

Simone Salvini: non tutto il glutine viene per nuocere

Il cuoco vegano alla scoperta del grano antico e del glutine sano. Lo abbiamo appreso alla sua lezione a Identità Naturali

22-03-2017



C'è anche un glutine buono: lo ha spiegato lo chef **Simone Salvini** a *Identità Milano 2017*

Non esistono ingredienti buoni e ingredienti cattivi di per sé, perché «il primo ingrediente della buona cucina è sempre l'uomo». Ecco la frase chiave di **Simone Salvini**, pronunciata a *Identità Naturali*, e che rappresenta meglio il suo pensiero, il suo credo, la sua filosofia alimentare. Ossia ciò che è alla base della sua attività di chef e dell'*Accademia di Cucina Vegetale Ghita*, dedicata ai professionisti che intendono formarsi nel campo dell'alta cucina vegetale. La filosofia saggia di un cuoco illuminato che mira a guardare oltre alle apparenze, ad analizzare il legame tra uomo e cibo, prima di condannare un alimento al banco degli imputati. Come invece oggi accade per molti cibi, primo di tutti il glutine, ultimo spauracchio e pericolo nell'immaginario comune.



Simone Salvini e Lisa Casali

Ecco perché il suo intervento a *Identità* ha puntato a ribaltare le carte in tavola, dimostrando che anche il glutine può essere “amico” della salute, a condizione che sia ricavato dal grano antico - o almeno semintegrale - non contaminato con il tempo dalle manovre dell’uomo. Il problema è che «in tema di frumento esiste una gran confusione», perché se è vero che di base le proteine del glutine possono causare un effetto infiammatorio sulla mucosa intestinale - e l’infiammazione è la principale causa delle malattie del nostro tempo - è anche vero che tutto dipende dalla qualità del frumento.



E per dimostrarlo, **Salvini** ha chiamato in causa sul palco di *Identità* il professor **Giovanni Dinelli**, dell'Università di Bologna, che ha raccontato attraverso le ultime ricerche e studi gli effetti delle varie tipologie di frumento sulla salute dell'uomo. I dati, sconvolgenti, dimostrano che il frumento antico ha addirittura un effetto positivo contro le cellule tumorali e fa bene a quelle cardiache. Ossia: il glutine antico presenta un effetto infiammatorio molto ridotto rispetto al moderno.

Non c'è dunque motivo perché venga demonizzato o bandito dalla dieta (fatta eccezione ovviamente per i soggetti celiaci) ma, e qui **Salvini** non transige, «è importantissimo scegliere le qualità di grano almeno di tipo 2, ovvero semintegrale». E il perché lo spiega bene il professore: «Con la green economy e l'introduzione della chimica nell'agricoltura il frumento è stato completamente alterato. Per ottenere dei frumenti forti, sono state modificate glutinine e gliadine, ovvero le componenti principali del glutine e di conseguenza si è potenziato l'effetto infiammatorio».



Wafer di pasta di seitan al carbone vegetale ripieno di maionese al basilico, piselli, pomodorini e fragole, uno dei due piatti presentati da **Salvini** a *Identità Naturali*

Con *Il Seitan che non c'era*, ovvero il suo piatto per *Identità*, Salvini quindi ha voluto dare il buon esempio, preparando una ricetta a base di glutine "buono", mettendone in risalto al contempo le qualità gastronomiche. E' partito dunque proprio dal glutine, ricavato da grano tenero di tipo 2, lo ha impastato con la farina Virgo (ricca di fibre) e ha aggiunto acqua e sale. Frullando, grazie al glutine, ha ottenuto un impasto straordinario, un panetto molto elastico, quasi una pasta fillo. Ha aggiunto un po' di alga nori (ricchissima di minerali) per regalare sapore all'impasto e ha utilizzato la sfogliatrice per rendere il tutto molto sottile. Ha quindi fritto, ottenendo due sfoglie croccanti, che ha accompagnato con hummus di fagioli, pomodorini confit, burro di pinoli, caviale di lampone e spuma di mandorla. Un piatto bello da vedere e sano da mangiare, da apprezzare per la croccantezza e la particolarità dei sapori