle norme anticovid, coordinate dai docenti interni Monica Costantino e Giovanni Pitasi. Per il coordinatore di progetto, l’agronomo Rosario Previtiera , “la nutraceutica del food si basa sui superfood e i functional food ovvero su prodotti e pietanze ad alto livello antiossidante con funzione preventiva delle più comuni malattie metaboliche e cardiovascolari e contro lo stress

ossidativo dell'organismo. Siamo nella patria della Dieta Mediterranea e disponiamo di una grande varietà di prodotti primari che ci consentono di puntare all'obiettivo principale che è la sana longevità.

I cuochi e i pasticceri di oggi devono poter innovare la loro attività e rimanere aggiornati oltre che risultare sempre più competitivi. Oggi parliamo di diete intese come "stili di vita" dal greco "daita" e non più come privazione".



Il primo laboratorio di cucina nutraceutica è stato tenuto dal biologo nutrizionista Antonio Galatà, presidente dell'AINC- Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina e autore del libro "A tavola e già tardi". Galatà ha interagito con gli studenti delle varie quinte classi di cucina e pasticceria

illustrando anche praticamente "le modalità di scelta della materia prima e il corretto utilizzo degli alimenti con le idonee tecniche di cucina per un regime alimentare orientato al benessere, con carattere antiossidante e antiaging.

I principi nutritivi di una pietanza completa" – continua Galatà – "vanno salvaguardati e se possibile esaltati prestando attenzione alle temperature e ai tempi di cottura, conoscendo i prodotti identitari, le caratteristiche della materia prima, dei condimenti, dei substrati e delle ricette.

Le quali spesso, poiché intese come tradizionali, non sempre riflettono o amplificano la qualità nutrizionale e nutraceutica di un alimento per come è giusto che sia. Ecco perché serve innovazione continua". Dalla cucina classica arricchita di piccoli o importanti accorgimenti alle frittiture di qualità, dalle tecniche di cottura rivisitate alla vaso-cottura fino all'olio-cottura i ragazzi hanno potuto

apprendere i segreti del cuoco, dello chef e del pasticcere di un futuro non troppo lontano, in cui potranno lavorare a pieno titolo come “chef della ristoceutica”, “pasticceri del benessere”, “pizzaioli della salute”.