



Francesco Giuliano  
*chef*

Palermo 31 Ottobre 2018



Francesco Giuliano

Occhi al passato, sguardo al futuro  
Il mio concetto di cucina

“Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare  
finché arriva uno sprovveduto che non lo sa e la inventa”

Albert Einstein

**[www.cicciogiuliano.com](http://www.cicciogiuliano.com)**



Francesco Giuliano, nato a Palermo il 24 Agosto del 1982, muove i primi passi della sua carriera in sala, volgendo poi il proprio interesse all'arte della cucina, grazie anche alla presenza del Maestro Giuseppe Giuliano, maestro di cucina e pasticceria, che funge da esempio e stimolo per la sua passione. Proprio grazie agli insegnamenti di quest'ultimo cresce professionalmente dopo diverse esperienze fino a raggiungere l'ammissione prima come collaboratore e ora come membro titolare del culinary Team Palermo, braccio operativo della Associazione Provinciale Cuochi e Pasticceri di Palermo, per la quale cura i settori formazione ed eventi.

#### MODO DI INTENDERE LA CUCINA

La cucina e la sua arte, sono degli strumenti di cui un uomo dispone per ricongiungersi con Dio, e quindi con quanto di più alto possa esistere al Mondo. Chiunque cucini e soprattutto un professionista ha, secondo me, l'opportunità di viaggiare nel tempo e nello spazio, rimanendo fermo davanti ai propri fuochi. La cucina deve essere il forziere del nostro bagaglio di esperienze, tradizioni, emozioni e sensibilità che si materializzano in un piatto. Avere la capacità di pensare un piatto tradizionale con uno sguardo nuovo, perspicuo e intelligente, non pensando esclusivamente alla necessità di appagare l'appetito, ma anche a stimolare la fantasia, le emozioni e la sensibilità di ognuno. La cucina è forse l'unica arte che può servirsi di tutti e cinque i sensi datici in dote dalla Natura. Un piatto deve essere ammirato senz'altro ma anche annusato, ascoltato, toccato e infine gustato nell'interezza della sua realizzazione. Chi manipola il cibo, deve sapere, secondo me, che sta operando un atto miracoloso, quello della creazione. Ecco la cucina è creazione. Il nuovo che celebra l'antico, è colore, gusto, armonia. La cucina è vita. Ognuno di noi ne parla almeno una volta al giorno. La cucina è poesia, per chi la ama. Per questo amo partire dai sapori che mi hanno insegnato i miei nonni e la mia famiglia e cerco di trovare un modo nuovo, di reinterpretare quei gusti, con accostamenti fantasiosi, ma sempre rispettosi del tempo e della storia. La mia formazione poi mi spinge a trovare sempre un collegamento con la storia, con l'arte di cui la mia terra e la mia gente sono ricchi.

#### ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI : DEFINIZIONE E STUDI

In termini medici nutrizionali si definisce allergia (letteralmente altra reazione), una reazione immediata dipendente dagli anticorpi IgE. In realtà non è completamente vero che le altre reazioni che non presentano tale produzione non siano da considerare allergiche.

Il fenomeno delle allergie impatta in media 1 o 2 persone su 10. Questo fenomeno è una reazione istantanea a cibi ingeriti saltuariamente ( Orticaria causata da fragole o edema delle mucose causato dai crostacei etc...)

Le intolleranze invece sono reazioni legate alla ingestione di cibi quotidiani come : latte, grano, pomodoro etc...

La classificazione standard dei fenomeni distingue i seguenti :

- Allergie alimentari – reazione immediata o quasi al cibo ingerito
- Pseudoallergie – deficit enzimatici come ad esempio mancanza enzima per la digestione degli zuccheri del latte o degli enzimi di digestione dei legumi (favismo).
- Ipersensibilità – reazione ad alcune sostanze presenti negli alimenti (vino rosso, cioccolato, formaggi fermentati, pesce in scatola (che fanno rilasciare istamina, mediatore chimico che si libera nelle reazioni allergiche e che può causare prurito e altri sintomi)
- Reazioni tossiche (avvelenamento da funghi o cibi avariati)
- Intolleranze alimentari (casi in cui eliminando completamente un cibo si può notare la scomparsa dei disturbi).

Già Ippocrate, padre della medicina, evidenziava che : “ alcuni individui non tollerano alcuni alimenti che altri consumano senza alcun danno” , individuando le prime “ reazioni allergico - intolleranti” al latte

***“lascia che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo” Ippocrate (460 a.C. – 377 a.C.)***

Nasce in epoca moderna la Ecologia clinica, branca della medicina che studia le correlazioni tra le modificazioni dell’ambiente in relazione alle insorgenze delle patologie cliniche.

Molti esponenti di tale gruppo esternano da tempo la preoccupazione che lo sviluppo economico e scientifico abbia fatto aumentare l’esposizione ad alcune problematiche alimentari

Hare F.W. (1905) “molte malattie comuni possono essere causate dalla errata metabolizzazione degli zuccheri e dalla presenza di intolleranze alimentari.

Albert Rowe (1950) – autore di osservazioni su “diete ad eliminazione e rotazione” come terapia per le intolleranze alimentari.

Nel 1906 per la prima volta viene usato il termine allergia da parte di Clemens Von Pirquet definita come “alterata capacità acquisita e aspecifica di reagire a sostanze estranee alle cellule dell’organismo”.

Il nostro sistema di anticorpi è fornito di 5 tipologie di cosiddette Immunoglobuline

- IgA
- IgM
- IgD
- IgG e sottotipi
- IgE → presenti in alta concentrazione nel sangue in caso di reazioni allergiche

Queste immunoglobuline operano una azione difensiva corporea, liberando dei mediatori chimici (istamina, serotonina, enzimi lisosomiali, fattori chemiotattici e fattori di aggregazione piastrinica).

In presenza di un allergene → IgE si agganciano su alcuni tipi di globuli bianchi, facendo liberare istamina che causa infiammazione, gonfiore dei tessuti etc...

Si parla invece di intolleranze alimentari

***Quando non vi è la produzione di IgE, le reazioni non sono immediate ma croniche. I disturbi infatti non sono in diretta relazione all'assunzione ma si possono verificare anche a distanza di 72 ore dopo; i sintomi e le malattie si possono sviluppare a carico di qualsiasi organo – apparato – sistema.***

Le cause individuate in seno alla Ecologia clinica rispetto alle intolleranze alimentari sono :

- TEORIA DELLE CARENZE MINERALICHE – VITAMINICHE
- TEORIA DELL'ASSORBIMENTO ALTERATO DI MACROMOLECOLE DA PARTE DELLA PARETE INTESTINALE
- TEORIA DEGLI AGENTI STRESSANTI

La prima pone l'accento sulla moderna alimentazione basata su cibi molto "raffinati", carenti nel loro contenuto naturale vitaminico – mineralico (Carenze di Zn, Fe, Se, Mn, Cu). Molto importanti sono i rapporti tra i minerali (calcio/magnesio) e (sodio/potassio). Le informazioni sul corretto rapporto tra di essi possono essere campanello di allarme per l'individuazione di alcune intolleranze.

La seconda prende in analisi il corretto equilibrio della flora batterica intestinale che è promotrice della formazione di importanti elementi per noi come: vitamina K, B1, B12, acido folico, acido pantotenico, acidi biliari. Modulano inoltre il funzionamento del nostro sistema immunitario stimolando la produzione delle IgA.

La terza invece analizza il rapporto tra la contaminazione, sofisticazione e adulteramento dei cibi e alle mutazioni che stiamo imponendo al nostro ambiente circostante e che causano disfunzioni importanti per l'essere umano.

Una reazione allergica ha un processo che si evolve in tre fasi

1. Allarme (dalle 6 alle 48 ore)
2. Adattamento (dalle 48 ore in poi)
3. Esaurimento

Gli effetti e le patologie legati alle intolleranze alimentari possono provocare in modo diretto o indiretto alterazioni a carico di qualsiasi organo – apparato – sistema

- Nevrosi, depressione, labilità di umore, difficoltà di concentrazione
- Cefalee (emicranie e nevralgie), vertigini
- Astenia cronica iperattività, attacchi di panico, torpore mentale
- Ipertensione, angina cardiaca, tachicardia
- Obesità, dismetabolismo
- Ulcere, morbo di Chron
- Cisti
- Sterilità
- Artriti e artrosi etc...
- Orticaria, dermatiti, eczemi, acne, psoriasi.

Questa seppur sommaria e breve analisi dei fenomeni deve servire ad avere coscienza da parte degli operatori della ristorazione sulla necessità di essere ben informati per evitare con una condotta non coerente danni seri agli avventori delle strutture nelle quali si opera regolarmente. E' necessario distinguere bene tra le diverse fenomenologie e denominazioni proprio per riuscire a trovare alternative in ambito culinario che aggirino i problemi e in alcuni casi anzi aiutino a risolverli in maniera permanente.

Qui di seguito troverete prima la lista completa degli allergeni presenti nei prontuari di autocontrollo h.a.c.c.p. che solitamente sono in dotazione nei ristoranti, hotel e villaggi di tutta Italia, poi troverete delle ricette mie personali che non ho voluto tarare personalmente su uno o un altro ingrediente visto la vastità delle allergie e intolleranze presenti, ma che affronteremo e potremo modulare in base alle esigenze del nostro cliente con una corretta condotta e soprattutto se ben formati sul tema.

A tal riguardo consiglio la fonte dalla quale sono state tratte le info presenti in dispensa per coloro che volessero operare uno studio più approfondito.

Marcello Mandatori – Manuale delle allergie e intolleranze alimentari – seconda edizione -- editore tecniche nuove

1. Glutine
2. Crostacei
3. Uova
4. Pesce
5. Arachidi
6. Soia
7. Latte
8. Sedano
9. Senape
10. Anidride solforosa
11. Sesamo
12. Lupini
13. Frutta a guscio
14. Molluschi

## ***Le RICETTE***

- Krackers con farina di lenticchie gialle

g.200 Farina di lenticchie gialle Molino Favero

g.4 sale

g.2 peperoncino

g.2 curry

g.10 olio e.v.o.

g. 50 + g.50 acqua

Unire le polveri, successivamente unire poco a poco l'acqua fino a ottenere un composto omogeneo. Infine incordare con olio e.v.o a filo. Spianare con spessore di 0.5 mm e bucherellare con la consueta forma dei krackers. Infornare a 180°C per 15 minuti. Servire freddo

- Gnocchi di lenticchie rosse con crema fine di ricotta e pomodorini infornati.

Per gli gnocchi

g.210 farina di lenticchie gialle Molino Favero e 10g. Per lo spolvero

g.180 uova intere

g.4 sale

per la crema di ricotta

g.200 ricotta fresca di pecora

Per i pomodorini infornati

g.50 pomodorini

g.6 sale

g.6 zucchero a velo

Procedimento

Per gli gnocchi

mantecare farina e uova aggiungendo il sale. Formare una palla omogenea. Avvolgere con pellicola alimentare e lasciare a riposo per 3 ore.

Successivamente stendere in forma cilindrica e formare degli gnocchi di media dimensione. Cuocere in acqua salata per 4/5 minuti e comunque fino a quando gli gnocchi salgano a galla in pentola.

Per la ricotta

Passare la ricotta con un setaccio e miscelare con una quota di acqua di cottura fino a rendere la ricotta una crema.

Per i pomodorini

Pulire e tagliare i pomodorini a metà. Spolverare con zucchero e sale e infornare a 100°C per circa 180 minuti e comunque fino a “canditura” degli stessi.

Disposizione del piatto.

Saltare gli gnocchi con olio evo e disporli sopra la crea di ricotta posta alla base del piatto. Completare con i pomodorini.

- Frolla di riso Venere

g.300 farina di riso venere Molino Favero

g.120 di burro

g.150 di uova

120 g di zucchero a velo

½ bustina di lievito in polvere per dolci.

Sabbiare la farina con il burro, aggiungere lo zucchero a velo e infine le uova poco per volta. Incordare e lasciare riposare per 4/5 ore. Cottura in forno a 180°C per 12/13 minuti in forno e comunque fino a cottura completa del prodotto.