



Giuseppe Capano
Chef & Consulente Alimentare

info@chefgiuseppecapano.it
3482304467
www.cucinaesalute.com
www.chefgiuseppecapano.it

Chi Sono

.....

Giuseppe Capano Chef, Scrittore & Consulente Alimentare



Mi occupo di cucina, salute, cibo e alimentazione dal 1980 quando per la prima volta ho messo piede ufficialmente in questo straordinario e magico mondo professionale che prima idealizzavo nei miei incerti esperimenti giovanili ai fornelli!

.....

Conseguito il diploma scolastico alberghiero ho lavorato per numerosi anni in diversi **ristoranti** specializzandomi in tutti i settori che compongono l'universo della cucina professionale, un percorso classico di formazione che si è poi evoluto.

Negli anni, infatti, ho **sviluppato e creato** una mia personale e specifica linea di cucina caratterizzata dall'uso intensivo e ampio di verdure, legumi, cereali e frutta, ricercando quando opportuno e relazionata alla **salute** soluzioni culinarie nell'abbinamento tra il mondo **vegetale** e quello di **mare**, un connubio dalle alte potenzialità poco studiato e valorizzato.

Alla base di questo sviluppo e di questa ricerca c'è il recupero e la valorizzazione della tradizione regionale e mediterranea, Italiana e di tutto il sud Europa.

Una ricerca continua che porta alla valorizzazione da un lato dell'autentica **Cucina Italiana** fatta di paesi, province e territori ricchi di prodotti e preparazioni di assoluto livello, dall'altro dall'incrocio di esperienze culinarie di tutte le popolazioni legate alla **cultura mediterranea**.

Senza per questo dimenticare le influenze **etniche** della cucina delle altre parti del mondo il cui pregio è quello di rendere ancora più interessanti i piatti cucinati e proposti al pubblico perché è la diversità che consente di glorificare realmente la cucina.

In parallelo a questa ricerca ho avuto la fortuna di collaborare con alcuni medici che si occupano delle implicazioni cliniche tra **alimentazione e salute**. Sollecitato da questa esperienza di confronto ho così sviluppato una specifica **cucina di salute**, attenta alla forte componente preventiva intrinseca a molti alimenti, al corretto uso delle tecniche di lavorazione e dei moderni strumenti di cottura, al benessere di chi cucina, di chi gusta e si alimenta in modo preventivo, e in questa chiave alla valorizzazione della materia prima più semplice e di quella più elaborata.

.....

In poche parole una cucina moderna legata a 360 gradi al concetto di **Wellness globale** testimoniata dai numerosi libri di cucina scritti legati a questi temi e dalla lunga esperienza di insegnante attento alla didattica divulgativa.

Tutto questo è divenuto il mio **bagaglio professionale** che ora porto come contributo nei progetti e nelle esperienze di **consulenza ristorativa** correlata in particolare al concetto di **salute, benessere, buona e gustosa cucina, progettando e avviando** nuove realtà ristorative, **coordinando** la linea di cucina di molti **ristoranti** interessati allo sviluppo delle mie competenze, **formando** il personale dei diversi settori, portando **assistenza** sulle dinamiche gestionali degli ambienti di lavoro, **organizzando** al meglio tutta la **filiera** produttiva di una cucina.

Oltre a questo mi occupo attivamente di organizzare e **gestire corsi di cucina** formativa a vario livello e di divulgare le mie conoscenze su alimentazione, salute e cucina in **fiere, congressi, seminari**, collaboro attivamente con **riviste di alimentazione e cucina naturale**, sono autore di molteplici **libri di cucina** sull'uso degli alimenti nel rispetto della salute, del gusto, del benessere umano e di quello dell'ambiente.

Competenze & Referenze

01.

Chef di Cucina

Chef specializzato sull'uso degli alimenti nel rispetto della Salute, del Gusto e del Benessere.

02.

Istruttore di Cucina

Corsi di cucina di base, di laboratorio, di cucina vegetariana, regionale, dietetica, specialistica a tema.

03.

Consulente Alimentare

Tecniche culinarie e problematiche ristorative per conto di aziende alimentari, ristoranti e comunità.

04.

Scrittore

Scrittore di libri di cucina e sull'intreccio tra Alimentazione, Cucina e Salute.

05.

Articolista

Specializzato in cucina vegetariana, regionale, di pesce e mediterranea per conto di Riviste di cucina.

06.

Organizzatore area Food di Eventi e Festival

Olio Officina Food Festival (MI), Festambiente (GR).

07.

Relatore di convegni

Convegni su alimentazione, cucina e salute.