

Lo chef ricercatore

Marco Bianchi, autore delle Ricette del Giro, e la passione per la cucina e per la scienza. Tutto merito dei pasticci con la farina, delle patate col rosmarino e di due zie periti chimici

Chi pensa che dieta sana sia sinonimo di sacrificio non ha mai provato i suoi plumcake al grano saraceno o le sue polpette di pesce. Marco Bianchi, classe 1978, lavora presso la Fondazione IFOM – Istituto FIRC (Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro), un punto di riferimento internazionale per la ricerca in biologia molecolare. Si occupa di scienza, didattica, nutrizione. Ha pubblicato *I Magnifici 20* e *Le ricette dei Magnifici 20*, editi da Ponte alle Grazie (collana Il lettore goloso di Allan Bay).

È assistente formatore per un progetto dal nome appetitoso: *Lo chef ricercatore*

IFOM vuole avvicinare le scuole e la scienza. Questo progetto in particolare riguarda gli istituti alberghieri, dove i ragazzi imparano a preparare e somministrare alimenti e già si occupano tutti i giorni di scienza, ma nella maggior parte dei casi non se ne rendono conto.

Ama andare nelle scuole e incontrare i ragazzi?

Cerco di appassionarli. Con il progetto IFOM Scuola, per la diffusione della scienza e della cultura scientifica in Italia, da 2 anni abbiamo iniziato a lavorare con le scuole siciliane. Vado regolarmente nelle scuole di Palermo per parlare di biologia molecolare, con attività didattiche, laboratori, sperimentazioni. E funziona, dai ragazzi abbiamo un riscontro straordinario, tanto entusiasmo, attenzione, e una capacità di ragionamento metodologico che prima non avevano.

Da dove arriva questa grande passione per la cucina?

L'ho sempre avuta. Da quando mi ricordo, andavo a fare la spesa al mercato con mia madre, poi ho iniziato a mettere mano ai fornelli, adoravo stare con lei in cucina. Ero curioso, mi faceva sperimentare (senza preoccuparsi troppo per i pasticci che avrei potuto fare!). Per intrattenermi mi dava acqua e farina, giocavo giornate intere a impastare e inventare le forme più strane. Un po' più grandicello, andavo dal nonno – era lui lo chef di famiglia – e trascorrevi ore a osservarlo. Ricordo tutto ciò che mi ha insegnato, ricordo il profumo del rosmarino mentre lo sfilettavo per le patate. Al tempo stesso, ho sempre avuto una passione per la scienza, che ho coltivato anche grazie a due zie periti chimici che mi portavano sempre dei vetrini con qualcosa da osservare.

La stessa voglia di sperimentare in cucina come in laboratorio

È vero. L'alimentazione è scienza e da molti anni leggo, studio, lavoro su questi temi, che sono il mondo.

Quali sono i 3 errori più comuni che si compiono a tavola?

Consumare troppi grassi saturi di origine animale, esagerare con i pasti iperproteici, specie se con proteine derivate della carne, mangiare poca frutta e verdura.

E i 3 consigli più importanti da seguire?

Mangiare molte fibre, frutta secca e semi oleosi, non far mai mancare in tavola frutta e verdura. Io, poi, sono un gran consumatore di muscolo di grano, un concentrato di proteine del grano e derivate dai legumi, che è un'ottima alternativa al pesce e alla carne.

Ci dia la “ricetta delle ricette”

Ah! La mia preferita in assoluto sono i pizzoccheri. I “miei”, però. Vale a dire niente burro, né formaggi grassi, ma con una ricotta leggera o un caprino sciolto. Recentemente li ho sperimentati con il tofu: buonissimi, vale la pena provarli. Contengono grano saraceno, che aiuta l'intestino e tiene bassi i livelli glicemici. Non possono mancare nel mio menu settimanale, insieme alla pizza, altro piatto che amo molto, purché preparata con la farina integrale.

Donatella Barus