Pino Africano

Aprite le Orecchiette

Non dico di prendervi una Laurea
ma almeno la Licenza Alimentare

Prefazione di Franco Berrino
direttore Unità di epidemiologia dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano

Terra Nuova
EDIZIONI

Prefazione del Prof. Franco Berrino

Il matto, il medico, il cuoco

Del matto, del medico e del cuoco ognuno n'ha un poco, recita un vecchio proverbio. Ed è appunto di queste tre figure che vorrei parlare in questa introduzione.

Il matto, il buffone, è colui che può permettersi di dire ciò che vuole, anche contro i potenti e contro l'Accademia.
Nell'antica Roma l'istrione, lo scurra, esperto nei modi di divertire il pubblico, si piazzava nei trivi più frequentati e declamava e mimava anche critiche al sistema con parole e gesti, appunto, scurrili e triviali, con i quali catturava l'attenzione del volgo.
La tradizione fu ripresa dai giullari del Medioevo, più volte condannati dalla Chiesa (anche i *giullari di Dio* come Iacopone da Todi) e dai re, e messi al bando della vita sociale. I giullari trovavano però talvolta il modo di collocarsi presso un protettore di grande nome o presso una corte.
Nel Medioevo e nel Rinascimento vi furono buffoni presso tutte le corti.
In Francia quella del buffone era una vera e propria carica.
Ufficialmente impiegati per divertire la corte, i buffoni, autorizzati, proprio perché matti, a beffarsi anche dei potenti, potevano dire verità che altri non potevano permettersi.
La tradizione scomparve con la rivoluzione francese, e da allora i politici e gli accademici cominciarono a prendersi troppo sul serio.

Abbiamo ancora bisogno del matto, in tutti i campi, compreso quello dell'alimentazione, che è il soggetto di questo libro.

Il medico, oggi, sa ben poco di alimentazione. Con poche eccezioni non la si studia nelle Scuole di Medicina.

Oggi gli studenti di medicina sono troppo impegnati con la biochimica, la genomica, la proteomica, la metabolomica, per trovar tempo a studiare gli effetti che può avere un pompelmo o una patata sulla salute dei loro pazienti.
Forse è per questo che ci sono unità coronariche dove servono agli infartuati formaggi, uova e mortadelle, reparti di diabetologia con pane bianco e purea di patate nei menu dei malati (naturalmente tutto controllato da personale diplomato quanto a quantità di calorie, carboidrati, lipidi e proteine), ortopedici che prescrivono quantità incongrue di parmigiano per prevenire l'osteoporosi, e oncologi che raccomandano supplementi di proteine animali senza che vi sia alcuna prova scientifica che queste pratiche siano di una qualche utilità.

Anche nella medicina accademica abbiamo ancora bisogno del matto.

Ma uccide più la gola che il bisturi. Il cuoco, il mestiere più nobile del mondo, ha in mano la nostra salute.
Per millenni la naturale intemperanza alimentare dell'uomo è stata moderata dalla fame, dalle guerre e dalle carestie. Oggi, nella nostra metà del mondo, possiamo ingozzarci quanto vogliamo, tanto più quanto più i cibi vanno giù senza bisogno di masticare.

Anche qui dobbiamo chiederci: cosa imparano oggi i cuochi nelle scuole di cucina? Cosa vi si insegna sulla relazione fra cibo e salute?

Ci sono istituti alberghieri da dove escono ragazzi diplomati che sanno mettere la panna in tutti i piatti perché bisogna metterla pur da qualche parte quella panna che occorre togliere dal latte perché i medici hanno detto alla gente di bere il latte scremato perché altrimenti si alza il colesterolo.
La panna è indispensabile nella cucina internazionale per lubrificare bocconi che è meglio non masticare altrimenti ci si potrebbe accorgere del gusto cattivo degli ingredienti.

Quanti sono oggi gli istituti alberghieri che insegnano a moderare l'uso di quegli ingredienti che contribuiscono alla crescita delle malattie croniche che affliggono le nostre popolazioni?

Ad esempio a fare dolci senza zucchero, fruttosio, glucosio o dolcificanti artificiali, dolcificati piuttosto con la frutta? E senza panna, burro, margarine, oli raffinati, aromi artificiali, emulsionanti, conservanti?
E senza uova, e senza farina zero–zero? Il problema è che lo zucchero è come la panna: aggiunto in abbondanza copre tutti i sapori.
Anche il pomodoro è abusato per la stessa ragione. Il massimo della *haute cuisine* è la salsa *cocktail*, con pomodoro, panna e zucchero.

Anche nelle scuole di cucina ci sarebbe bisogno di un'iniezione di cultura del matto.

Il rischio invece è che l'iniezione la facciano i moderni scienziati della nutrizione, quelli dei cosiddetti cibi funzionali, cioè integrati o modificati per contenere più vitamine, più fibre, probiotici, prebiotici, meno grassi o finti grassi che non vengono assorbiti.
Poiché il mercato alimentare nei nostri paesi non può crescere (quasi nessuno riuscirebbe a mangiare più di quanto già non mangi) l'unica possibilità di crescita per una ditta è di rubare mercato ad un'altra, convincendo i consumatori che il suo prodotto è più salutare oltre che più buono.

Decisamente ci vuole il matto!

Il matto in questione è Pino Africano.
Il suo libro è godibilissimo e pieno di buon senso. Anche quando non è scientificamente rigoroso, ha il merito di farci pensare, di provocare sani interrogativi sulle nostre abitudini e sulle nostre convinzioni, comprese quelle instillateci dagli scienziati, dai medici e dalla cattiva maestra televisione.

***Prof. Franco Berrino**,*
Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Responsabile dell'Unità di Epidemiologia all'Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori di Milano.

Le parole che non ti ho detto

La scrittura è il mezzo

che abbiamo a disposizione

che costringe gli altri

a non interromperci

quando stiamo parlando.

Tempo previsto di lettura
4 secondi

Ho un'*occasione* intestinale

Mangiare **frutta fresca** durante la mattinata, che sia intera o in succo, equivale a farsi un clistere al contrario.

Questa sana abitudine permetterà al tuo apparato digerente, che va dalla bocca all'ano, di diventare **pulitissimo**, cristallino, modello *Cristallo Swarovski*…

E vai!!!

Tempo previsto di lettura
10 secondi

Col seno di poi

Una dieta a base di cibi ricchi di **fitoestrogeni** è in grado di far aumentare il volume del **seno** di mezza **taglia e di rassodarlo.**

Attenzione però!
I fitoestrogeni prendeteli *solo* dai **cibi** e non dagli integratori, che ne contengono dosi **eccessive** e perciò squilibrate.

Lente di ingrandimento
www.antoninodipietro.it/
default.php?articolo=1606&sezione=8

Tempo previsto di lettura
8 secondi

L’inferno di cristallo

Il comune sale da cucina è **inorganico**, costituito da cloruro di sodio puro ed il suo consumo provoca più danni che benefici.

Sai bene quanto brucia, quando va a finire negli **occhi** o su di una ferita.
Allo stesso modo **irrita** anche i delicati tessuti interni del **corpo**, quando lo **mangi**.
Ogni **grammo** di sale **ingerito** ne trattiene sino a **120** di **acqua**, che serve a **diluire** i suoi effetti **corrosivi**.
E così aumenti di peso e ti sale la **pressione**…

Il regolare consumo del **sale** ti causa anche l’appiattimento del **gusto**: ne devi usare sempre di **più** per dare sapore al **cibo**.
Usalo **perciò** solo quando è proprio **indispensabile**.

Nelle insalate **sostituiscilo** con il succo di **limone** o con i tanti **aromi** che ci sono a **disposizione**.

Vedrai sparire **così** anche i gonfiori che hai alle **caviglie.**

Lente di ingrandimento
Nico Valerio, *L’Alimentazione naturale*, 1992, Arnoldo Mondadori Editore, da p. 125 a p. 130

Tempo previsto di lettura
23 secondi

Com’è verde la mia valle

A nord del **Pakistan**, vive un popolo vegetariano, conosciuto in tutto il **mondo** per il suo eccezionale stato di **salute**. Vivono normalmente più di cento **anni** e sino a quella **età** lavorano duramente nei **campi**.

Imbattibili **scalatori**, sono capaci di marciare per 300 km senza accusare **apparentemente** fatica.

Sono i leggendari Hounza.

Incredibile, ma **vero**, non conoscono **malattie**, stanno sempre **bene** e, **soprattutto**, sono sempre **sereni.**

Eroi. Non per caso.

Lente di ingrandimento
Catherine Kousmine, *Salvate il vostro corpo!,* 1992, Edizioni Tecniche Nuove, da p. 27 a p. 30

Tempo previsto di lettura
15 secondi

Sgombro da ogni interesse personale
e dopo una *cernia* durata moltissime *orate*,
a furor di *polpo* ho finalmente intinto la penna
nel *calamaro* per scrivere questo libro perché
si *seppia* come *cozza* stanno davvero le cose.

www.terranuovaedizioni.it

Non è un ricettario, non è un saggio e nemmeno una raccolta di barzellette, ma un'esplosiva e ben dosata miscela di umorismo e saggezza sull'alimentazione.
Un libro potente, dunque, che cambierà le abitudini di chi lo legge, e allo stesso tempo piacevole, essenziale, trascinante. La grande abilità dell'autore è quella di saper condensare in poche, brillanti ed efficaci parole messaggi importanti che riguardano la salute di ognuno di noi, senza mai appesantire la lettura, che scorre invece velocissima fino all'ultima pagina, per il piacere di una sana, gustosa e intelligente conoscenza, di cui non vi sentirete mai sazi…

ISBN 88-88819-50-1
9 788888 819501
€ 13,00