

Marketing, comunicazione e...cucina

Se curo me stesso posso curare gli altri

La cucina come un laboratorio

Dottor Iuliano, il lockdown ha messo a dura prova un pò tutti e costretto a noi farmacisti a ritmi e carichi di lavoro ancora più particolari del solito. In questo periodo è venuta fuori una sua passione, che le ha permesso di dare sfogo alla sua creatività con un occhio di riguardo alla sua salute. Ci racconti di cosa si tratta, come è nata, quali soddisfazioni e benefici ne trae.

Gli ultimi anni hanno messo a dura prova tutti. Noi farmacisti abbiamo avuto la fortuna di lavorare senza interruzioni e siamo diventati un punto di riferimento per le comunità. Oltre al lavoro abbiamo avuto tanto tempo per noi stessi per via delle limitazioni imposte. È stato proprio in questo periodo che ho potuto rispolverare una mia passione. Ho sempre cucinato però non con la stessa passione e la voglia di migliorarmi che ho oggi. Giorno dopo giorno ho iniziato a fare preparazioni diverse e più o meno elaborate.

Sono un salutista, ho sempre cercato di scegliere per la creazione dei miei piatti prodotti di qualità, guardando allo stesso tempo al giusto equilibrio tra i vari nutrienti. Frutta e verdura non possono mai mancare nella mia

alimentazione, mi definisco un consumatore compulsivo di frutta e verdura. Mangio di tutto cercando di variare il più possibile gli alimenti. Compro prodotti di stagione rivolgendomi il più delle volte a produttori locali o comunque compro prodotti made in Italy. La corretta alimentazione, l'attività fisica e le lunghe passeggiate all'aria aperta hanno fatto sì che ne uscissi da questo periodo con una maggiore fiducia in me stesso e la consapevolezza che per stare bene, bisogna mangiare bene.

La cucina per un farmacista può essere vista un pò come un laboratorio, nel quale si amalgamando le conoscenze acquisite negli anni dell'università a colori, profumi, molteplici ingredienti. Quanto riporta in cucina delle sue conoscenze di chimica?

Nella mia cucina cerco di trovare il giusto equilibrio tra macro (proteine, grassi e carboidrati) e micronutrienti (vitamine e minerali).

Utilizzo quasi sempre cibi integrali con un ottimo apporto di fibre, proteine e grassi "buoni" che abbinati a frutta e verdura riducono i tempi di raggiungimento del picco glicemico e di conseguenza gli attacchi di fame.



GIOVANNI IULIANO, LAUREATO IN CHIMICA E TECNOLOGIA FARMACEUTICHE. FARMACISTA DAL 2008

Mi diverto ad abbinare i cibi anche in base ai colori. Da buon chimico so che oltre a creare piatti più belli da vedere sono anche più salutari; infatti, nella descrizione dei miei piatti mi piace sottolineare l'importanza di avere colori diversi.

Il Farmacista si prende cura della salute dei propri clienti, con i suoi preziosi consigli e le sue indicazioni. È importante che sia in salute per potersi occupare della salute altrui; la cucina, la cura dell'alimentazione è il primo passo per prendersi cura di sé. Come concilia gli orari lavorativi con la sua passione?

Per prendersi cura della salute degli altri bisogna per prima cosa prendersi cura di sé. Il mio motto: se curo me stesso posso curare gli altri, dispensare dei buoni consigli per aiutare a vivere meglio correggendo lo stile di vita e eliminare le cattive abitudini. L'importanza di non saltare i pasti, mangiare almeno cinque porzioni tra frutta e verdura al giorno, praticare attività fisica (anche una semplice passeggiata di mezz'ora al giorno) sono alcune delle buone e sane abitudini.

Lavorando il tempo che mi rimane per dedicarmi alla mia passione non è molto però come dico io è prezioso. Quindi anche quel poco di tempo che ho cerco di sfruttarlo al massimo creando nuovi piatti e cercando anche di migliorare la mia pagina instagram "cucinacon_gianni" dove cerco di descrivere tramite vari contenuti i miei piatti.