

NAME

EP 482 6/25/26.mp4

DATE

June 20, 2026

DURATION

1h 24m 37s

14 SPEAKERS

Del Bigtree

Jenn Sherry Parry, Executive Producer

Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Donald Trump, President of the United States of America

Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

Joe Rogan, Host" The Joe Rogan Experience"

Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

Male News Correspondent

Female News Correspondent

Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

Male Speaker

Female Speaker

START OF TRANSCRIPT

[00:00:05] Del Bigtree

Avete notato che questo programma non ha pubblicità? Non vi sto vendendo pannolini, vitamine, frullati o benzina. Questo perché non voglio che nessuno sponsor aziendale mi dica cosa posso indagare o cosa posso dire. Invece, i nostri sponsor siete voi. Questa è una produzione della nostra associazione non profit, la Informed Consent Action Network. Quindi, se volete più inchieste, se volete vittorie legali storiche, se volete notizie d'impatto, se volete la verità, andate su ICANdecide.org e donate ora. Bene a tutti, siamo pronti?

[00:00:44] Jenn Sherry Parry, Executive Producer

Facciamolo.

[00:00:46] Del Bigtree

Azione. Buongiorno, buon pomeriggio, buonasera. Ovunque vi troviate nel mondo, è ora di salire sul Highwire. Ebbene, la scorsa settimana sono stato a Tokyo, in Giappone, dove abbiamo avuto l'opportunità di parlare in panel, di incontrare scienziati ed esperti che si sono occupati di Covid. Incredibilmente, alcuni degli stessi problemi che abbiamo visto qui in America e tra gli americani, nei sistemi ospedalieri e nel dipartimento della salute americano, sono la stessa storia che sentiamo in Italia, in Francia e in Polonia. Com'è possibile che, non importa dove ci si trovasse nel mondo, tutti siano partiti in quarta e abbiano commesso esattamente gli stessi errori? È davvero contrario a ogni logica, ma è stato incredibile. Voglio dire, solo una cultura totalmente diversa, un'esperienza culturale per me. Ma l'accoglienza è stata straordinaria. Ehm, giornalisti, persone che si avvicinavano dicendo che faranno proiezioni in tutto il Giappone, ehm, anche dopo la nostra partenza, sono molto entusiasti. Quindi è stata semplicemente un'incredibile condivisione di idee. Faremo un programma su quel viaggio, ehm, da qualche parte nel prossimo futuro, così potrete vedere alcune delle interviste che ho fatto e alcune delle rivelazioni che ci sono state durante questo incredibile viaggio. Ehm, ho comunque un grande programma in arrivo. Ehm, oggi abbiamo, ehm, Pete Evans, il celebre chef che ha scritto un nuovo libro di cucina. Mi porterà persino.

[00:02:28] Del Bigtree

Prepareremo un paio di piccoli speciali. Uh, questo potrebbe rendere le cose facili per voi, per la vostra famiglia. Alcuni spuntini veloci che, um, dovrebbero avere un sapore fantastico. Non vedo l'ora. Ma prima, è il momento del Jaxen report. Bene. Jefferey. Sapete, in realtà non importa su quale terra ci troviamo o anche se sembriamo diversi. Uh, la disinformazione, la vera disinformazione, le vere bugie, il vero inganno, specialmente riguardo, uh, alle questioni sui vaccini e alla libertà medica. È lo stesso, non importa dove vi troviate. Le persone che hanno il sangue che scorre nel cervello e riconoscono cosa sta succedendo sono inorridite da ciò che vedono nel futuro. E sono particolarmente preoccupate per tutte le persone che sembrano essere completamente addormentate o persino ipnotizzate. Quindi condividiamo tutti questa esperienza. Eppure eccoci qui a The HighWire a dire la verità e, uh, a guadagnare terreno, e non saremmo in grado di farlo senza di voi. Sono davvero immensamente grato per il lavoro che fai mentre viaggio in giro. E quindi voglio anche in un certo senso darti riconoscimento, perché sei riconosciuto da tutte queste persone. Ovunque io viaggi, sembra che pensino che tu ed io siamo inseparabili. Ma perché Jefferey Jaxen non è qui, in ogni caso? Avrei voluto che tu fossi stato lì. È stato fantastico in Giappone.

[00:03:56] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sì. Beh, devo dire che è fantastico che tu riesca a costruire questi ponti in altri paesi, perché siamo connessi tramite Internet, ma in un certo senso siamo isolati quando si tratta di conversazioni faccia a faccia, di comprensione e semplicemente di trasmettere queste informazioni. E, sai, durante il Covid, direi che il sistema, i governi sono stati in grado di imporre un approccio standardizzato e in qualche modo anti-umano a questa pandemia, in tutti i modi di cui abbiamo parlato, ma le persone sul campo, le comunità non si sono mai veramente connesse. Quindi è fantastico che tu sia questo ponte simbolico per riportare indietro queste informazioni in queste settimane, che tu torni e dica 'questo è ciò che ho trovato, è così che stanno le cose', e che noi possiamo mostrare agli spettatori i video di ciò che sta accadendo. Quindi penso che sia super importante. E non penso proprio che le persone dovrebbero sorvolare su questo. Questi sono come dei resoconti dal resto del mondo, in un nuovo mondo in cui ci troviamo proprio ora.

[00:04:44] Del Bigtree

Sì, no, è stato... mi sento solo incredibilmente onorato. E sono davvero interessato a questo, mi rendo conto che non avevamo mai fatto davvero questa indagine. Abbiamo avuto alcune realtà straniere e medici che sono venuti a The HighWire, sono venuti da noi. È totalmente diverso andare là fuori e parlare davvero con le persone e farsi un'idea dell'esperienza. Ti rendi conto che siamo davvero tutti fratelli e sorelle in questo, e dobbiamo fermare immediatamente questa follia globale.

[00:05:12] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sì, sì. E parliamo dell'esperienza umana, perché c'è una storia su cui ci spingeremo un po' più oltre qui a Highwire, una storia su cui lavoriamo e facciamo ricerche dietro le quinte da un bel pezzo ormai qui a Highwire, cercando di capire come affrontarla. E, sai, proprio circa un mese fa, la Casa Bianca è uscita allo scoperto e ha aperto questo intero dibattito con un ordine esecutivo che si presentava così. Dai un'occhiata.

[00:05:36] Del Bigtree

Okay.

[00:05:37] Donald Trump, President of the United States of America

Oggi sono lieto di annunciare riforme storiche per accelerare drasticamente l'accesso a nuove ricerche mediche e trattamenti basati su sostanze psichedeliche.

[00:05:47] Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

Ai sensi dell'ordine esecutivo, l'HHS accelererà la ricerca, l'approvazione e l'accesso a nuovi trattamenti per la salute mentale, comprese le terapie psichedeliche come l'ibogaina o. Prendendo questa decisione. Questo passo decisivo per affrontare una delle sfide di salute pubblica più urgenti che la nostra nazione si trova ad affrontare, la crisi della salute mentale. Più di 14 milioni di americani convivono con gravi malattie mentali e 1 adulto su 4 manifesta un disturbo diagnosticabile ogni anno. Il tasso di suicidi è aumentato di oltre il 30% negli ultimi due decenni, con un altro picco negli ultimi anni tra i veterani. Più di 6000 persone muoiono per suicidio ogni anno dal 2001. Abbiamo perso molti più veterani a causa del suicidio che in combattimento. Allo stesso tempo, milioni di americani che soffrono di depressione, PTSD, dipendenza e altre condizioni non rispondono ai trattamenti esistenti.

[00:06:48] Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

L'FDA rilascerà tre voucher di priorità nazionale per gli agonisti della serotonina 2, noti anche come psichedelici, nell'ambito di questo nuovo programma sotto questa amministrazione. I farmaci possono essere approvati in poche settimane, non in un anno o più di un anno, ma in poche settimane per molti uomini e donne. Hanno combattuto battaglie sul campo. Ma anche dopo la fine delle guerre, quelle battaglie continuano nella loro mente. Ora, ci sono molti farmaci in medicina di cui non sappiamo esattamente come funzionino, ma vediamo risultati profondi se ascoltiamo davvero chi ne sperimenta il valore terapeutico. Possiamo imparare come campo medico. Dobbiamo solo ascoltare. Le storie di quegli individui con risultati straordinari. Questi sono dati. Si tratta di dati scientifici, anche se provenienti da un singolo individuo.

[00:07:44] Joe Rogan, Host " The Joe Rogan Experience"

Voglio dire che sono qui grazie all'uomo alla mia sinistra, Brian Hubbard, e all'ex governatore del Texas Rick Perry, che sono venuti nel mio podcast. Mi hanno raccontato quanto sia d'impatto questa medicina, questo è il fatto di aver avuto quella conversazione con loro. Milioni di persone hanno avuto la possibilità di ascoltare la loro storia. Ascoltare le storie di tutte le diverse persone che grazie ad essa hanno vissuto esperienze che hanno cambiato loro la vita.

[00:08:07] Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

Con questo ordine esecutivo qui, sono state abbattute quelle barriere e ci è stato permesso, ora possiamo. Ho piena fiducia che questo verrà codificato e rimarrà per sempre. Quindi grazie mille per esservi presi cura dei vostri militari e dei vostri veterani e per aver dato un'opportunità ai membri che lavorano su questo da così tanto tempo.

[00:08:25] W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

Tutti coloro che hanno lottato per questo giorno attraverso decenni di monumentale battaglia, sacrificio e sofferenza possono ora dichiarare una vittoria epocale per la vita, la libertà e la ricerca della felicità.

[00:08:44] Del Bigtree

Questo è davvero, ehm, straordinario. Noi, tu e io abbiamo raccontato che negli ultimi dieci anni ci sono state persone che sono venute da noi dicendo, sai, potete parlare di psichedelici, PTSD, di tutto questo? Ma Bobby ha toccato un punto che non avevo mai sentito. Ed è stato profondo quando ha detto che perdiamo più veterani per suicidio che in combattimento. Penso che sia un'affermazione incredibile.

[00:09:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sì. Sì. Sapete, questa storia ha così tante sfaccettature e importanti. Una di queste è proprio il fatto che il governo stia ascoltando la base. Sta ascoltando le singole persone. Sta ascoltando persone con terapie che hanno il potenziale di scardinare un'industria onnicomprensiva di cui riferiamo da così tanto tempo, gli interventi per la salute mentale che vengono praticati in questo momento, gli SSRI, i cui danni sono stati nascosti, i pazienti che hanno subito questi danni anche dopo aver interrotto il farmaco. Hanno questi danni che si manifestano. Ehm, tutto questo era nascosto e queste persone sono state in un certo senso lasciate, lasciate indietro a favore di questi farmaci di grande successo. E quella era davvero l'unica cassetta degli attrezzi nella cassetta degli attrezzi dello psichiatra, questi interventi farmaceutici. Quindi questo è qualcosa di davvero interessante. E voglio approfittarne qui il processo dell'FDA perché questo è solo un primo passo. Quindi non si tratta, sapete, di droghe psichedeliche legali da strada. Non le sta distribuendo ai ragazzini per strada. Questo è un processo molto scientifico perché questa è, sapete, medicina importante. Chiunque abbia approfondito la questione in passato lo sa. Non è qualcosa per cui ne prendi una al mattino e una al pomeriggio e poi puoi continuare con la tua vita. Questa è, questa è una medicina molto, molto seria per persone in situazioni gravi di cui i farmaci semplicemente non si stanno occupando. Quindi, se si va a leggere il comunicato stampa dell'FDA in merito, stanno proponendo un'accelerazione, questi voucher per gravi malattie mentali.

[00:10:31] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Quindi dice che la FDA sta emettendo voucher di priorità nazionale a tre aziende che studiano la psilocibina per la depressione resistente ai trattamenti, la psilocibina per i disturbi depressivi maggiori e il metilone per la sindrome da stress post-traumatico PTSD. Ma poi continua dicendo. "Inoltre, l'agenzia sta consentendo l'avvio di uno studio clinico di fase iniziale sul cloridrato di noribogaina a seguito della presentazione di una domanda per un nuovo farmaco sperimentale." Quindi è la prima volta che quel farmaco può essere studiato negli Stati Uniti. Ehm, a questo proposito, voglio fare un passo indietro solo per un secondo perché questo discorso, per chi lo ascolta per la prima volta, forse avete vissuto gli anni '60, eravate attivi in quella cultura, la cultura psichedelica degli anni '60. C'è molto stigma che accompagna questo dibattito. Voglio segnalarvi questo articolo di Rolling Stone, e questo è davvero il nocciolo della questione. "L'ascesa della controcultura degli anni '60 e il deragliament della ricerca psichedelica". Dice: "Il presidente Nixon, tormentato dalla crescente impopolarità della guerra del Vietnam, fu fin troppo felice di trovare un colpevole nello zeitgeist. La festa psichedelica si interruppe bruscamente nei primi anni '70. Il Controlled Substance Act del 1970 ha accomunato l'LSD e la psilocibina all'eroina e alla cocaina, di fatto bloccando la ricerca legittima". Questa è la chiave. "Con il movimento della controcultura usato come capro espiatorio e gli psichedelici visti come una minaccia sociale, una minaccia per la società. la promettente esplorazione di queste sostanze da parte della comunità scientifica passò in secondo piano". Ed è di questo che stiamo parlando qui.

[00:11:53] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Qui non stiamo parlando dell'uso ricreativo di droghe. Stiamo parlando di una comunità scientifica che è rimasta paralizzata per decenni. E per molti versi, questo è simile alla ricerca sui vaccini perché è stata resa un capro espiatorio. I no-vax, i genitori mentono sui danni. Ci sono decenni di scienza e di dipartimenti governativi che avrebbero potuto studiare i danni da vaccino e non lo hanno fatto. Quindi il dibattito sugli psichedelici, sebbene non sia esattamente un rapporto 1 a 1, è in qualche modo simile in questo: un'area resa capro espiatorio che potrebbe mostrare promesse concrete per la ricerca sulla salute mentale e su altri problemi, a causa di manovre politiche e governative, era stata messa da parte. Quindi ora stiamo riprendendo in mano la questione. E volevo solo fare una piccola digressione per parlarne, giusto per inquadrare la questione in modo leggermente diverso. E anche solo per sostenere Kennedy. Non sta solo snocciolando statistiche a caso. Questi sono i National Institutes of Health che esaminano il problema della salute mentale. Sappiamo che negli Stati Uniti dicono che nel 2022 - e questi sono davvero i dati più recenti - c'era una stima di 15,4 milioni di adulti di età pari o superiore a 18 anni negli Stati Uniti con gravi malattie mentali. Quel numero rappresenta il 6,6% di tutti gli adulti statunitensi. E poi il suicidio. Questi sono i tassi del CDC. E nel caso in cui non aveste sentito bene Kennedy su questo punto, diceva proprio il 30%.

[00:13:07] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Il tasso totale di suicidi standardizzato per età è aumentato del 30% rispetto a 22.002. E dice che dal 2018 è diminuito fino al 2020 per poi aumentare a 14,2 nel 2022, un valore simile al tasso del 2021. Posso solo immaginare quali siano questi tassi ora. Se avessimo i dati effettivi del 2026 usciti dalla pandemia. Ma il vero dibattito qui riguarda anche queste terapie, perché, ripeto, queste sono terapie serie rivolte ai nostri veterani. E sappiamo che i tassi di suicidio sono elevati. Sappiamo che l'incidenza delle malattie mentali è alta e tutto il... Tutto ciò che hanno sono i farmaci e il Veterans Affairs. La VA, e la VA è tristemente nota per aver commesso passi falsi con il vettore. Ecco un'indagine di ProPublica che esamina "come la VA fallisca con i veterani sulla salute mentale". Nello specifico, si legge che "un'analisi di ProPublica di 313 studi condotti dall'ispettore generale dell'agenzia negli ultimi anni mostra ripetuti fallimenti nelle cure comportamentali. Questi cedimenti hanno portato ad avere conseguenze fatali". Quindi ora conosciamo i problemi. Lo sto solo esponendo per dare un'idea alle persone. È una luce rossa lampeggiante. Abbiamo problemi enormi in questo Paese e il nostro governo sta ascoltando questo. È un'iniziativa dal basso. Potete sentire Joe Rogan lì. Ho ospitato queste persone nel mio podcast, ed eccolo lì alla Casa Bianca che cerca di far approvare questa legge. La FDA sta promuovendo dei voucher. Quindi questo è... dovrebbe davvero essere visto come un vantaggio per tutti per la comunità scientifica e la comunità della ricerca, in grado forse di portare a qualcosa.

[00:14:29] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ora, passiamo agli studi. Vediamo cosa sta facendo questa roba, perché non è affatto come gli studi di cui ci siamo occupati in precedenza. Ecco lo studio sull'ibogaina. Ora, l'ibogaina è un alcaloide della corteccia della radice di un arbusto originario dell'Africa centrale. Ma le persone lì, gli indigeni del luogo la usano per pratiche spirituali, per pratiche spirituali da moltissimo tempo perché sta succedendo qualcosa. Quindi questa è la terapia con magnesio e ibogaina nei veterani con lesioni cerebrali traumatiche. La usano con il magnesio perché l'ibogaina ha un problema di sicurezza. C'è un problema cardiaco associato. Quindi se la si usa con il magnesio, la rende in un certo senso molto più sicura, direi. Dice che questo è probabilmente il primo studio a riportare prove di un singolo trattamento con un farmaco, singolo. Ecco la differenza. Un solo trattamento, non per 2 o 3 settimane. Stiamo somministrando questi farmaci. Un singolo trattamento può migliorare la disabilità cronica correlata a lesioni cerebrali traumatiche ripetute dovute a combattimenti ed esposizione a esplosioni. E dicono questo, i ricercatori. In sintesi, abbiamo studiato in modo prospettico la sicurezza e l'efficacia del mystic. Quindi questa è fondamentalmente l'ibogaina con il magnesio. Questo è, questo è il protocollo per i veterani delle operazioni speciali. Ehm, con una storia di lesioni cerebrali traumatiche e ripetute esposizioni a esplosioni in combattimento, al basale i partecipanti allo studio hanno riscontrato livelli clinicamente significativi, significativi di disabilità, PTSD, depressione e ansia dopo il mystic.

[00:15:49] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Con questo trattamento i partecipanti hanno mostrato una riduzione davvero straordinaria di questi sintomi, con ampiezze dell'effetto elevate, e i benefici si sono mantenuti al follow-up a un mese. Quindi una sola dose, benefici mantenuti al follow-up a un mese. In effetti, le misure di disabilità continuano a migliorare e i tassi di remissione dei sintomi psichiatrici e di risposta a un mese dall'esperienza mistica sono rimasti elevati. Questo è qualcosa che non si trova negli interventi o nelle sperimentazioni con farmaci tradizionali. Una dose, un mese. E per arrivare a questo, ora, tutte le persone in questa sperimentazione hanno dovuto viaggiare fino in Messico. Tutti questi, ehm, questi veterani, veterani delle operazioni speciali. Questo è ciò che Kennedy diceva alla Casa Bianca. È, è piuttosto triste che abbiamo questi veterani e che debbano viaggiare in altri paesi per ottenere questo risultato. Quindi la FDA ora lo sta consentendo negli Stati Uniti. Ora analizziamo un'altra terapia. Ce ne sono un paio, ovviamente, che la FDA sta esaminando. L'altra è la psilocibina. Questo è un derivato dei funghi. È il principio attivo contenuto in essi. E questo è diverso dall'ibogaina perché la psilocibina viene in realtà studiata ormai da diversi anni. Ecco alcuni dei titoli usciti nel 2022. La più grande sperimentazione fino ad oggi mostra che la psilocibina riduce i sintomi della depressione. Questo è il King's College. Ecco uno degli studi del 2022 sul New England Journal of Medicine. Quindi, ovviamente, si sta assistendo a una diffusione capillare di queste informazioni nella comunità scientifica.

[00:17:08] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ancora una dose singola, "dose singola di psilocibina per l'episodio di depressione maggiore resistente al trattamento". Giusto per il pubblico. It's what it sounds like treatment resistant episode. The people in these trials have tried everything and nothing works. So they're marooned when it comes to their therapies. So they're trying this. So these aren't just regular people off the streets. These aren't people that are attracted to, you know, doing this for whatever reason, these are people who have no other place to turn. Um, and the BMJ took all of these, uh, again, BMJ Major journal here took all of these in a meta analysis, a systemic review, including that New England Journal of Medicine study right there. And it looked at the efficacy of all the psilocybin studies throughout these several years of the research. Now the body of evidence is being built. It says response rates. This is what they found. The response rate, the response rate is defined as a 50% or higher reduction in depressive symptoms. So it's pretty big. It says overall, the likelihood of psilocybin intervention leading to treatment response was about two times greater than the placebo. And then it goes on to remission rate. Remission rate is done. You know, that's kind of what you want is complete remission. Overall, the likelihood of psilocybin intervention leading to remission of depression was nearly three times greater than placebo.

[00:18:24] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Quindi stiamo vedendo, stiamo vedendo cose straordinarie qui. E si tratta di depressione. Si tratta di PTSD, di disturbi depressivi maggiori. E ancora una volta, queste persone non hanno altre opzioni. Ora guardiamo un caso di studio che è appena uscito. Quindi nella ricerca stiamo iniziando ad andare oltre la depressione, la depressione, e a guardare di nuovo a un caso di studio su un singolo paziente. Ma ascoltate questo caso: funghi magici. È così che vengono chiamati dai media nell'Alzheimer. Cosa può dirci un caso straordinario. Ora leggerò questo. "La donna aveva vissuto, una donna con l'Alzheimer, aveva vissuto un declino progressivo per un decennio. Nei cinque anni precedenti, aveva comunicato per lo più con singole parole e dipendeva fortemente dagli altri per l'assistenza quotidiana. Inoltre, aveva difficoltà a camminare e a vestirsi da sola, e soffriva di incontinenza urinaria cronica. Ha ricevuto cinque grammi di funghi contenenti psilocibina", ancora una volta una singola dose. "L'esatta quantità di psilocibina non è chiara perché la potenza dei funghi varia. Durante l'esperienza, ha sudato molto ed è entrata in uno stato prolungato simile al sonno. Circa 19 ore dopo, ha iniziato a parlare spontaneamente e a rievocare ricordi della propria vita. Nei giorni e nelle settimane successive, gli assistenti hanno riferito che sembrava più vigile, riconosceva i familiari, camminava in modo più autonomo, ha iniziato a vestirsi da sola e ha recuperato la continenza urinaria. Un mese dopo, ha ricevuto una seconda sessione supervisionata con tre grammi di funghi ed è apparsa di nuovo più espressiva e agile". Pensatela come volete, ma per quanto mi riguarda, ci vedo... Delle promesse.

[00:19:52] Del Bigtree

È davvero incredibile. Sto quasi ridendo tra me e me, pensando che sarebbe difficile fare una sperimentazione con placebo in questo caso. Sono abbastanza sicuro che ti accorgeresti se hai assunto psilocibina o un placebo. Ma ad ogni modo, un lavoro davvero molto, molto promettente.

[00:20:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sì, immagino che uno svelamento spontaneo sia insito nel trattamento. Immagino che si definisca così, no?

[00:20:16] Del Bigtree

Esatto. Dovremo aggirare quel piccolo, sai, effetto collaterale, se così si può dire. Bene. Sì. Molto interessante.

[00:20:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Quindi, ripeto, questa è chiaramente un'indagine. Siamo sull'orlo di, sai, un sacco di nuove ricerche qui negli Stati Uniti, il che è entusiasmante, e forse di alcune soluzioni per persone che sono state davvero lasciate senza soluzioni per una crescente crisi della salute mentale. Ora passiamo da ciò che entra nel nostro corpo a ciò che va sulla nostra pelle. Ovviamente, qui negli Stati Uniti è estate. Il sole scotta e il dibattito sulla crema solare. Molte persone ci hanno contattato per chiederci: potete fare un approfondimento sulla crema solare? Ebbene, ecco cosa dicono i media sulla crema solare. Date un'occhiata.

[00:20:56] Male News Correspondent

Che stiate scalando una montagna, scendendo sulle piste da sci o sdraiati a bordo piscina, la crema solare è d'obbligo quando si sta al sole.

[00:21:02] Female News Correspondent

Dermatologi ed esperti sanitari raccomandano da tempo la crema solare come modo efficace per prevenire i danni del sole.

[00:21:08] Male News Correspondent

Ci viene detto da anni ormai che applicare la crema solare presto, abbondantemente e spesso è la nostra migliore protezione contro i raggi UV del sole, che causano il cancro.

[00:21:17] Female News Correspondent

La crema solare. Questa è la mia personale. Questa sarà la vostra migliore amica, e gli esperti medici vogliono assicurarsi che la applichiate a strati ogni singolo giorno.

[00:21:26] Female News Correspondent

La cosa unica del cancro alla pelle è che è così comune, ma anche così prevenibile. Sappiamo che circa il 90% dei tumori della pelle è associato all'esposizione al sole.

[00:21:35] Male News Correspondent

Il cancro alla pelle rimane tuttora il tumore più diffuso e rilevante in America. Saranno diagnosticati oltre 5 milioni di casi di cancro alla pelle.

[00:21:45] Female News Correspondent

È il cancro numero uno negli Stati Uniti. A 1 americano su 5 verrà diagnosticato un cancro alla pelle a un certo punto della vita. Wow. Incredibilmente comune,

[00:21:51] Male News Correspondent

Ecco perché la prevenzione è così necessaria.

[00:21:53] Female News Correspondent

Esatto. E la crema solare è uno dei modi migliori per farlo.

[00:21:56] Female News Correspondent

Sappiamo che il melanoma è più comune negli uomini, e in effetti hanno il tasso di mortalità più alto. Si pensa che forse gli uomini non siano così bravi a mettere la crema solare. Non esiste un'abbronzatura sicura. Questo è un errore enorme.

[00:22:08] Del Bigtree

Va bene. Beh, voglio dire, guarda, sarò onesto, non ricordo l'ultima volta che ho messo la crema solare. Personalmente, sapete, c'è stato un campanello d'allarme fin dall'inizio. Mi sono detto: fatemi capire bene. La vita, la fonte di tutta la vita è la mia nemica. Sembra una religione promossa dai vampiri. Sapete, indosso maglie a maniche lunghe. Indosso cappellini da baseball. Non penso che faccia bene scottarsi. Ma questo, questo non ha mai avuto senso per me. Riempirsi i pori di roba, scaldarla, e farla, sai, andare. Non riesco proprio a immaginare qualcosa di abbastanza naturale con cui voler pasticciare. Ma, sapete, dove sta andando la scienza su questo?

[00:22:50] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sì. E voglio anche contestualizzare questa conversazione. Non è tutto bianco o nero. Come alcune delle cose di cui ci occupiamo. Ci sono molte sfumature qui, e c'è molto spazio per le decisioni personali di ciascun individuo. Questo è un vero con senso informato, e si tratta solo di crema solare, ma è molto importante. Quindi nel 2019, la FDA e l'HHS hanno pubblicato questo nel Federal Register riguardo alla FDA. E diceva questo... questo è l'effettivo Federal Register di allora, Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani, Food and Drug Administration, ehm, prodotti per uso umano da banco, l'agenzia, Food and Drug Administration. Si tratta di una proposta di regolamento. Quindi dice che questa proposta di regolamento descrive le condizioni in base alle quali la FDA propone che i prodotti in monografia per creme solari da banco siano generalmente riconosciuti come sicuri e efficaci e non erroneamente etichettati, in quanto pubblicati nell'ambito di una revisione in corso sui farmaci da banco condotta dalla FDA. Quindi quello che fanno nel 2019 è dire: guardate, faremo una revisione in sostanza delle creme solari. Ehm, ad oggi quella revisione non è ancora stata completata. Quindi, quando parliamo di sicurezza ed efficace, c'è un grande punto interrogativo qui. È davvero sicuro? Mi ricordo un po' il fluoro. È come se... sapevamo che era... tutti dicevano che era sicuro. Ma l'EPA ha detto che a un certo punto avrebbero riesaminato quegli studi scientifici.

[00:24:02] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Li stiamo ancora aspettando. Quindi la questione è ancora in sospeso. Questo è un po' il punto in cui ci troviamo con le creme solari. Ma nel frattempo, diamo un'occhiata alla scienza. Quindi nel 2020, abbiamo il JAMA, Journal of the American Medical Association. Hanno esaminato questo aspetto. Questo era, ironicamente, uno studio finanziato dall'FDA. Hanno esaminato l'"effetto dell'applicazione della crema solare sulla concentrazione plasmatica", ehm, con i relativi principi attivi. Questo è stato un ottimo studio, un trial clinico randomizzato. Diceva: "in questo studio condotto in un'unità di farmacologia clinica e che ha esaminato l'applicazione di crema solare in partecipanti sani, tutti e sei i principi attivi testati somministrati in quattro diverse formulazioni di crema solare sono stati assorbiti a livello sistemico e hanno presentato concentrazioni plasmatiche — che sono nel sangue, tra l'altro — superiori alla soglia FDA per l'eventuale esenzione da alcuni studi di sicurezza aggiuntivi per le creme solari". Quindi stanno dicendo, beh, la conclusione dell'FDA è che, chiaramente, se non si supera questa soglia, non dobbiamo fare ulteriori studi di sicurezza. E questo studio sta dicendo che fondamentalmente tutti, per la maggior parte, penetrano e superano le concentrazioni plasmatiche. E non è finita qui. È successo rapidamente, tra l'altro, entro 24 ore, ma è rimasto per giorni; quella concentrazione plasmatica è rimasta elevata per giorni. Quindi la crema solare viene assorbita a livello sistemico in tutto l'organismo attraverso il flusso sanguigno. E questo è chiaramente un problema, perché non rimane semplicemente sulla pelle e non evapora.

[00:25:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

L'Environmental Working Group ha pubblicato un articolo davvero ottimo che analizza questo aspetto. Consiglio a tutti di dare un'occhiata a questo articolo. "Il problema con gli ingredienti nei solari". E qui viene mostrato un pratico grafico da consultare, dove si possono vedere tutti gli ingredienti sul lato sinistro. Questi sono i principi attivi. E poi qui abbiamo appena trattato la proposta di classificazione della FDA del 2019 come sicuri ed efficaci. Si può notare che per molti di questi non è ancora stato fatto. Non possono dire che siano sicuri ed efficaci, ad eccezione degli ultimi due, che sono minerali. Abbiamo il biossido di titanio e l'ossido di zinco. Ne parleremo tra un attimo. E poi si passa alla colonna successiva. Assorbiti attraverso la pelle. Sì, sì, sì, sì. Ognuno di questi viene assorbito attraverso la pelle, ad eccezione delle loro versioni minerali. Ma poi qui, qui sorge un grosso problema. Prove di alterazione ormonale. Potete vedere che qui ne abbiamo alcuni con forti prove di alterazione ormonale. Questo non è, non è una buona cosa. E poi anche allergie cutanee. Ci sono prove al riguardo. Queste sono fonti di preoccupazione. E questo è il grande problema. Quindi, quando si parla di questi principi attivi, si tratta di sostanze chimiche, ad eccezione degli ultimi due. Quelli sono a base minerale: zinco e biossido di titanio. Lo zinco e il biossido di titanio non vengono assorbiti dalla pelle. La FDA ha recentemente, proprio questo mese, approvato un'altra sostanza chimica per i solari.

[00:26:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Tuttavia, l'hanno approvato e in questo caso c'è stata effettivamente una certa lungimiranza. Si tratta di una sostanza chimica, un po' come nel nostro cibo. È stata approvata in Europa, ma non negli Stati Uniti. E allo stesso modo, ci sono molte sostanze chimiche nelle creme solari che sono vietate in Europa ma che consentiamo negli Stati Uniti. Ma questa decisione della FDA amplia le opzioni per le creme solari per la prima volta in 20 anni. E questo è fondamentalmente un ingrediente che non viene assorbito dal corpo così facilmente come le altre sostanze chimiche. Quindi, da quanto ho capito, ha un peso molecolare maggiore. Quindi rimane sulla superficie della pelle. Non si avranno problemi con questo. Quindi questo è un buon segno. La FDA sta effettivamente riconoscendo l'assorbimento sistemico delle creme solari e i relativi problemi, perché ci sono problemi e sappiamo già che ci sono molte prove a riguardo. Ancora una volta, l'Environmental Working Group mostra quel grafico. E si tratta, come minimo, di alterazioni ormonali e allergie. Quindi questo è motivo di preoccupazione per le persone. Quindi, con queste informazioni, questo è uno dei temi su cui penso che le persone dovrebbero riflettere quando pensano alle creme solari. Ma ora passiamo ad alcune informazioni riguardanti, come dicevi, il sole, che hai menzionato all'inizio di questo blocco. Ecco quindi uno studio del 2013, e si è trattato di uno studio piuttosto interessante.

[00:27:40] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Dice: "la prevenzione del cancro tramite l'esposizione al sole è qualcosa di più del semplice effetto della vitamina D? Una revisione sistematica degli studi epidemiologici". E qui si legge: "abbiamo riscontrato che quasi tutti gli studi epidemiologici suggeriscono che l'esposizione al sole cronica, e non intermittente, è associata a un ridotto rischio di cancro al colon-retto, al seno, alla prostata e di linfoma non-Hodgkin". Quindi, quando si parla di esposizione al sole, i tumori rappresentano un grande argomento di discussione. Ovviamente, molti di questi sono tumori della pelle. Ma questo studio sta dicendo: ehi, per quanto riguarda gli altri tumori, sembra che nell'azione del sole ci sia qualcosa oltre alla vitamina D che aiuta le persone a tenere lontani questi tumori. Eccone un altro. "L'evitare l'esposizione al sole è un fattore di rischio per la mortalità per tutte le cause: risultati di una coorte sul melanoma nel sud della Svezia". Quindi hanno esaminato migliaia di persone in Svezia. Hanno detto che questa è una conclusione affascinante. "Abbiamo scoperto che la mortalità per tutte le cause era inversamente correlata alle abitudini di esposizione al sole". Quindi, inversamente correlata. Si noti che il tasso di mortalità tra coloro che evitavano l'esposizione al sole era circa due volte superiore rispetto al gruppo con la maggiore esposizione al sole, con conseguente eccesso di mortalità con un rischio attribuibile di popolazione del 3%. "Conclusione: i risultati di questo studio forniscono prove osservazionali del fatto che evitare l'esposizione al sole è un fattore di rischio per la mortalità per tutte le cause".

[00:29:03] Del Bigtree

Voglio dire, sembra davvero ovvio, no? Jefferey, sai, se c'è una cosa che penso abbiamo davvero imparato durante il Covid, è quanto sia importante la vitamina D. Non ci avevo davvero, sai, riflettuto. Ma poi, quando hanno iniziato a dimostrare che se avevi determinati livelli di vitamina D non venivi ricoverato in ospedale. Nessuno moriva se aveva determinati livelli di vitamina D, sai, rilevabili nel corpo. Ora ci rendiamo conto che questi sono i mattoni fondamentali del tuo sistema immunitario. E così ci dimentichiamo che è il sistema immunitario che si occupa del cancro. È il sistema immunitario che decide se quell'oggetto estraneo o, sai, sostanza chimica o tossina debba essere attaccata ed espulsa dal corpo. Quindi per me va da sé, l'unico modo naturale, da quanto ho capito, per assumere la vitamina D, che è come un ormone, è l'interazione della pelle con il sole. Altrimenti prendiamo questi integratori, ed è assurdo che evitiamo la via naturale per cui siamo progettati per assumere una delle vitamine cruciali per il nostro corpo. E poi iniziamo, sai, sai, a integrarla con flaconi e Dio solo sa da dove viene, con tutti quei problemi, non so. Sembra proprio un'ovvietà sotto molti aspetti. Ed è una di quelle cose in cui la scienza ci ha completamente portati fuori strada. Abbiamo permesso a un'intera industria di infilare schifezze nei nostri pori senza pensarci. Comunque, ehm, è, uh, fantastico che stiamo iniziando ad avere qualche bagno di realtà a livello mainstream da queste parti.

[00:30:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sì. Sicuramente. E c'è anche uno studio uscito proprio all'inizio di quest'anno. E approfondisce quello che stavi appena dicendo: si tratta di un bilancio tra rischi e benefici. E questo è davvero ciò che le persone devono decidere da sole. Bilancio rischi-benefici dell'esposizione abituale ai raggi ultravioletti per la mortalità cardiovascolare, per tumore della pelle e cardiovascolare e per tumore della pelle. E hanno concluso questo: in questa vasta coorte del Regno Unito, una maggiore esposizione abituale ai raggi UV, quantificata dall'indice Sunbeam, era associata a una minore mortalità per tutte le cause, cardiovascolare e per tumori non cutanei, a fronte di aumenti proporzionali inferiori nella mortalità per melanoma e altri tumori della pelle. Nel complesso, questi risultati mettono in discussione la visione semplicistica secondo cui la luce solare è principalmente un cancerogeno per la pelle i cui benefici possono essere sostituiti da compresse di vitamina D, e supportano invece una prospettiva più equilibrata in cui l'esposizione ai raggi UV contribuisce in modo significativo e non del tutto sostituibile alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e di altri tumori principali. Quindi questo è un argomento di discussione importante. E, sapete, per essere responsabili nella nostra informazione. Chiaramente, il sole ha degli effetti sui tumori della pelle. Ci sono diversi tipi di tumori della pelle. Ci sono i carcinomi a cellule squamose. Ci sono i carcinomi basocellulari. Quelli, se li prendi in tempo, non sono un grosso problema. Hanno un tasso di sopravvivenza elevato. Sono davvero molto comuni. Ehm, ma poi ce n'è uno, il melanoma. Ora, per il melanoma faremo riferimento all'American Cancer Society. E queste sono le statistiche sul melanoma. Questo è quello a cui bisogna fare davvero attenzione. Voglio dire, ovviamente bisogna essere diligenti. Fare attenzione a tutti quanti. Ma questo qui, il tumore del melanoma. Il cancro della pelle è di gran lunga il più comune di tutti i tumori negli Stati Uniti. Il melanoma rappresenta solo l'1% circa dei tumori della pelle, ma causa la stragrande maggioranza dei decessi per tumore della pelle.

[00:32:10] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Quindi, quando si usa il termine generico 'morti per cancro della pelle' e si cerca di raggruppare lì dentro tutti i tumori della pelle, non è esatto. Il melanoma è quello che ne è responsabile quasi interamente. E questo è per i dermatologi là fuori che hanno scosso il pugno contro la mia rubrica: voglio dare loro un piccolo riconoscimento e attribuire loro questo grafico. Questo è l'ABCDE del melanoma. Quindi a questo bisogna fare attenzione. E questo, questo è solo un rapido grafico. Si tratta di un neo o di un melanoma? Ehm, controlli regolari da un dermatologo. Dermatologo. Possono occuparsi di queste cose, in particolare dei carcinomi spinocellulari o basocellulari e dei fibromi penduli. Possono semplicemente rimuoverli prima che insorgano problemi. Per i melanomi, ovviamente, si vuole intervenire più rapidamente. Ma questo, questo è uno dei problemi. Tuttavia, ancora una volta, non è così... non è una relazione semplice. È ricca di sfumature. Non è che più sole equivalga a più melanoma. In effetti, ci sono studi là fuori, ma per motivi di tempo... non esamineremo tutti gli studi, ma dimostrano che le persone con un'elevata esposizione cutanea al sole a causa del loro lavoro hanno tassi di melanoma inferiori rispetto a chi lavora in ufficio. Quindi c'è molta scienza che ancora non comprendiamo sull'esposizione al sole, ma spero che questo possa dare alle persone un'idea da dove iniziare. Ovviamente scottarsi fa male. Quindi non bisogna certo esporsi e scottarsi solo perché si vuole prendere il sole, poiché è ampiamente dimostrato che questo non fa affatto bene.

[00:33:34] Del Bigtree

Beh, sapete, ne stavamo parlando tutti mentre lavoravamo a questo segmento: gli occhiali da sole hanno un effetto? Non vedo l'ora, faremo delle ricerche in merito. So che alcune persone dicono di non indossare gli occhiali da sole. Dicono alla pelle che si è al buio quando non lo si è... molto interessante. In tutto questo, stiamo iniziando a svegliarci e a guardare le cose in modo nuovo, il che è fantastico. Fa parte di ciò che sta facendo The HighWire. È quello che stai facendo tu. E penso che stiamo costringendo la narrativa mainstream a cambiare. Quindi, ottimo lavoro. Jefferey, come sempre, un servizio straordinario. Ehm, ci vediamo la prossima settimana.

[00:34:05] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Va bene. Grazie.

[00:34:06] Del Bigtree

Va bene. Beh, sapete, guardate, quando osservate il lavoro che facciamo qui, chiedetevi: ho visto quella storia presentata in uno degli altri canali di informazione che seguo? Fox parla del fatto che forse vi hanno mentito sulle creme solari? Forse la vostra esposizione al sole è importante per voi. Forse dovrete iniziare a lavorare su un approccio più equilibrato. Non credo proprio. E non voglio certo prendere di mira Fox. Che dire di MSNBC o CNN o di una qualsiasi delle altre emittenti? E tra l'altro, pagate un abbonamento alla TV via cavo, non è vero, per guardare quelle cose che state finanziando? Sapete, tutti quelli che vi hanno mentito durante il Covid, che vi rifilano disinformazione in continuazione e vi costringono a correre sui social media per vedere se riuscite a trovare lì le risposte, ma poi potete andare su The HighWire ogni settimana e noi passiamo al setaccio i social media, analizziamo tutto e troviamo la scienza che vi mettiamo in mano in quel momento, quando guardate tutti quegli articoli e volete leggerli. Se vi iscrivetevi alla nostra mailing list, e tutto ciò che dovete fare è andare a metà pagina, scorrere verso il basso fino a Brave Bold News e lasciarci la vostra email. Riceverete ogni documento che presentiamo in questo programma: se si tratta di un video, riceverete un link. Se si tratta di uno studio, riceverete lo studio completo, non solo il paragrafo su cui ci concentriamo, in modo da poter verificare il nostro lavoro.

[00:35:19] Del Bigtree

Stiamo cercando di rappresentare questo a tutte le persone nel giornalismo. Sapete, questo è il protocollo di The HighWire. Mostrate il vostro lavoro. Non limitatevi a dirmi che ve l'ha detto un esperto o che un esperto è ospite nel vostro programma. The HighWire si basa su cinque valori fondamentali: accuratezza, integrità, indipendenza, responsabilità e trasparenza. Ma poi, quando abbiamo finito di fare informazione, non ci limitiamo a dire: "Beh, il nostro lavoro è finito". Vi abbiamo mostrato che c'è un problema. Non c'è niente che possiate farci. No. Poi prendiamo i fondi che arrivano grazie al vostro supporto e ci avvaliamo di uno dei migliori avvocati della storia per fare causa. Che si tratti del fluoro. Ora abbiamo il più importante avvocato esperto di fluoro che lavora con Aaron Siri. Ci stiamo occupando del 5G e delle indagini a riguardo. Microplastiche e chi più ne ha più ne metta, oltre a tutto il lavoro sui vaccini. E quindi, quando vi fermate a pensare al mondo in cui avete vissuto o in cui vivete, a ciò che è accaduto negli ultimi anni, chi sta portando il cambiamento? Questo è tutto ciò che voglio dire. Quando pensate al fatto che votiamo con i nostri soldi, dove vanno a finire i vostri soldi? Vanno a coloro che stanno portando un cambiamento in meglio nel vostro mondo, o state finanziando cose che vi mentono e che portano, sapete, e finanziando? Onestamente, tutti quei prodotti che fanno pubblicità su quei canali che guardate, state finanziando anche loro, e loro dicono: "Oh, fantastico, avete la nostra attenzione".

[00:36:34] Del Bigtree

Continuate ad avvelenarci, continuate a darci veleni che possiamo far penetrare nei nostri pori. Io, io lo sostengo. È lì che vanno i miei dollari. Ovviamente non possiamo essere perfetti. Ovviamente ci sono cose che dobbiamo fare. Dobbiamo muoverci nella società. Ma come si fa a creare un equilibrio? Come si crea un equilibrio per queste cose nel mondo? Lo si fa sostenendo le cose che si sa che fanno davvero la differenza. E crediamo che sia questo ciò che è The HighWire. Non c'è niente di simile. Non c'è, non c'è nessuna no-profit. Non c'è nessun gruppo al mondo che abbia questo approccio su più fronti. Non vi offriamo solo uno dei migliori programmi di informazione e uno dei notiziari alternativi più popolari al mondo. Con The HighWire, avviamo più cause legali di qualsiasi altra no-profit analoga, ottenendo più vittorie di quante ne abbiate mai viste. I cambiamenti nel dibattito sui vaccini in America, che stanno arrivando rapidamente alla Corte Suprema, sono tutti resi possibili da voi. Stanno donando proprio ora: 146 cause federali intentate, 560 16 produzioni di documenti ottenute, inclusi i dati di Pfizer, i dati di Moderna, i dati. Nessun altro lo ha fatto. Ora si stanno scrivendo libri su questo. Libri che non esisterebbero se non fosse per The HighWire, l'ICAN e per quelli di voi che sponsorizzano il nostro lavoro. E così, mentre, sapete, siamo seduti qui a pensare a quale sia il mondo in cui vogliamo vivere, quanto tempo ci rimane prima che la governance dell'IA prenda il sopravvento? E, sapete, il nostro governo inizia semplicemente ad attivare i software di riconoscimento facciale e, che ne so, sapete, testerà le mie ghiandole sudoripare quando afferrerò il volante della mia auto? Se tutte queste cose vi spaventano, allora abbiamo bisogno del vostro aiuto proprio ora.

[00:38:08] Del Bigtree

Per favore. Questa è l'ultima settimana in cui abbiamo la donazione equivalente di 1,5 milioni di dollari. A che punto siamo? Ebbene, in questo momento siamo a 615.000 dollari, il che significa che abbiamo ancora un po' di strada da fare. Abbiamo bisogno del vostro aiuto. Voglio davvero che ci pensiate questa settimana. Facciamo la differenza. I vostri 5 dollari diventano 10. I vostri 100 dollari diventano 200. I vostri 1.000 dollari diventano 2.000. Avete capito il concetto. Ma vogliamo davvero dimostrare agli sponsor che rendono possibile tutto questo per noi. Che questo funziona. Grazie. Grazie. Per quelli di voi che hanno avuto successo nella vita, quando offrite una donazione equivalente come questa, fa davvero la differenza. Se siete tra quegli sponsor che magari vogliono impegnarsi in un prodotto specifico a cui poter, sapete, associare pubblicamente il proprio nome o anche solo sapere personalmente di aver fatto la differenza. Scriveteci semplicemente a info@ICANdecide.org. Continueremo a fare pressione su questo governo e il governo sta... In futuro. Abbiamo alcuni dei più... Poi. Ora vedete che i giornali stanno cambiando atteggiamento su questo. Ne scrivono sotto una luce positiva. Sembra inevitabile.

[00:39:14] Del Bigtree

ICAN cambierà questa discussione sui vaccini. Sta per arrivare alla Corte Suprema. Tutto questo è reso possibile da voi. Voglio ringraziare tutti coloro che rendono possibile questo, sapete, grande show e tutto il lavoro che facciamo. E per quelli di voi che ci stanno guardando in questo momento, unitevi al team, unitevi alla famiglia, entrate nella rete, entrate nell'Informed Consent Action Network. Questa è la vostra opportunità. Spero che lo farete. Ora vi chiediamo solo di cliccare sul pulsante per donare in cima alla pagina. Diventate donatori ricorrenti. 26 \$ per il 2026 sarebbe fantastico. In questo modo lo sapremo. E guardate. Che cos'è? Un pranzo? Saltate un pranzo, fate un digiuno intermittente un giorno al mese. Ed ecco fatto. Ci state aiutando a cambiare il mondo. Beh, a proposito di cambiare il mondo, il movimento Maha sta... mentre viaggio in tutto il mondo, tutti parlano di Maha, che si trovino in Italia, in Francia, in Giappone, ovunque. Maha è sulla bocca di tutti. Ma cosa significa e come posso applicarlo? Beh, uno dei modi migliori per applicarlo sarebbe attraverso la propria dieta, suppongo. E se qualcuno scrivesse un libro di cucina su come seguire una dieta Maha? Ebbene, parlerò con Pete Evans. È lo chef delle celebrità che ha conquistato il mondo. È davvero una delle persone più splendide che possiate mai incontrare. E se non ne avete ancora sentito parlare, preparatevi. Eccolo qui.

[00:40:38] Female News Correspondent

Lo chef Pete Evans.

[00:40:39] Female News Correspondent

Pete Evans. Pete Evans, giudice del famosissimo My Kitchen Rules.

[00:40:43] Female News Correspondent

Uno chef, autore e conferenziere di fama internazionale, diventato un nome noto in ogni casa grazie a show televisivi di successo.

[00:40:48] Female News Correspondent

Un marchio presente su tutto, dalle pentole al lavello della cucina.

[00:40:52] Male News Correspondent

Non solo una mente geniale, ma anche un padre amorevole.

[00:40:55] Female News Correspondent

Produttore di documentari con oltre 30 libri di cucina.

[00:40:58] Female News Correspondent

Guru dello stile di vita per una legione di follower, lo chef celebrità Pete Evans ha visto la sua pagina Facebook eliminata in modo permanente.

[00:41:05] Male News Correspondent

Channel Seven ha ora scaricato Pete Evans.

[00:41:08] Male News Correspondent

Le sue opinioni pseudoscientifiche hanno indignato importanti medici.

[00:41:11] Male News Correspondent

Evans ha ripetutamente creato polemiche sui social media.

[00:41:14] Male News Correspondent

Pete Evans, celebre chef e conduttore televisivo, deriso per aver parlato di mettere in discussione Big Pharma, salute dell'intestino, alimentazione pulita e per averci detto di guardare fuori dal sistema. Quindi era davvero pazzo o solo in anticipo sui tempi?

[00:41:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Non appena ho iniziato a condividere che ci si poteva rimettere in salute eliminando un paio di alimenti e concentrandosi su pratiche agricole rigenerative biologiche, è stato allora che sono iniziati gli attacchi. Sapevo che ci sarebbero state ripercussioni, ma sapevo che quella era la strada e mi sono fidato di questo percorso. La Paleo è davvero, davvero semplice. In pratica si tratta di carne e tre verdure. Tutto qui. Insegnare alle persone come cucinare. Questo è ciò che significa effettivamente essere uno chef celebrità. È semplicemente un insegnante di questo mestiere, che sono le arti culinarie, che amo. E così tanti medici che ho intervistato credono che l'80% delle malattie croniche possa essere completamente eradicato attraverso le scelte di stile di vita. La scelta di stile di vita più importante, credo, sia una buona alimentazione. Immaginate se l'80% delle visite in ospedale scomparisse. Immaginate se l'attività di lobbying delle aziende farmaceutiche avesse l'80% in meno di finanziamenti. Cambierebbe tutto. Non credo che nessuno possa sottovalutare quanto il cibo sia potente nel unire le persone, condividere l'amore e ricevere amore. La mia intenzione è quella di vivere il più a lungo possibile senza malattie. Voglio vivere fino a 100, 110 anni, guardare i miei nipoti, pronipoti e semplicemente assistere a questo bellissimo spettacolo nel mondo il più a lungo possibile.

[00:42:43] Del Bigtree

Bene, è un onore e un piacere per me essere qui con il celebre chef Pete Evans e il suo nuovo libro, The Maha Cookbook. Entriamo nel vivo, Pete, grazie per essere qui con me oggi.

[00:42:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Fratello. Grazie per avermi ospitato. E voglio solo farti le mie congratulazioni per tutto quello che hai fatto nel corso degli anni. Grande fan.

[00:42:59] Del Bigtree

Oh grazie, grazie. È, uh. Voglio dire, mi sto divertendo un mondo. Sai, è fantastico vedere il mondo che cambia intorno a te. E, sai, dato che abbiamo parlato prima del Covid, poi nel bel mezzo del Covid e ora eccoci di nuovo qui, um, sai, questi sono momenti incredibili. Dico sempre che sono i dolori del parto del cambiamento. E, sai, penso che il Maha sia qualcosa nato da quella, sai, pressione del Covid, se vogliamo. Sì. È davvero, sai, vedere il cibo unirsi alla, sai, libertà medica. Um, non credo che la politica americana se lo aspettasse. E, uh, e quindi, ma tu lo stai abbracciando in questo libro di cucina. Quindi entriamo nel merito. Uh, perché il Maha Cookbook. Qual è stato il tuo pensiero al riguardo?

[00:43:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Beh, non solo rendere di nuovo sana l'America, ma rendere di nuovo più sana anche l'Australia. Sì, mi sono, sì, mi sono preso questa libertà. E come hai detto tu, voglio dire, il cibo è una parte così, così bella della nostra vita.

[00:44:01] Del Bigtree

Sì.

[00:44:02] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E come hai appena menzionato, una volta, per quasi tutta la nostra storia evolutiva, il cibo era una delle nostre massime priorità.

[00:44:12] Del Bigtree

Sì.

[00:44:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E direi che negli ultimi 50, 60 anni è un po' sceso di qualche piolo nella scala delle priorità. E con quello che dicevi su Bobby e sul movimento Maha, sembra che stia risalendo la scala, il che mi entusiasma sotto molti aspetti, perché credo davvero che il frutto più a portata di mano. Gioco di parole a parte, sia mettersi in cucina e cucinare del cibo fantastico, creare ricordi come dicevamo poco fa per noi stessi e per la nostra famiglia, e infine acquisire una competenza vitale per la vita. Molte persone possono cadere, um, non nella trappola, ma nella percezione che cucinare sia una fatica. Sì, un peso.

[00:44:54] Del Bigtree

È una rottura di scatole

[00:44:55] Del Bigtree

Mia mamma l'ha visto. Mia mamma semplicemente, si vedeva che odiava cucinare, e in un certo senso la cosa emergeva nei complimenti.

[00:45:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E credo che la mia, la mia intenzione con le competenze che ho e con gli strumenti a mia disposizione sia quella di rendere la cucina di nuovo stimolante, di nuovo sexy e di nuovo divertente, e, e non di farla sembrare un dovere, non un peso. E come succede? Come creiamo il cambiamento? E ovviamente, ognuno ha il libero arbitrio. Sì. E non voglio mai imporre le mie convinzioni o altro a nessuno. Ehm, perché ci siamo già passati. Giusto, giusto, giusto. Quindi, come facciamo a riportare la cucina e la comprensione di quanto sia importante il cibo. A farle risalire quella scala. E il Maha è un incentivo così grande e un momento così importante nella storia umana, specialmente in questo paese, perché ciò accada. E, e sono davvero così grato e così felice. E mi vengono le lacrime agli occhi, soprattutto quando Bobby si è candidato e poi è nato il movimento Maha. Ho pensato: wow, che momento straordinario nella storia umana perché questo sia in primo piano, al centro della scena, applaudito, celebrato, e non solo qualcosa che, ehm, è un po' strambo. Sappiamo che questo aiuta. Sappiamo che se le persone passano del tempo in cucina, anche non molto, e pensano a cosa stanno cucinando, cucinandolo con amore, cucinandolo con allegria, cucinando con un'intenzione, oserei dire che possiamo rendere di nuovo sani l'America, l'Australia, il mondo, in modo delizioso e divertente.

[00:46:39] Del Bigtree

Voglio dire, tu, ovviamente, sai, viaggi molto, incontri persone, insomma, sei stato una voce per la cucina, il cibo e la salute. Quali sono le cose che l'hanno fatta scendere di un gradino? Voglio dire, presumo sia una cosa del tipo, sai, siamo troppo occupati? È solo la quantità di tempo che abbiamo a disposizione. È che non impariamo più dalle nostre nonne? Voglio dire, non fa semplicemente più parte della nostra, sai, educazione? Quali sono i principali ostacoli quando pensi a cosa ci vorrà per motivare le persone a entrare in questo ambito?

[00:47:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Può essere sicuramente una combinazione di quelle cose che hai appena menzionato. E, e molte volte è per comodità ed è una mancanza di tempo o una percepita mancanza di tempo. Sì. Quindi possiamo iniziare imparando proprio le basi, come fare un uovo in camicia, come strapazzare un uovo, come cuocere una bistecca, come arrostitore un pollo, come preparare delle verdure in modo che non siano insipide e noiose e, onestamente, dieci minuti di preparazione in cucina, cinque minuti di preparazione in cucina. Questo è tutto ciò che può servire. Sai, una spalla d'agnello a cottura lenta, per esempio, se ti piace l'agnello. Sì, mettila in forno prima di andare al lavoro o in una pentola a cottura lenta. Torni a casa. Mangi cibo di qualità da ristorante, anzi migliore rispetto a quella di un ristorante, perché sai da dove proviene. Sì. Se, se prendi in considerazione questo aspetto e ci rifletti, e una volta che entri in questo meccanismo e parti dalle basi e inizi a sentire i cambiamenti nel tuo corpo, sai, la cosa che mi ha spinto a fare questo, dopo essere stato chef per dieci, 15 anni, è stata in realtà mia moglie. Ha letto un libro intitolato Primal Body, Primal Mind di Nora Georgiadis, e ci ha guidato attraverso una sorta di storia del cibo e storia evolutiva degli esseri umani.

[00:48:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E, a mio parere, tutto si riduce ad alcuni semplici fatti. Sì. Carne o frutti di mare di ottima qualità. Frutta e verdura non trattate. Se riesci a mangiare questo. E qualche uovo, se le tolleri. Se riesci a fare questo, non devi fare altro che ripetere. La cosa così entusiasmante del 2025, 20, 26 e degli anni a venire è che ora abbiamo accesso a tutto, tipo sono appena andato da Whole Foods a comprare le nostre, a comprare gli ingredienti per le nostre ricette. Lì c'è di tutto: spezie da tutto il mondo, tutte queste splendide erbe aromatiche e poi carne o frutti di mare di ottima qualità, se lo desideri. E se hai un budget limitato, puoi cercare le opzioni più economiche in tutti questi ambiti. In genere, i prodotti più economici sono quelli di stagione, quelli locali. Sì. Ehm, i mercati contadini, ovviamente le cooperative, se puoi coltivare le tue erbe aromatiche a casa con i tuoi figli, sai, è proprio come se avessimo una pletora di ingredienti, quindi possiamo trarre ispirazione da tutto il mondo perché ogni singola cultura ha capito come cucinare in modo che sia assolutamente delizioso. E queste ricette classiche che hanno superato la prova del tempo, ehm, puoi farle nella tua cucina, sai?

[00:49:49] Del Bigtree

Sì.

[00:49:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Al giorno d'oggi con YouTube, i programmi di cucina, c'è tutto lì. Le informazioni ci sono. Sì. È vero. E per me, penso che uno dei regali più grandi sia imparare a cucinare. Sai, è un modo... senza approfondire troppo, ma sembra che ci siano molti problemi di salute mentale là fuori, che possono derivare da una mancanza di autostima, di amor proprio, e imparando una competenza, acquisisci sicurezza. Costruisci questo, questo rapporto con te stesso, la consapevolezza di poter fare qualcosa e di saperla fare bene. E cucinare è una delle cose che possiamo imparare. Anche se sei un novellino, un principiante o non ti senti sicuro. Nel giro di tre mesi, sei mesi, un anno, inizierai ad acquisire queste competenze di vita che portano nutrimento a te stesso, amor proprio, autostima. E poi, quando puoi condividere tutto questo con te stesso o con gli altri, sai, cresce, cresce e cresce sempre di più, così che, ehm, se mangiamo bene, ovviamente l'ansia, la depressione, questo genere di cose possono, possono sparire.

[00:50:50] Del Bigtree

Voglio dire, non è solo, non è solo la sicurezza a riguardo.® In realtà stiamo riconoscendo sempre di più che il nostro bioma intestinale, ciò che accade nel nostro stomaco, sta influenzando davvero, realmente i nostri livelli di ansia, di depressione, la salute mentale e tutta una serie di altri disturbi autoimmuni, neurologici e dello sviluppo nei bambini. Mhm. Ehm, si riduce davvero a quanto sia sano il nostro stomaco. Sai, mi piace il fatto che, sai, quando penso a un libro di cucina, spesso lo apri e basta. È solo un insieme di ricette. Ma questo è davvero un viaggio e un percorso educativo. Solo leggendo alcuni di questi capitoli, come il capitolo uno: Cos'è Maha? E poi arrivando allo spirito del fare la spesa Maha. È un aspetto importantissimo. Nessuno ne parla davvero. Svuotare la dispensa. Come faccio a togliere di mezzo le cose d'ostacolo? Non saranno d'aiuto. La splendida arte del cucinare, diete ancestrali, cibi da ridurre ed eliminare, sai, le ottime pratiche agricole biologiche, senza pesticidi e rigenerative? Sai, ora siamo al capitolo nove: preparazione dei pasti, pianificazione, cucinare in grandi quantità, mangiatori difficili. Penso che ogni genitore ne abbia almeno uno... un accenno sull'acqua, l'importanza enorme di proteine, grassi e carboidrati, salute intestinale e cibi fermentati, un invito a un'ulteriore scoperta. E poi si arriva alle vere e proprie ricette Maha con piatti di carne e pesce. E, ehm, sai, uno dei dibattiti, voglio dire, entri nel dibattito se sia paleo? Nel senso, sembra proprio che ci siano la paleo, la vegetariana e, sai, ehm, la vegana, o, sai, e poi ci sono persone che non toccano una verdura, solo carne. Come, come, come fa uno, come, in qualità di chef? Perché ci combatto ogni giorno. Mi Sento come se stessi facendo arrabbiare qualcuno, qualche parte della mia psiche. Pensavo che non l'avremmo fatto. Ci sono regole semplici che ci impediscono di finire, sai, sepolti nel, ehm, dibattito su...

[00:52:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Non sono un personaggio controverso, come sai. Giusto?

[00:52:47] Del Bigtree

Sì. Come facciamo a rimanere non tagliati? Cioè, perché il cibo dovrebbe essere tagliato per primo? Ma è successo, è diventato controverso.

[00:52:54] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Può essere davvero fonte di confusione per le persone perché, se vai sui social media o guardi semplicemente i telegiornali e invitano dietologi, nutrizionisti o personal trainer, ognuno ha un'opinione diversa. Il mio approccio è di mantenerla davvero semplice, essenziale. Ecco, amo la carne e i frutti di mare di ottima qualità, le verdure, la frutta, le uova, la frutta a guscio e i semi se si tollerano, ma non in enormi quantità, prediligendo una dieta a più basso contenuto di carboidrati.

[00:53:25] Del Bigtree

Certo. Quindi sei in linea con la piramide capovolta da Robert Kennedy Jr.

[00:53:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Al 100%. Sai, senza scendere troppo nei dettagli, perché potremmo parlarne per ore. Ma, sai, i grassi di buona qualità sono così importanti per noi. Le proteine di buona qualità sono importanti per noi. E poi, alla fine si tratta di, ehm, cosa, cosa ti dà gioia? Sai, ho amici vegetariani e vegani che sembrano in gran forma. Sì. Ho amici che seguono la dieta carnivora e sembrano in gran forma. Sì. Conosco anche persone che non mangiano bene e che sembrano comunque in gran forma. E, e possiamo ribaltare la cosa.

[00:54:01] Del Bigtree

Trump. Penso che in aggiunta a questo, penso che un tipo come...

[00:54:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Beh, esattamente.

[00:54:04] Del Bigtree

Sembra avere, ehm, sai, un'energia infinita, sai, sai.

[00:54:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E ne parlo nel libro, nelle letture consigliate, sai, del fatto che i nostri sistemi di credenze emotive e ciò a cui ho attinto prima, come l'amor proprio e l'autostima, questi modelli di credenze emotive possono essere persino più importanti di ciò che mangiamo. Ma penso che la cosa più facile da controllare e scegliere sia ciò che mangiamo. E poi, come dicevi tu, se il nostro intestino funziona bene, quello che alcuni chiamano il nostro primo o secondo cervello. Allora alcuni di questi altri ostacoli o sfide nella nostra vita possono diventare molto più facili da gestire, affrontare e superare. Mhm. Queste credenze emotive che abbiamo, sai, che provengano dalla cultura, dalla politica, dalla religione o dalla famiglia. Sì. Quindi penso che, almeno per me, il cibo possa essere il primo passo per comprendere la salute rigenerativa a lungo termine, giusto? Perché una volta che inizi a considerare questo aspetto e inizi ad avere più vitalità, allora questi altri ostacoli o sfide nella nostra vita possono diventare un po' più facili da affrontare, comprendere e superare lungo il cammino.

[00:55:23] Del Bigtree

Fantastico. Bene, ci siamo incontrati un po' prima di questa intervista e ci siamo divertiti in cucina. Quindi diamo un'occhiata a cosa è appena successo in cucina. Non limitiamoci a parlare di come renderlo divertente. Ecco come Pete Evans lo rende divertente. Bene, Pete, sembra che abbiamo delle cose bellissime qui. Su cosa lavoriamo oggi?

[00:55:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Beh, ho pensato di preparare tre piccole ricette. Ok, abbiamo delle ricette semplici. Ok. Quindi, patate dolci. Ok. Arrostiti con un po' di Amarillo italiano. In pratica, una salsa verde alle erbe.

[00:55:52] Del Bigtree

Ok.

[00:55:53] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Semplicissimo. Faremo una pizza. Quindi è una...

[00:55:56] Del Bigtree

Pizza.

[00:55:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

È una pizza. Ok. Senza la base per pizza.

[00:56:00] Del Bigtree

Quindi senza l'impasto, senza quel carico di carboidrati, proprio così.

[00:56:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

È solo carne pura.

[00:56:04] Del Bigtree

Okay.

[00:56:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Con pomodoro.

[00:56:06] Del Bigtree

Sembra buono. Quindi tutte le persone che seguono la dieta paleo là fuori saranno entusiaste di questa pizza.

[00:56:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Oh, saranno felicissimi. Ok, abbiamo delle pere cotte in camicia nell'acqua di cocco.

[00:56:14] Del Bigtree

Oh, wow. Ok.

[00:56:15] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Davvero, davvero semplice. Quindi cominceremo con le patate dolci.

[00:56:17] Del Bigtree

Ok. Molto bene.

[00:56:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Quindi queste sono patate dolci Hasselback.

[00:56:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Quindi delle splendide patate dolci biologiche.

[00:56:22] Del Bigtree

Ok.

[00:56:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E poi, semplicemente con un coltellino affilato, facciamo delle incisioni nella patata dolce.

[00:56:29] Del Bigtree

Quindi non fino in fondo. Giusto lasciarne un pezzetto. Che la tenga unita. Perché farlo? Perché non prenderla semplicemente così com'è senza tagliarla, metterla in forno e arrostarla?

[00:56:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Beh, sai, a volte è anche una questione di impatto visivo.

[00:56:43] Del Bigtree

Ok.

[00:56:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ma potresti semplicemente tagliarle a fette. Però alla gente piacciono le patate Hasselback. Sì. Quindi abbiamo pensato di farne una dolce. E, ehm, puoi posizionare delle bacchette ai lati e inciderla in modo da non tagliarla fino in fondo. Ok. O semplicemente un pochino, così?

[00:56:58] Del Bigtree

Oh, capisco, quindi le metti accanto. Non scendi troppo in basso. Esatto. Va bene. Molto bene.

[00:57:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Uh, un po' di salsa, un po' di grasso qui. Quindi ho usato del magnifico sago di manzo.

[00:57:09] Del Bigtree

Okay. Sì.

[00:57:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ottimo. Proprio ottimo. Un po' di olio extravergine d'oliva, aglio tritato, un po' di timo lì dentro. Quindi facciamo così. È delizioso.

[00:57:17] Del Bigtree

Si vede già che sarà favoloso.

[00:57:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Solo un pochino di questo.

[00:57:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E vanno semplicemente in forno a 350 gradi per circa 45 minuti. Okay. Teneri.

[00:57:26] Del Bigtree

Okay.

[00:57:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Un po' di sale sopra.

[00:57:28] Del Bigtree

Voglio dire, ci sono voluti letteralmente due minuti. Suppongo che l'olio, il timo e l'aglio possano aver richiesto un minuto, ma tutto qui. Puoi farlo.

[00:57:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tutto qui.

[00:57:37] Del Bigtree

Okay.

[00:57:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Vuoi vedere che aspetto hanno?

[00:57:39] Del Bigtree

Sì. Dai, tiriamoli fuori. Adoro questo. Ci hai mostrato come appaiono 45 minuti dopo. Ecco come vengono fuori.

[00:57:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Prendimi quell'ultimo piatto. Sì. E la spatola. Presa. Scotta. Se vuoi farli scivolare sopra.

[00:57:53] Del Bigtree

D'accordo.

[00:57:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E l'Amarillo è una splendida salsa verde alle erbe. Puoi farla con prezzemolo, basilico, origano, o se preferisci la maggiorana sopra. Prendiamo semplicemente le foglie dalle erbe, o erbe aromatiche, dovrei dire.

[00:58:12] Del Bigtree

Adoro le erbe aromatiche. Mi piace sentirlo dire. Fa la differenza. Penso che la faccia sembrare ancora più saporita. Mettilo proprio sul bordo.

[00:58:19] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Bellissimo. Quindi, qualsiasi erba aromatica verde tu abbia.

[00:58:22] Del Bigtree

Va bene.

[00:58:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Puoi metterle in un robot da cucina se vuoi, o in un frullatore, o semplicemente usare mortaio e pestello o un coltello affilato. In pratica, metti tutto in una ciotola. Okay. Con un po' d'aglio. Se vuoi versarci dentro dell'olio extravergine d'oliva. Assolutamente.

[00:58:40] Del Bigtree

in abbondanza

[00:58:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sì. In abbondanza. Perfetto. Spremi il limone lì dentro.

[00:58:46] Del Bigtree

Puoi scommetterci.

[00:58:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Un po' di favoloso aglio fresco. Un po' di sale, un pizzico di pepe. Oops.

[00:58:56] Del Bigtree

C'è un modo di pensare, per dire, all'aspro, al dolce o al saporito? Voglio dire, sai, c'è una regola per questo?

[00:59:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Gli chef adorano grassi, sale e acidità.

[00:59:07] Del Bigtree

Okay.

[00:59:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Di cui abbiamo appena messo i grassi con l'oliva...

[00:59:09] Del Bigtree

Olio, acidità.

[00:59:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Il sale lì dentro, e l'acidità. Un po' di succo di limone. Ok, quindi questo vale per i condimenti per l'insalata, le salsine, le salse alle erbe come questa. E poi basta versarla sopra con un cucchiaino.

[00:59:20] Del Bigtree

Va bene.

[00:59:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E questo eleva... voglio dire, questa salsina qui. Ottima sulla bistecca. Ottima.

[00:59:25] Del Bigtree

Quindi mangerò la pelle di questa.

[00:59:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Sì.

[00:59:27] Del Bigtree
Okay.

[00:59:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Sì.

[00:59:29] Del Bigtree
Va bene.

[00:59:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
E questo è solo un bel modo per dare un tocco in più alle patate dolci. Puoi usare quel cucchiaino se vuoi assaggiare.

[00:59:39] Del Bigtree
Voglio proprio assaggiare. Proviamo un po'.

[00:59:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Potrebbe scottare.

[00:59:50] Del Bigtree
Mhm.

[00:59:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Io userò le dita.

[00:59:53] Del Bigtree
Non ho mai... le ho sempre mangiate solo con burro, sale, o cose dolci tipo lo zucchero di canna. Ma abbinare il limone con il dolce e le erbe aromatiche, è davvero delizioso.

[01:00:06] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Un'altra cosa che sta benissimo con le patate dolci è un po' di cannella quando le cuoci al forno con il grasso. Quindi, ancora una volta, olio d'oliva, grasso d'anatra, sego di bue, olio di cocco, qualsiasi tipo di grasso. Mi piace usare l'ampia varietà di grassi che abbiamo a disposizione. I grassi sani.

[01:00:21] Del Bigtree
Come ti regoli con la temperatura, tipo con questa padella che è calda? Sì. Sembra caldissima adesso, sta quasi per incenerire... quali oli? Voglio dire, dobbiamo stare attenti a quali oli usiamo a seconda della temperatura che raggiungiamo, giusto? È così, vero?

[01:00:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Sì e no.

[01:00:39] Del Bigtree
Okay. Ottimo.

[01:00:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Come chef, ci hanno insegnato... è interessante. Le cose che vengono promosse maggiormente in questo periodo sono proprio quelle con cui gli chef amano cucinare.

[01:00:48] Del Bigtree
Okay.

[01:00:48] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Poiché abbiamo appreso dalla tradizione culinaria francese, dalla tradizione culinaria asiatica, si tratterebbe di strutto, di buona qualità, grasso di maiale, grasso d'anatra, grasso di pollo come lo schmaltz, grasso di manzo, sego. Si può usare il sego di agnello, l'olio di cocco, l'olio extravergine d'oliva del Mediterraneo.

[01:01:04] Del Bigtree
Sì.

[01:01:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
E um, sì, il burro se riesci a tollerare i latticini. Sì. Sai, alcune persone non li tollerano, altre sì. O il ghee, che è un burro chiarificato.

[01:01:12] Del Bigtree
Sì.

[01:01:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Quindi a casa abbiamo la pletora di.

[01:01:15] Del Bigtree

D'accordo

[01:01:16] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E poi basta scegliere. Va bene. Si sperimenta.

[01:01:20] Del Bigtree

Molto bene.

[01:01:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Va bene. Quindi un piatto è fatto.

[01:01:22] Del Bigtree

Ottimo. Assolutamente fantastico.

[01:01:25] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Passami la carne là.

[01:01:26] Del Bigtree

Okay.

[01:01:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

La classica carne.

[01:01:28] Del Bigtree

Quindi queste non sono entrambe. Ci sono due tipi di carne diversi qui. Sembra. Sì.

[01:01:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Si può fare con carne macinata di qualsiasi tipo. Quinsti puoi farlo. Tacchino, pollo, maiale. Qui ho dell'ottimo maiale biologico. Praticamente qualsiasi cosa. Sì, esatto. E poi è semplice come condirlo con un po' di sale. Okay. Ci sono delle erbe aromatiche italiane lì, se vuoi togliere il coperchio.

[01:01:47] Del Bigtree

Sicuramente, fammi lavare un po' le mani. Lo ripeto.

[01:01:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Siamo tutti amici, no? Sì. Lo metteremo comunque.

[01:01:55] Del Bigtree

Va bene.

[01:01:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Va bene. Sì. Un po' di cipolla, un po' d'aglio. Puoi insaporirlo in modo semplice o.

[01:02:05] Del Bigtree

Insaporire la carne stessa. Così non è solo un banale hamburger piatto. Stiamo ottenendo un po' di.

[01:02:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Beh, in un certo senso è proprio come un medaglione di hamburger. Sì. Sai, ma stiamo solo aggiungendo.

[01:02:14] Del Bigtree

Non metto cipolla ed erbe nel mio. Forse dovrei mettere cipolla ed erbe nei miei hamburger. Potrebbe essere una buona idea, in effetti. Okay.

[01:02:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E grattugiare anche un po' di tuorlo d'uovo, tuorlo biologico, per legare il tutto.

[01:02:26] Del Bigtree

Okay.

[01:02:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E io farò il.

[01:02:28] Del Bigtree

Va bene. Ti lascio fare. Ottimo.

[01:02:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Potresti metterci un po' d'aglio, ma anche un po' di peperoncino se vuoi.

[01:02:34] Del Bigtree

Okay.

[01:02:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Potresti metterci del bacon.

[01:02:36] Del Bigtree

Ooh. Questo è decisamente delizioso.

[01:02:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Bacon di buona qualità. Sì.

[01:02:40] Del Bigtree

Sì.

[01:02:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Quello che potresti fare per me, Dale, è passarmi quel sego. Sì. Ti andrebbe di metterne giusto una cucchiata in quella padella lì per me mentre io mescolo questo? Quindi sì, questa è una miscela di, ehm, maiale e manzo di ottima qualità, ma potete usare quello che preferite. Ecco fatto. E quella padella è un po' calda, che è proprio quello che vogliamo. E poi circa.

[01:03:03] Del Bigtree

Tipo medio-calda. La vogliamo a fuoco alto? Deve... deve...

[01:03:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Non fa molta differenza. In realtà si può mettere in una padella fredda direttamente in forno. Okay. Ma questo le dà una base un po' più croccante.

[01:03:13] Del Bigtree

Okay. Okay. Capito.

[01:03:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E poi quella carne va dritta in padella. E qui devi stare attento alle dita per non...

[01:03:21] Del Bigtree

Non scottarti.

[01:03:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sì. Si può fare anche su una teglia senza che sia calda. Con un po' di carta da forno e metterla in forno, cuocendola finché non è praticamente cotta. Sì. E poi scoliamo via il grasso in eccesso che non vogliamo. E poi la condiamo sopra con, ehm, un po' di passata di pomodoro.

[01:03:42] Del Bigtree

Quindi metto sopra direttamente a crudo qui? La giri una volta?

[01:03:45] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

La metto in forno finché non è cotta. Okay. La tiro fuori. La farcisco.

[01:03:49] Del Bigtree

Poi aggiungi quello.

[01:03:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Il pomodoro e un po' di formaggio. Abbiamo della mozzarella di bufala lì e poi dei pomodori a fette. Guarda che bei pomodori che abbiamo. Quindi ecco cosa ho fatto con quello. In forno finché il formaggio non si è sciolto.

[01:04:01] Del Bigtree

Bene. Quindi questa è l'ultima parte. In pratica lo cuoci come un hamburger. Lo fai cuocere. Quindi prendiamo questo e lo mettiamo in forno.

[01:04:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mettilo in forno. Sì. Bene. Se mi apri lo sportello del forno. Lo faccio io. Ecco fatto. E questo è tutto. Cuocilo finché non è cotto. scola il grasso.

[01:04:18] Del Bigtree

Parliamo di 20.

[01:04:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ci vorranno cinque minuti.

[01:04:21] Del Bigtree

Cinque minuti?

[01:04:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sì.

[01:04:22] Del Bigtree

Okay.

[01:04:23] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Condiscilo con la nostra salsa e il nostro formaggio. Altri cinque minuti. Okay. La cena è pronta.

[01:04:27] Del Bigtree

Quindi sto pensando al dessert mentre abbiamo la pizza lì dentro. Che cuoce. Bene.

[01:04:32] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Un piccolo dessert semplice.

[01:04:33] Del Bigtree

Okay.

[01:04:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Frutta biologica o frutta fresca? Cotta nell'acqua di cocco.

[01:04:38] Del Bigtree

Oh, wow.

[01:04:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Qualche spezia. Semplicissimo.

[01:04:41] Del Bigtree

Non vedo zucchero. Non lo usiamo. Lo facciamo senza zucchero. Non serve, senza zucchero.

[01:04:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

C'è già abbastanza zucchero lì dentro. C'è abbastanza zucchero. Zuccheri naturali lì dentro. Okay. Sì. Non mangio così tanti dolci. Ma se lo faccio, è qualcosa del genere, giusto? Quindi questo è come un classico dessert di pere affogate in stile italo-francese. Quindi, se vai in ristoranti eleganti, avranno le pere affogate. Di lavoro lo fanno con champagne, vino rosso o vino bianco, con zucchero e acqua. Ma l'acqua di cocco è perfetta per questo.

[01:05:09] Del Bigtree

Okay. Va bene. Ottimo.

[01:05:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E, ehm, puoi sbucciare la pera o no. Dipende da te. Okay. Lasciami solo... Dà solo una consistenza migliore in bocca se...

[01:05:19] Del Bigtree

Togli la buccia. Sì.

[01:05:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Se vuoi versarmi l'acqua di cocco in quella pentola, versala tutta dentro. Va bene. Fantastico. E poi abbiamo delle spezie lì, se vuoi metterne un po', un paio di anici stellati.

[01:05:31] Del Bigtree

Sì.

[01:05:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Così le dà un delizioso aroma di anice, che sa di liquirizia.

[01:05:36] Del Bigtree

Caspita, che buon profumo.

[01:05:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E poi un paio di stecche di cannella qui.

[01:05:40] Del Bigtree

Sì.

[01:05:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E tolgo i semi dalle pere solo per la presentazione. Ma se lo fai a casa e ti piace mangiare i semi, sentiti libero di lasciarli. E l'ultima cosa che aggiungerò... potresti metterci della vaniglia. Potresti metterci dello zafferano. Potresti metterci della curcuma. Uh, abbiamo un po' di zenzero qui.

[01:06:02] Del Bigtree

Adoro lo zenzero.

[01:06:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Quindi aggiungiamo solo un po', un pochino di zenzero. Voglio dire, quando si pensa a queste cose.

[01:06:07] Del Bigtree

Quindi questo serve solo a insaporire il succo e a cuocersi dentro. Non mangerai lo zenzero. È così?

[01:06:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Dipende da te.

[01:06:13] Del Bigtree

Sì.

[01:06:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sì. Se sei un fanatico dello zenzero. Sì. Tienilo, perché il liquido di cottura è così delizioso dopo, perché ha tutti quei sapori che vi si sono infusi dentro.

[01:06:24] Del Bigtree

Ottimo.

[01:06:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Puoi berne un gocchetto.

[01:06:26] Del Bigtree

Oh, fantastico.

[01:06:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E lo facciamo cuocere lentamente finché non è tenero.

[01:06:30] Del Bigtree

Okay.

[01:06:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Di solito circa 30 minuti. Dipende da quanto sono mature le pere.

[01:06:34] Del Bigtree

Okay.

[01:06:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Molto lentamente. Molto dolcemente. Controlliamo la nostra carne.

[01:06:38] Del Bigtree

Facciamolo.

[01:06:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Quindi in pratica eliminerò tutta l'acqua e il grasso in eccesso che sono fuoriusciti.

[01:06:43] Del Bigtree

Okay. Mamma mia. Che buon profumo.

[01:06:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

A questo punto non è il più bello dei piatti.

[01:06:51] Del Bigtree

Okay.

[01:06:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Via l'acqua. Parte del grasso fuoriesce, quindi possiamo semplicemente colarlo o scolarlo via. Okay. Ecco fatto. Così ci rimane la nostra bella base di carne.

[01:07:03] Del Bigtree

Sì.

[01:07:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Salsa di pomodoro. Quindi è come la passata di pomodoro. Oppure puoi prendere un sugo pronto biologico. Okay. Spalmala. È calda. La padella è calda. Quindi fai attenzione. Fai attenzione. E se avessi voluto farla perfettamente rotonda. Ci avrei messo un po' più di tempo.

[01:07:19] Del Bigtree

Certo. Facendolo, per quei bambini difficili, sai, doveva assomigliare un po' di più a una pizza. Capito. Ooh. E poi. Oh, sembra deliziosa.

[01:07:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Prendimi i pomodori di tre colori diversi.

[01:07:30] Del Bigtree

Capito. Ecco fatto. Dei pomodori cimelio. Sono bellissimi.

[01:07:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Se vuoi metterci sopra quelli.

[01:07:39] Del Bigtree

Sì.

[01:07:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E tu? Guarda qui. Bella sottile.

[01:07:48] Del Bigtree

Va bene.

[01:07:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E dipende se vuoi il formaggio o no. Scegli tu.

[01:07:52] Del Bigtree

Cosa dovrei metterci? Grattugiarci del cheddar? Se ti va.

[01:07:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mettici pure il cheddar, fratello.

[01:07:56] Del Bigtree

Okay. Io sono un tipo da cheddar. Voglio dire, la mozzarella va bene, ma.

[01:08:00] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Qualunque cosa. Ti faccia sorridere.

[01:08:03] Del Bigtree

E quel salame piccante? Va messo adesso?

[01:08:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Possiamo metterci qualche fetta di salame piccante. Mi ero dimenticato del salame piccante. Sì, li faremo scivolare sotto.

[01:08:09] Del Bigtree

Stavo per dire forse sotto il formaggio. Ok, ti aiuto.

[01:08:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ecco fatto. Grazie.

[01:08:16] Del Bigtree

Bene.

[01:08:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Non puoi fare una pizza con quello.

[01:08:19] Del Bigtree

Ecco fatto.

[01:08:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ecco qua.

[01:08:21] Del Bigtree

Ottimo.

[01:08:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

E forse un po' di sale. In forno. Basta così. Cinque minuti.

[01:08:28] Del Bigtree

Cinque minuti. E poi è pronta. Va bene. Vedi questa padella in ghisa? Sto cucinando di più con una padella in ghisa.

[01:08:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sono le migliori.

[01:08:36] Del Bigtree

Sì.

[01:08:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Le migliori.

[01:08:38] Del Bigtree

Sì.

[01:08:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Una buona padella in ghisa. Ti dura una vita.

[01:08:44] Del Bigtree

Ok. Sembra proprio una pizza, ma, sai, non ne vedo la crosta.

[01:08:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sì, guarda qua. Quindi questa è la famosa pizza. Se vuoi metterla lì. No, se vuoi prendere un po' di basilico proprio davanti a te sulla sinistra lì nella ciotola.

[01:09:02] Del Bigtree

Sì. Lo appoggio e basta? Lo spezzetto un po'? Cosa consiglieresti? Sai che c'è? Farò così. Userò i pezzi interi.

[01:09:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Quindi è così che rifiniamo la carne, e tra un minuto ti mostrerò il primo passaggio, ma, ehm, e possiamo condirla con un filo d'olio extravergine di oliva. E se ti piace la rucola.

[01:09:25] Del Bigtree

Sai, ultimamente mio figlio sta mangiando un sacco di pizza. E io tipo: "fratello, devi stare attento al pane, amico". Devi... questo potrebbe essere un modo per metterci dentro un po' di proteine.

[01:09:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Questo è un ottimo pranzo da portare al lavoro il giorno dopo. Puoi mangiarlo freddo. Puoi anche mangiarlo a colazione la mattina, sia caldo che freddo. Sì, è proprio lo spuntino perfetto. Penso che il segreto per le persone, se vogliono davvero cambiare dieta, sia avere sempre in frigo della carne cotta di buona qualità, o frutti di mare, o uova pronte all'uso, in modo che sia quello lo spuntino, giusto? Invece dei biscotti, delle ciambelle o di qualunque altra cosa, giusto? Quindi olive qui sopra, acciughe qui sopra.

[01:10:07] Del Bigtree

Oh sì.

[01:10:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Absolutamente delizioso. Un po' di peperoncino sopra se serve.

[01:10:16] Del Bigtree

Quindi penso che prenderò giusto un pezzetto di basilico lì. Salute.

[01:10:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Salute, fratello.

[01:10:25] Del Bigtree

Oh, io... Geniale. Così facile. Davvero gustoso.

[01:10:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Pere?

[01:10:35] Del Bigtree

Facciamo un po' di pere

[01:10:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mhm. I cucchiari sono dietro di te nel...

[01:10:45] Del Bigtree

Sì.

[01:10:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Cassetto in alto. Ci ho messo anche un pezzetto di zenzero per te.

[01:10:58] Del Bigtree

Va bene. Lo adoro.

[01:10:59] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Grazie. Ora, puoi guarnire il tutto con un po' di granola. Granola senza glutine se preferisci. Magari, um, del gelato di buona qualità, gelato al cocco o, um, gelato al latte intero. Sì. C'è un po' di yogurt al cocco. Yogurt normale.

[01:11:24] Del Bigtree

Era davvero, davvero delizioso, vero? Sai, Pete, io, ehm, purtroppo devo correre a prendere un aereo perché tutto quello che vorrei fare adesso è andare al negozio di alimentari a comprare delle erbe aromatiche, delle erbe. Sì. E, ehm, andare a casa a cucinare. È così divertente. Davvero, davvero piacevole.

[01:11:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Grazie per avermi ospitato a casa tua, nella tua cucina. E, ehm, che vero piacere.

[01:11:45] Del Bigtree

Sai una cosa, amico? Sinceramente, grazie di essere come sei. La tua energia è semplicemente meravigliosa. Adoro l'energia che porti sul pianeta, sulla terra e in questa esperienza del cucinare. È davvero fantastico.

[01:11:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ti apprezzo, fratello, ti voglio bene. Il cibo è medicina.

[01:11:58] Del Bigtree

Il cibo è medicina. Va bene. Beh, voglio dire, è stato così divertente e così incredibilmente delizioso. E penso che, cosa ancora più importante, sia stato facile. Voglio dire, questo è un aspetto in cui, sai, io e mia moglie stiamo davvero migliorando, giusto? È incredibile come sia semplice cucinare una bistecca. Voglio dire, è davvero la cosa più facile del mondo. E io andavo al ristorante per farmela preparare. E tu pensi, questa è l'unica cosa che possiamo fare a casa ed è subito pronta. Voglio dire, onestamente, la parte più lunga è se dobbiamo bollire delle patate; pensavo, per la bistecca ci vorranno tre minuti. Capisci cosa intendo? Sono le patate quelle per cui devi portarti avanti. Ma è davvero fantastico trovarsi semplicemente in cucina. Divertirsi. Qualche ultimo pensiero per chi si sente intimidito dall'idea di cucinare? So che mia madre sentiva che ci sarebbero state solo lamentele. Era come se, potevo vedere le sue spalle, sai, irrigidirsi. Sai, hai la famiglia dai gusti difficili. E temi di non essere all'altezza. Come possiamo superare questo ostacolo?

[01:12:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Che si tratti del mio libro o di altre ricette in circolazione, penso che includere i bambini, se avete figli o nipoti, o il vostro partner, sì, fate scegliere loro una ricetta alla settimana che desiderano mangiare da un libro o qualcosa del genere. Quindi coinvolgeteli, fateli partecipare. Se avete bambini piccoli, può trattarsi di rompere un uovo e sbatterlo, o magari di raccogliere delle erbe aromatiche. E, e penso che quando le persone si sentono escluse – perché gli esseri umani vogliono solo connettersi – i bambini vogliano connettersi con i propri genitori. Voglio dire, è così e basta, no? Non vogliono essere messi in un angolo. Vogliono sentire di avere valore, farne parte e collaborare. E quindi questa potrebbe essere un'ottima cosa. E se siete difficili con il cibo, i bambini difficili a volte derivano da genitori difficili. Non è, non è una regola generale, giusto? Ci sto scherzando un po' su, ma, ecco, se riuscite a trasformare la cucina in un ambiente divertente e gioioso, mettete dell'ottima musica che piaccia a tutta la famiglia. Non solo il death metal, se è il vostro genere. A meno che non siate a casa da soli, in quel caso dateci dentro.

[01:14:02] Del Bigtree

Ho lavorato nella ristorazione per 20 anni, per qualche motivo. Ai sous chef piace il death metal. Non so cosa sia. Cosa ti fa alzare alle 5:00 del mattino per, tipo, iniziare a cucinare?

[01:14:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

O quando gestivo cucine per oltre 20 anni e facevamo settimane lavorative da 80 a 100 ore, lavorando sodo tutta la settimana. Mettevo i Beatles, i Fleetwood Mac, diffondendo una musica bellissima e stimolante, a volte anche classica. Creavo l'atmosfera in modo che le persone si trovassero già in un ambiente gioioso, sai. Capire l'ambiente, scegliere l'ambiente, creare l'ambiente, sai, e anche solo una cosa semplice, un po' di musica può fare davvero molta strada. E quell'inclusione e quella conversazione a riguardo. Ti piace? E magari mettere in tavola dei condimenti diversi? Due salse diverse, erbe diverse, spezie diverse. Così i tuoi figli o il tuo partner e tu stesso potete sperimentare, perché i nostri palati, se mangiamo costantemente cibo poco saporito, possono intorpidirsi, giusto? Quindi se possiamo iniziare a incorporare cose come... adoro quello che ha detto Bobby di recente, cioè che mangia principalmente carne e cibi fermentati; i crauti, il kimchi, i sottaceti possono essere un po' troppo per chi non li ha mai provati. Potrebbero esserlo. Ma se continuiamo a portarli in tavola... ad esempio, l'altro giorno è stato fantastico. Le mie figlie hanno 20 e 21 anni e io tengo sempre i crauti in tavola. Mangio come Bobby. Sì. E, ehm, la mia figlia maggiore, a cui non piacevano molto... l'altro giorno non amava i crauti. Voglio dire, ora ha 21 anni, ma ha detto: "Ne prendo ancora un po'". Sai, e io ho pensato: "Ecco fatto". I gusti delle persone cambiano e a volte la cosa peggiore che possiamo fare è forzarle, come dicevo prima.

[01:15:46] Del Bigtree

Sì.

[01:15:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Solo una delle cose più grandi che io abbia mai...

[01:15:50] Del Bigtree

Ricordo uno scontro da piccolo con il bulgur, mia madre aveva preparato del tabulè o qualcosa del genere. Nel senso, "lo devi mangiare". Credo di essere rimasto lì sei ore, e da allora non l'ho più toccato. Sono passato alla quinoa. Ho pensato: "Ok, posso mangiare il tabulè di quinoa". Ma sì, tenete quel bulgur lontano da me.

[01:16:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Quindi l'ultima, l'ultima cosa che dirò è che una delle più grandi lezioni che abbia mai imparato, oltre a quella di invitare invece di forzare, è che se offri un invito, con il cibo in tavola o qualsiasi altra cosa, questo dà alla persona invitata il potere di esplorare. Possono dire di sì, possono dire di no. Possono dire forse, forse, forse la prossima volta mamma o papà, sapete? Ma, ehm, invito è una parola così bella, bellissima, e, ehm, un'intenzione stupenda per le persone.

[01:16:37] Del Bigtree

Fantastico. Dove possiamo seguire il tuo lavoro al di là del semplice libro? Hai, sapete, dei social media dove, insomma.

[01:16:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

In questo periodo sono tornato un pochino sui social, un po' su Instagram e, ehm, chef Pete Evans, sono stato cancellato molti, molti anni fa. No, sto tornando molto piano. Solo bellissime ricette di questi tempi. Per ora ho tolto il mio cappello da complottista. E, ehm, ma sì, la mia, la mia anima e il mio cuore risuonano con il cibo meraviglioso.

[01:17:07] Del Bigtree

Fantastico. Grazie per essere stato con noi oggi. Ti ringrazio davvero.

[01:17:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ti voglio bene, fratello.

[01:17:11] Del Bigtree

Grazie. Anche a te. Bene. Sentite, volete questo libro? Uh, il cibo è meraviglioso. È davvero un viaggio fantastico. E io, sapete, penso che sia, sia proprio un'espansione di questo movimento. Questo non è un movimento politico. Questo è un movimento per la salute, un movimento del popolo. E davvero, sapete, persone con uno stomaco sano. The Maha Cookbook, ehm, acquistatelo ovunque si vendano libri. Ehm, questa è una parte del nostro movimento in espansione. Uno dei modi per, sapete, esprimere voi stessi in questo movimento è trovare i vostri simili. Trovate la vostra comunità. E il modo migliore per farlo è prendere del merchandising di Highwire, così da potervi riconoscere in pubblico. Date un'occhiata a questo.

[01:17:49] Male Speaker

Buonasera. È il momento di salire su, The Highwire

[01:17:58] Female Speaker

Abbiamo chiesto e voi avete risposto, mostrandoci come fate Highwire.

[01:18:02] Female Speaker

Ecco come facciamo Highwire.

[01:18:04] Female Speaker

Ecco come facciamo Highwire.

[01:18:05] Female Speaker

Il Team Highwire viene rappresentato in tutto il mondo.

[01:18:09] Female Speaker

Sfoggiando il nostro nuovo abbigliamento Highwire nello Stato libero della Florida.

[01:18:12] Male Speaker

Quando indosso questo cappellino mi sento orgoglioso.

[01:18:15] Female Speaker

Sono una doula e un'educatrice al parto e adoro indossare la mia t-shirt 'get Factsinated'.

[01:18:20] Female Speaker

A volte non è solo quello che indossi, ma chi incontri mentre lo indossi.

[01:18:24] Female Speaker

Ieri, mentre indossavo questa maglietta, un turista si è avvicinato e mi ha detto: 'Adoro quella maglietta'.

[01:18:28] Male Speaker

Dal 2020, quando mi sono svegliato da Matrix, parlo con i vicini e mi connetto con i gruppi locali.

[01:18:35] Female Speaker

Ci sono molte persone che sono un po' esitanti ad affrontare il tema della vaccinazione, e indossare questa maglietta permette loro di avvicinarsi, e io so esattamente dove indirizzare

[01:18:44] Female Speaker

loro, che stiate portando i bambini a scuola o che stiate marciando in cortei in tutto il mondo. Vediamo la vostra dedizione. Sentiamo il vostro sostegno. Vogliamo vedere milioni di portatori di verità mostrare al mondo come fanno Highwire. Visitate lo shop di Thehighwire.com per sostenere la nostra missione e fare scorta di articoli per tutta la famiglia.

[01:19:03] Female Speaker

Grazie mille. Continuate così.

[01:19:05] Male Speaker

Grazie per diffondere la verità.

[01:19:06] Female Speaker

Vi vogliamo bene, ragazzi. Grazie per quello che fate.

[01:19:12] Del Bigtree

Voglio ringraziare Pete Evans per essere venuto qui nel nostro studio, è stato davvero fantastico. È stato divertentissimo cucinare insieme. Spero che ci pensiate. Sapete, mi ha fatto andare via dicendomi che voglio farlo più spesso con la nostra famiglia. Andiamo tutti fuori a mangiare. Questa è una cosa. Ma stare seduti lì, cucinare insieme, lavorare insieme, mettere le mani, sapete, nel burro, nel sale e nelle spezie insieme. Un'esperienza in famiglia davvero fantastica. E sono quelle cose che... sapete, tendiamo a essere così impegnati. Ripenso ad alcuni di quei momenti memorabili di quando ero bambino, erano piccole cose del genere, solo piccoli momenti che ricordi con i tuoi genitori e che custodisci per sempre. Ho vissuto diversi momenti che custodirò gelosamente nelle ultime settimane e mesi, viaggiando in tutto il mondo, incontrando persone, studiando la loro cultura, vivendo al loro interno, ma anche vedendo che in fondo siamo tutti uguali: vogliamo tutti la libertà. Vogliamo tutti il diritto di scegliere. Vogliamo tutti cibo pulito. Vogliamo tutti acqua pulita. Non vogliamo sostanze chimiche e sostanze chimiche eterne. Non vogliamo che alle multinazionali sia permesso di avvelenarci. Ma soprattutto, vogliamo il controllo sui nostri corpi e vogliamo prendere noi le decisioni per i nostri figli. Non importa in quale nazione del mondo vi troviate.

[01:20:28] Del Bigtree

Non importa nemmeno se siete cresciuti sotto il comunismo o se siete cresciuti liberi. Una cosa posso dirvi: nessuno vuole che il governo gli dica come crescere i propri figli, e certamente non cosa mettere all'interno dei loro figli. Quindi siamo tutti insieme in questa conversazione. Come ho detto all'inizio dello show, ho fatto un viaggio davvero incredibile in Giappone. Condividerò alcuni dettagli di quel viaggio e presenterò alcune delle persone che ho incontrato nelle prossime puntate, mentre definiamo questa conversazione internazionale che The HighWire sta portando avanti; questo è uno show internazionale, il che rappresenta una parte fondamentale di tutto ciò. Ma proprio adesso, questo fine settimana, tornerò a New York per l'evento Farm Food Freedom in una delle location più straordinarie che vedremo mai. Quel posto è reale. Questo è un fienile costruito nella fattoria di Abby Rockefeller. Questa è la Rockefeller che ha resistito alla follia e ha deciso di voler rendere il mondo un posto migliore. Questa è la sua fattoria biologica, Churchtown Dairy. Ho partecipato a questo evento, credo, ogni anno negli ultimi anni. Ci sediamo tutti intorno, con grandi esperti che parlano e spezzano il pane insieme. Di solito ci sono dei formaggi locali di produzione propria, pane, e l'opportunità di far parte di una comunità. Ma venite a trovarmi lì.

[01:21:47] Del Bigtree

È uno degli spazi più naturali e interattivi in cui mi capita di parlare, e non vedo l'ora che arrivino alcuni dei fantastici relatori che si uniranno a me lì. Quindi questo fine settimana. La fattoria di Abby Rockefeller. Potete semplicemente andare su quel sito web e prendere un biglietto. Farm Food freedom. È su maxcain.com/events, ovviamente. Max Cain di Farm Match, un'ottima iniziativa a cui potete partecipare se volete trovare fattorie biologiche vicino a voi da cui acquistare direttamente il cibo. Il cibo è medicina. Questa è una questione enorme. E l'anno scorso, uno dei grandi temi emersi è stato il diritto alla macellazione, che si trova nell'attuale Farm Bill. Thomas Massie ha fatto molti progressi in merito. In ogni caso, queste sono conversazioni che vanno avanti e plasmano il mondo. E cavolo, dovete assolutamente conoscere Abby. Che donna straordinaria e dinamica, tra l'altro. Quindi ci vediamo lassù. Se vi trovate a New York, in qualsiasi zona da quelle parti. Hudson, New York. Ci vediamo nel fine settimana. E per tutti gli altri, questo è ciò che facciamo. Parliamo della verità. Viviamo la verità. Ci battiamo ovunque ci troviamo nel mondo. Ovunque vi troviate nel mondo, questo è The Highwire. E facciamo parte della vostra famiglia, e siamo felici di essere a casa vostra mentre guardate questo programma in questo momento; spero che dividerete questo show e tutti gli altri episodi con chiunque incontriate.

[01:23:05] Del Bigtree

Inoltre, continuate a condividere An Inconvenient Study. Sta avendo un impatto enorme in tutto il mondo. Ovunque io vada, stiamo inserendo sempre più lingue straniere man mano che li doppiamo, e man mano che creiamo i sottotitoli nelle diverse lingue, li troverete su [An Inconvenient study.com](https://aninconvenientstudy.com). Quindi potete letteralmente condividere questo con i vostri amici che potrebbero trovarsi in altri paesi, spingendoli a dividerlo e a organizzare delle proiezioni. È straordinario come possiamo davvero cambiare il mondo anche solo con una condivisione alla volta. Un piccolo momento di verità, un piccolo momento di verità potrebbe essere tutto ciò che conta. La prossima persona con cui parlerete, potreste scoprirlo un giorno. Potrebbe essere proprio lei a fare qualcosa che nessuno di noi ha mai sognato. È così che mi approccio al mondo. Non importa con chi stia parlando. Non importa se si tratta di un pubblico enorme o piccolo, o a volte di una sola persona. Non sappiamo quale sarà quel fulcro, quel cambiamento che sposterà letteralmente la coscienza del mondo. Lo vediamo accadere. Sappiamo di farne parte. Quindi continuiamo a spargere la voce, e ci vediamo la prossima settimana su The Highwire.

END OF TRANSCRIPT

THE HIGHWIRE