

# Cucina a base vegetale

**Paola Di Giambattista**

*la prima Healthy Food Specialist Chef d'Europa si racconta*

## HEALTHY FOOD SPECIALIST

*E' la formula che sintetizza la molteplicità di competenze sviluppate da Paola Di Giambattista nel corso della sua carriera professionale e che ha tradotto in servizi di valore per aziende, hotel e ristoranti*

DI LUANA AMADEI

FOTO GIORGIO SALVATORI

Abbiamo parlato di food con Paola Di Giambattista, Nutritional Cooking Consultant, chef e prima Healthy Food Specialist d'Europa.

### Come orientarsi in un panorama oggi più che mai ampio?

Il mondo della cucina oggi è pervaso da mille incursioni e altrettante etichette, filosofie di pensiero, modalità di cottura, alimenti a km zero, fusion o che arrivano da lontano, esotici e introvabili.

La cultura legata al food è sempre appartenuta al "made in Italy", ma oggi più che mai, accanto a una riscoperta di semplicità, natura e tradizione si affiancano nuovi incipit come salutismo, free from, etica e intolleranze.

**Quindi ai giorni nostri, quali richieste deve soddisfare un piatto o un menù di un ristorante quando parliamo di cucina non legata alla tradizione?**



**44 anni, di San Marino, 2 figli, si nutre a base vegetale da 12 anni. Fisico d'atleta, Paola Di Giambattista ha partecipato a varie Spartan Race**

Un piatto o un menu devono rispondere a diktat abbastanza severi: estetica e funzionalità, colore e forma, principi attivi e modernità, ecco quindi mutare negli anni le figure degli chef che dalle cucine hanno sempre più spesso conquistato il palcoscenico e mostrato al mondo la loro faccia, oltre che le loro preparazioni.

### Attorno al mondo del food ruotano tante figure professionali, Paola dove si colloca?

Insieme alle figure tradizionali, sono nati anche tanti professionisti trasversali che trattano il food in maniera molto verticale e specifica, dai nutrizionisti ai food blogger, dagli influencer agli educatori alimentari, tutti ad aggiungere note e dettagli al piatto

che rappresenta sempre più la firma del pensiero di chi lo realizza. In questa costellazione di figure si colloca anche il mio tipo di cucina e la mia figura. Sono

### Chi è Paola di Giambattista

Finiti gli studi (laurea in lingue e mediazione linguistica culturale conseguita a Roma) entra nel mondo aziendale. E' stata dapprima export manager, poi, la passione per la naturopatia e per la cucina hanno preso il sopravvento.

Con una specializzazione in Nutritional Cooking Consultant, Naturopatia e in Medicina anti-aging applicata al food, Paola Di Giambattista è passata dalle consulenze olistiche in studio dedicate a un largo pubblico, alle consulenze e alla formazione rivolte al mondo dell'hotellerie e della ristorazione.

un Healthy Food Specialist: il percorso che mi porta alla pratica, pratica, ovvero alla cucina, inizia sin dalla scienza, dalla nutrizione e dal mondo olistico della naturopatia. Il cibo è prima di tutto nutrimento. Un alimento nutre non solo il corpo, ma anche mente e spirito; questo il motivo che mi guida a realizzare i miei piatti scegliendo le materie prime in maniera non troppo tradizionale.

Mi piace lavorare in cucina, ma il meglio di me arriva quando posso lavorare live, con il pubblico, quando posso condividere cosa c'è in quel piatto, ma soprattutto la sua storia, come e perché è nato, quali elementi lo compongono e perché sono così utili, bio-disponibili e sostenibili per noi e per l'ambiente che ci circonda.

### Quale tipo di cucina proponi?

La mia è una cucina esclusivamente a base vegetale. Credo fermamente di poter attuare il mio contributo all'ambiente, impattando il meno possibile, utilizzando prodotti freschi, di stagione, quanto più possibile



del territorio, non prevede prodotti OGM, non utilizzo microonde per riscaldare le pietanze, utilizzo cotture rispettose degli ingredienti, privilegio il vapore, il salto in wok, le basse temperature, piccole quantità e preparazioni, sempre fresche.

A volte questa mia volontà va in contrasto con le regole della ristorazione classica, specialmente dei grandi numeri come quella dell'hotellerie, ma io cerco di continuare, per quanto possibile, nella mia missione, perché è così che vivo il mio lavoro.

**Scendiamo un po' nei dettagli: molto spesso ci si ritrova a pensare che una cucina a base vegetale richieda cura e tempo e fra l'altro, su alcuni cibi tipo la soia ci sono tante controindicazioni, è così?** Ci sono tanti luoghi comuni. Troppe informazioni o sarebbe il caso di chiamarle fake news, girano sul web e le persone si trovano, giustamente disorientate. "Ci vuole troppo tempo, oppure il tofu non ha sapore, la soia è pericolosa per l'insorgere dei tumori".

*Lo scoglio da superare nella cucina vegetale sono i luoghi comuni. Troppe informazioni o sarebbe il caso di chiamarle fake news, girano sul web e le persone si trovano, giustamente disorientate*

In realtà sulla soia gli studi sono ancora in atto, per cui non esistono attualmente risposte scientifiche alla domanda "la soia fa male, la soia fa bene", ciò che fa bene e, al contempo se ci sono complicanze può far male, è proprio il suo contenuto in isoflavoni. A proposito del tempo invece, io ritengo che si tratti

puramente di un fattore organizzativo. Less is more! A chi lavora, "è sempre di corsa" e deve cucinare per la famiglia, io consiglio tanta organizzazione, facile da attuare: lista della spesa all'inizio della settimana, una preparazione unica per tutti i 5 giorni lavorativi, stoccaggio già porzionato e congelatore. Io lavoro e ho due figli, giuro è difficile ma non possibile!

**Ci sono anche tante polemiche nel proporre una cucina esclusivamente a base vegetale ai più piccoli.**

Il mio consiglio è evitare il fai-da-te e affidarsi alle competenze degli esperti. Bisogna tenere presente che le scelte alimentari dei bambini variano in base alla cultura e all'educazione. Sono mamma e i miei figli sono stati svezzati con una cucina di tipo vegetale e questo è lo stile alimentare che ancora seguono. Capisco però che molte possano essere le resistenze. L'alimentazione deve essere varia e soprattutto 'integrata' laddove ce ne fosse la necessità, ma questo

accade anche nell'alimentazione onnivora. Proprio perchè il bambino è un individuo in fase di crescita, sicuramente per il conseguimento del corretto sviluppo muscolo-scheletrico è anche necessario abbinare l'attività fisica.

**Healthy food specialist** è la formula che sintetizza la molteplicità di competenze sviluppate da Paola Di Giambattista nel corso della sua carriera professionale e che ha tradotto in servizi di valore per aziende, hotel e ristoranti. Alle aziende, al mondo dell'hotellerie e della ristorazione offre consulenze legate all'alimentazione healthy, alla cucina vegetariana/vegana/senza, il suo metodo, cucina inclusiva, supporta le aziende food nella ricerca e sviluppo di nuovi prodotti e la loro promozione sul mercato mentre per gli hotel, i resort e ristoranti elabora menu, si dedica alla formazione del personale di cucina e sala, creando la giusta strategia di comunicazione internamente e verso l'esterno. Realizza format di eventi personalizzati che comprendono showcooking e food edutainment.

*Consigli di gusto per una colazione proteica:  
+ proteine e - picco indice glicemico*

## *Punkake proteici ai piselli*

### **Dose per 8 pancake**

- 100 gr di farina di piselli
- 120 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaino di lievito madre secco
- 4 cucchiaini di farina di avena integrale
- 1 cucchiaino di olio di semi spremuto a freddo per oleare

### **Per condire**

- 1 cestino di frutti di bosco freschi assortiti
- composta di frutti rossi
- sciroppo d'acero
- burro di arachidi
- cocco grattugiato
- misto frutta secca 50 gr diverse declinazioni

### **Per la preparazione dei pancake**

Unire le farine e il lievito, versare il latte di mandorla e mescolare con una frusta fino ad ottenere un composto fluido e senza grumi.

Far scaldare l'apposita padella per pancake (antiaderente con i bordi bassi) oleare un pezzo di carta assorbente da passare solo la prima volta sulla padella. Versare l'impasto partendo dal centro fino a formare una circonferenza.

Non appena compariranno le tipiche bollicine, il pancake è pronto per essere girato.

Togliere dalla padella e impilare in un piatto da portata alternando con la farcia.

### **Farcia ai frutti di bosco**

Dopo aver lavato i frutti di bosco e averne messi da parte alcuni per la decorazione, mettere i frutti in un pentolino con poca acqua e sciroppo d'acero, lasciar ammorbidire, quando saranno morbidi ma non completamente sciolti, aggiungere qualche cucchiaino di composta e lasciar riposare. (una grattugiata di limone amplifica il gusto acidulo dei frutti di bosco che si armonizza perfettamente con lo sciroppo d'acero).

### **Farcia al burro di arachidi e cocco rapè**

Alternare un velo di burro di arachidi con il cocco cui aggiungere lo sciroppo d'acero e proseguire fintanto che gli strati non saranno finiti aggiungendo anche frutta secca.

