



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 9 - n. 3
20 marzo 2021
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



**Sfornato
vitaminico**



**Osmize
del Carso**

**Viviana
Varese:
non VIVA,
vivissima!**



inrete
● ● Digital

~~marketing, business, management,~~

~~www.inrete.it~~

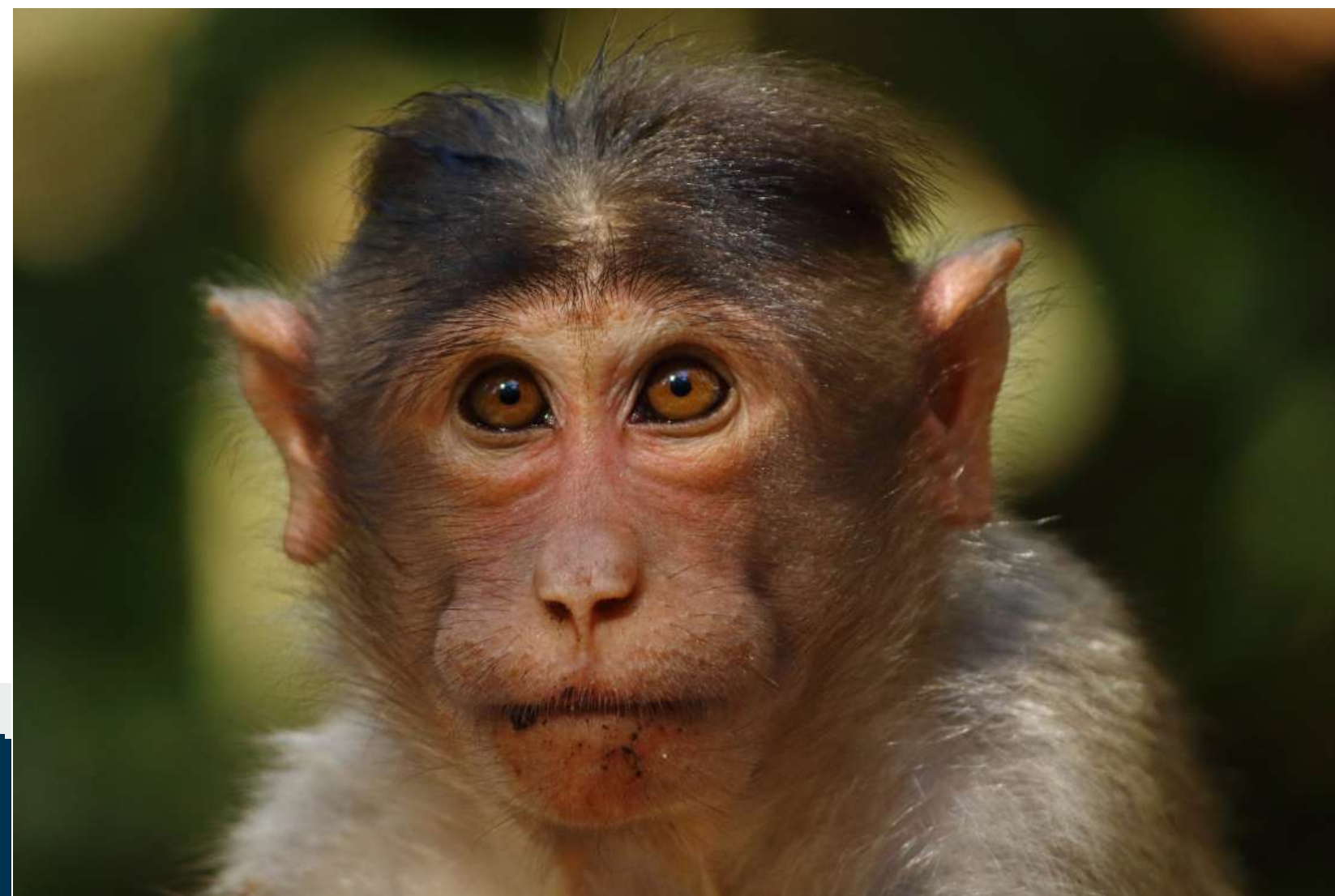
EDITORIALE

La sperimentazione e gli animalisti

È giusto tutelare il benessere animale. È sbagliato contrapporlo in modo acritico a quello umano. Emblematico il caso del progetto di ricerca LightUp, che ha l'obiettivo di ridare la vista a chi l'ha persa per incidente o predisposizione genetica. Le Università di Parma e Torino conducono la ricerca sui macachi. Nonostante una legge sancisca l'obbligatorietà della sperimentazione animale per la registrazione dei nuovi farmaci e delle nuove procedure mediche, gli animalisti della LAV (Lega Anti Vivisezione) hanno subito sentito puzza di bruciato e hanno pagato una pagina pubblicitaria con lo slogan: "La sperimentazione fa diventare ciechi". In realtà LightUp non toglie la vista agli animali ma produce una piccola area cieca in un solo occhio per studiare i processi neurofi-

siologici di adattamento della visione con lo scopo di aiutare le tantissime persone – centinaia di migliaia solo in Europa (200.000 all'anno in Italia) – a rischio cecità. Se ne deduce che gli animalisti spesso non sono ben informati oppure sono ispirati da stravaganti pregiudizi anti-umani. La penicillina, l'insulina, gli anestetici moderni sono stati sviluppati proprio grazie alla sperimentazione sugli animali. A oggi la ricerca biomedica non può prescindere dall'utilizzo di primati, conigli, cani, topi...; lo fa anche – alimentando la speranza della popolazione mondiale – per mettere a punto i vaccini anti Covid-19. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



MILANO

Via Lorena (Costa Nobel, 48) - 20139 Milano (MI)

MILANO

Via G. Fara, 38 - 20124 MI

ROMA

Piazza di Pietra, 31 - 00186 RM



4

Sommario

Ben fatto

Sformato vitaminico 5

di Chiara Caprettini

C'è del buono

La Magic Box della ristorazione 7

di Anna Francioni

Ricerca e innovazione

Il Carbon Farming 9

di Paola Chessa Pietrobboni

Deavocado 11

di Marta Pietrobboni

Gourmondo

La Turchia, tra Europa e Asia 12

di Alessandra Meda

Storia del cibo

La qualità del cibo 14

di Riccardo Vedovato

Protagonisti

Viviana Varese 16

di Marta Pietrobboni

Segreti della spesa

La Rosa di Gorizia 19

di Giovanni Romano

Alimentazione e salute

Gli edulcoranti 20

di Andrea Fossati

Made in Italy

Il TUB - Tribunale Unificato dei

Brevetti 23

di Daniela Mainini

Free from fake

La curcuma è un superalimento? 24

di Giorgio Donegani

Tendenze

Baozi al vapore 25

a cura dell'Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano

Finger lime 27

di Paola Chessa Pietrobboni

La friggitrice ad aria 28

di Carolina Cusumano

Icewine 29

di Elisa Alciati

Osmize del Carso 30

Caterina Marcucci

Hanno collaborato a questo numero

Istituto Confucio

L'Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano fa parte di una rete di 480 centri sparsi in 115 stati (12 in Italia), creati con lo scopo di promuovere e diffondere la lingua e la cultura cinesi grazie all'accordo tra autorevoli università cinesi e straniere.

Centro Studi Anticontraffazione

Il Centro Studi Anticontraffazione è il dipartimento del Centro Studi Grande Milano che si occupa esclusivamente di tutela della proprietà intellettuale, made in Italy e lotta alla contraffazione. Monitora i settori più colpiti dalla contraffazione nelle aree metropolitane, in Italia e all'estero, collaborando con tutte le Forze dell'Ordine preposte al contrasto del fenomeno.

Andrea Fossati

Biologo nutrizionista, laureato in biologia applicata alla ricerca biomedica, ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Scienze Genetiche e Biomolecolari presso l'Università degli Studi di Milano dove è attualmente ricercatore presso il dipartimento di Biotecnologie mediche e Medicina traslazionale. È nutrizionista ufficiale per gli atleti di pallanuoto Al Sport Management di Busto Arsizio (VA).

Libero Gozzini

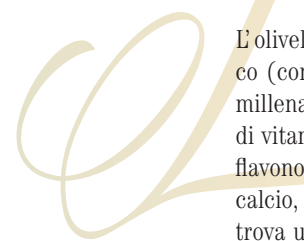
Vive e lavora a Milano come illustratore. Diplomato all'Istituto d'Arte applicata del Castello Sforzesco, è tra i fondatori dello Studio Ink e dell'Associazione Illustratori, della quale è stato presidente. Negli anni '70 e '80 collabora con numerose agenzie di pubblicità di Milano, realizzando anche spot televisivi. Per i lungometraggi di animazione Joan Padan e Opopomoz realizza i modelling tridimensionali, come pure i personaggi di Cipputi di Altan e del Signor Rossi di Bozzetto. Molti i lavori per l'editoria e la Scuola di Fumetto.



BEN FATTO

Sformato vitaminico

Un concentrato di vitamine e vegetali per una primavera di salute e di colori. Un omaggio prima di tutto a un vero e proprio miracolo della natura: l'olivello spinoso



Nelle foto:
1. Lo sformato, terminato e decorato con i fiori eduli;
2. La fase di raffreddamento delle verdure;
3. Lo sformato impiattato.

L'olivello spinoso è un arbusto selvatico (con spine sul tronco) dalle origini millenarie le cui bacche sono ricche di vitamine (C, A, E, P e gruppo B), di flavonoidi e di alcuni minerali (ferro, calcio, magnesio e rame). In cucina trova un ampio utilizzo: sotto forma di succo di frutta, sciroppo o marmellata, in polvere per guarnire piatti e come condimento per preparare quiche dolci e salate.

È molto utilizzato anche nella cosmetica naturale: l'olio essenziale, se miscelato a una crema da giorno – provare per credere – dona un bellissimo incarnato!

Cipollotti, erbe e olivello spinoso

Ingredienti per 6-8 persone

- 6 uova
- 700 g di spinaci, biette, cicoria

- 1 spicchio d'aglio
- 2 cipollotti interi
- 1 indivia belga
- 50 g di farina integrale
- 30 g di olivello spinoso in polvere
- olio EVO, sale e pepe
Per decorare:
- 6 asparagi
- 1 spicchio d'aglio
- olio EVO e pepe
- fiori eduli

Preparazione

- Lavate e pulite bene le verdure e tagliatele molto finemente.
- Soffriggete uno spicchio d'aglio in due cucchiaini di olio, sale e pepe. Aggiungete prima i cipollotti (compresa la parte verde tagliata fine) e l'indivia, e dopo qualche minuto gli spinaci, le biette e la cicoria. Cuocetele fino a renderle

20/03/2021 anno 9, n. 3



5

piuttosto morbide (ma non stracotte). Togliete l'aglio e lasciate raffreddare le verdure.
- Nel frattempo in un tegame soffriggete l'altro spicchio d'aglio, unite gli asparagi e cuoceteli qualche minuto (devono restare croccanti). Togliete l'aglio e tagliate ogni asparago in due.
- In un recipiente sbattete le uova con un pizzico di sale, aggiungete le verdure, l'olivello spinoso e mescolate bene il tutto.
- Preriscaldate il forno.
- Trasferite lo sformato in uno stampo da plumcake precedentemente oliato. Decorate con gli asparagi e infornate a 180° per una mezz'ora.
- Prima di sfornarlo fatelo intiepidire.
- Decorate con i fiori eduli. ■

Chiara Caprettini
www.nordfoodovestest.com



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 9 - n. 3
Milano
20 marzo 2021

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietrobboni
Redazione:
Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it
Giovanni Romano - giovanni.romano@cibiexpo.it
Marta Pietrobboni - marta.pietrobboni@cibiexpo.it
Relazioni istituzionali:
Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com
Comitato scientifico:
Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria -
ettore.capri@unicatt.it
Giorgio Donegani - Tecnologo esperto
di nutrizione, consigliere OTALL
Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it
Toni Sàrcina - Storico della cucina
e dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it
Fotografo: Guido Valdata
Illustratore: Libero Gozzini
info@gozzinilibero-illustratore.com
Realizzazione editoriale: Cibi srl
Redazione: Via Carehidio 2,
20144 Milano
Email: info@cibiexpo.it
Editore: Cibi srl
Presidente del consiglio d'amministrazione:
Paola Chessa Pietrobboni
Sede legale: Corso Sempione 62, 20154 Milano
P.IVA: 08210050962
Progetto grafico: Marco Matricardi
Stampa: © 1994–2020 Pixartprinting S.p.A.
a socio unico

Stampato su carta patinata opaca 170 gr
CLASSIC DENIMATT PATINATA OPACA
Registrazione: n. 104 del 3/04/2013
presso il Tribunale di Milano
© 2019 Cibi srl
È vietata la riproduzione anche parziale
di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari
senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore
dichiara la propria disponibilità a regolarizzare
eventuali omissioni o errori di attribuzione.
Pubbliche relazioni:
Marta Pietrobboni – marta.pietrobboni@cibiexpo.it

Visita il nostro sito
www.cibiexpo.it
Troverai approfondimenti, contenuti extra
e la versione digitale dei numeri precedenti
di CiBi.

Nella prossima uscita:
Massimo Montanari,
studioso di storia
dell'alimentazione.





NUOVI
PERCORSI

900 MUSEO DEL NOVECENTO

Piazza del Duomo 8, Milano
www.museodelnovecento.org

C'È DEL BUONO

La Magic Box della ristorazione

Edenred e Too Good To Go alleati nella lotta agli sprechi alimentari, per sostenere un settore in difficoltà e salvaguardare l'ambiente

Un'indagine delle Nazioni Unite ha stimato che un terzo del cibo prodotto nel mondo in un anno viene buttato (Food Waste Index Report 2021), con conseguenti danni a livello economico ma anche ambientale; è stato calcolato che l'8% delle emissioni totali di gas serra è legato a questo fattore. Da anni quindi istituzioni, enti di ricerca e aziende mirano a trovare una soluzione a tale problema. Per questo motivo, Edenred, inventore del Ticket Restaurant® e da sempre accanto alle aziende e ai loro dipendenti con servizi e progetti all'avanguardia, ha scelto di sostenere Too Good To Go, l'app n.1 contro gli sprechi alimentari.

Come funziona?

Nata nel 2015 in Danimarca, Too Good To Go è presente in 15 Paesi e conta oltre 20 milioni di utenti in tutta Europa. La chiave del suo successo sta nel permet-

tere a bar, ristoranti, forni, pasticcerie, supermercati e hotel di recuperare e vendere online – a prezzi ribassati – il cibo invenduto “ancora troppo buono per essere buttato”. Come? Grazie alle Magic Box, una selezione a sorpresa di prodotti e piatti freschi che non possono essere rimessi in vendita il giorno successivo. Gli utenti non devono far altro che cercare i locali più vicini aderenti all'iniziativa, ordinare la Magic Box e ritirarla nella fascia oraria indicata. I beneficiari sono molteplici: i consumatori, che acquistano prodotti di qualità a prezzi scontati; i punti vendita e i ristoratori, che hanno entrate da prodotti altrimenti sprecati; e l'ambiente, perché verranno evitate ulteriori emissioni legate allo smaltimento.

Il contributo di Edenred

Grazie all'accordo con Too Good To Go, i ristoratori partner di Edenred potranno

aderire al progetto a condizioni agevolate, con il duplice vantaggio di ridurre la quota di invenduto e attrarre nuovi potenziali clienti.

La partnership permette infatti agli utenti di pagare con ogni sistema consentito dalla app, a prescindere dai buoni pasto Ticket Restaurant®. L'obiettivo è distribuire 40.000 Magic Box nel 2021, evitando la dispersione nell'ambiente di una quantità di CO₂ pari a quella prodotta da 300 voli Roma-Londra. «Appoggiamo Too Good To Go – commenta Paola Blundo, Direttore Commerciale Merchant di Edenred Italia – perché pienamente in linea con i nostri valori e perché ci consente di offrire un ulteriore supporto a tutti i nostri partner che in questi mesi si trovano in difficoltà. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

L'impegno di Edenred

Il sostegno a Too Good To Go rientra tra le attività previste da Restart Digital, il nuovo programma promosso da Edenred e finanziato dal fondo “More than Ever”, un piano di azioni mirate a incentivare la migrazione al digitale, incrementando il potere d'acquisto degli utilizzatori a favore dei ristoratori in difficoltà. Tra gli obiettivi di Restart Digital c'è anche quello di diffondere l'utilizzo degli strumenti innovativi messi a disposizione dalla tecnologia per aumentare benessere e venire incontro alle esigenze di tutti.



Il Carbon Farming

Il Green Deal, il progetto di riforma verde dell'Unione Europea per lo sviluppo sostenibile, ha come primo obiettivo il conseguimento della neutralità climatica entro il 2050

Lo sviluppo sarà sostenibile, secondo il WWF, se riusciremo a conservare, senza depauperarli, i sistemi naturali da cui ricaviamo le nostre risorse. Contestualmente è necessario limitare il riscaldamento globale, l'innalzamento della temperatura dell'atmosfera legato all'aumento della concentrazione di anidride carbonica (CO₂) e altri gas serra nell'aria. Raggiungere la neutralità climatica significa appunto riuscire a ridurre le emissioni di carbonio. Carbon Farming vuol dire coltivazione di carbonio. Di sostenibilità e cambiamento climatico si discute molto. Dato che sono temi impegnativi, abbiamo chiesto al professor Angelo Frascarelli, docente di Eco-

nomia e Politica Agraria all'Università di Perugia, di parlarne con l'indispensabile sua competenza ma anche con la pazienza che richiede il nostro "analfabetismo" in materia.

Neutralità climatica significa minori emissioni di CO₂ nell'aria. Come si riducono le emissioni?

L'agricoltore può per esempio immagazzinare la CO₂ nel terreno: per aumentare la sostanza organica nel suolo – incluso il carbonio – che oggi è molto bassa, si può fare una coltura cosiddetta da sovescio (in particolare vanno bene le leguminose), interrare i residui oppure usare il letame per concimare. Questo

“servizio” verrà pagato da coloro che invece emettono CO₂. Immaginiamo un'impresa che deve utilizzare energia per fare surgelati oppure un'industria che usa combustibili da fonti non rinnovabili: potranno esistere se compreranno certificati d'assorbimento di CO₂ da chi la cattura. L'UE sta studiando le tecniche e le modalità di calcolo di questa cessione e un sistema di crediti che l'agricoltore che l'ha sequestrata può mettere a disposizione di chi invece l'ha emessa.

Ci spiega meglio come si fa a catturarla e a evitare che poi vada di nuovo via?
Ci sono delle tecniche di agricoltura

conservativa che, riducendo al minimo la lavorazione dei terreni, contribuiscono a mantenere la sostanza organica. Se catturiamo anidride carbonica ma continuiamo ad arare, il terreno non la trattiene. Il problema non è solo mettere carbonio nel suolo ma anche evitare che quello che è stato catturato torni in circolazione. Poi pensiamo a quante superfici sarebbero utili per assorbire anidride carbonica se fossero rimboschite; per esempio, terreni agricoli abbandonati o svincoli autostradali. I metodi possono essere diversi; quello che sarà interessante scoprire è come si farà la contabilità di questo carbonio, una cosa nuova che ha molte prospettive.

Sono costosi questi sistemi per l'agricoltore che li pratica?

Non sono costosi ma neanche convenienti. Nel senso che se io produco latte lei me lo paga, se io sequestro carbonio non mi dà un euro. È come per i beni pubblici: tutti li vogliono, ma gratuiti.

Quindi si parla di certificati d'assorbimento...

Bisogna comunicare alle imprese “energivore”, quelle che consumano grandi quantità di energia per alimentare la produzione, che possono esistere solo se

dimostrano di compensare l'emissione di CO₂ con qualcuno che l'ha catturata. Allora si crea un mercato.

Quali sono i vantaggi per la collettività?

Contrastare il cambiamento climatico. Se non facciamo niente, in 30 anni la temperatura aumenterà di 5°; di 2° se andiamo nella direzione dell'Accordo di Parigi. Comunque il pianeta si riscalda. Oggi il cambiamento climatico crea problemi enormi. Quindi il vantaggio per la collettività è evitare l'innalzamento della temperatura che provoca scioglimento di ghiacciai, desertificazioni, bombe d'acqua, eccessi di calore...

Secondo lei è un obiettivo credibile quello di un'Europa a impatto climatico zero?

Se non vogliamo morire di cambiamento climatico, sì. L'Unione Europea dovrà effettuare molte trasformazioni. Per esempio, il gasolio scomparirà, perché è insostenibile, altamente inquinante. Stiamo lasciando ai nostri figli un mondo inospitale. Dobbiamo fare qualcosa. L'Unione Europea dice che questo Green Deal richiederà 30 anni di politiche nuove per raggiungere la neutralità climatica. Attualmente lei stessa, Paola, produce cambiamento climatico. Si metta una mano sulla coscienza.

Sì, la sto mettendo. Ma i singoli cos'altro possono fare?

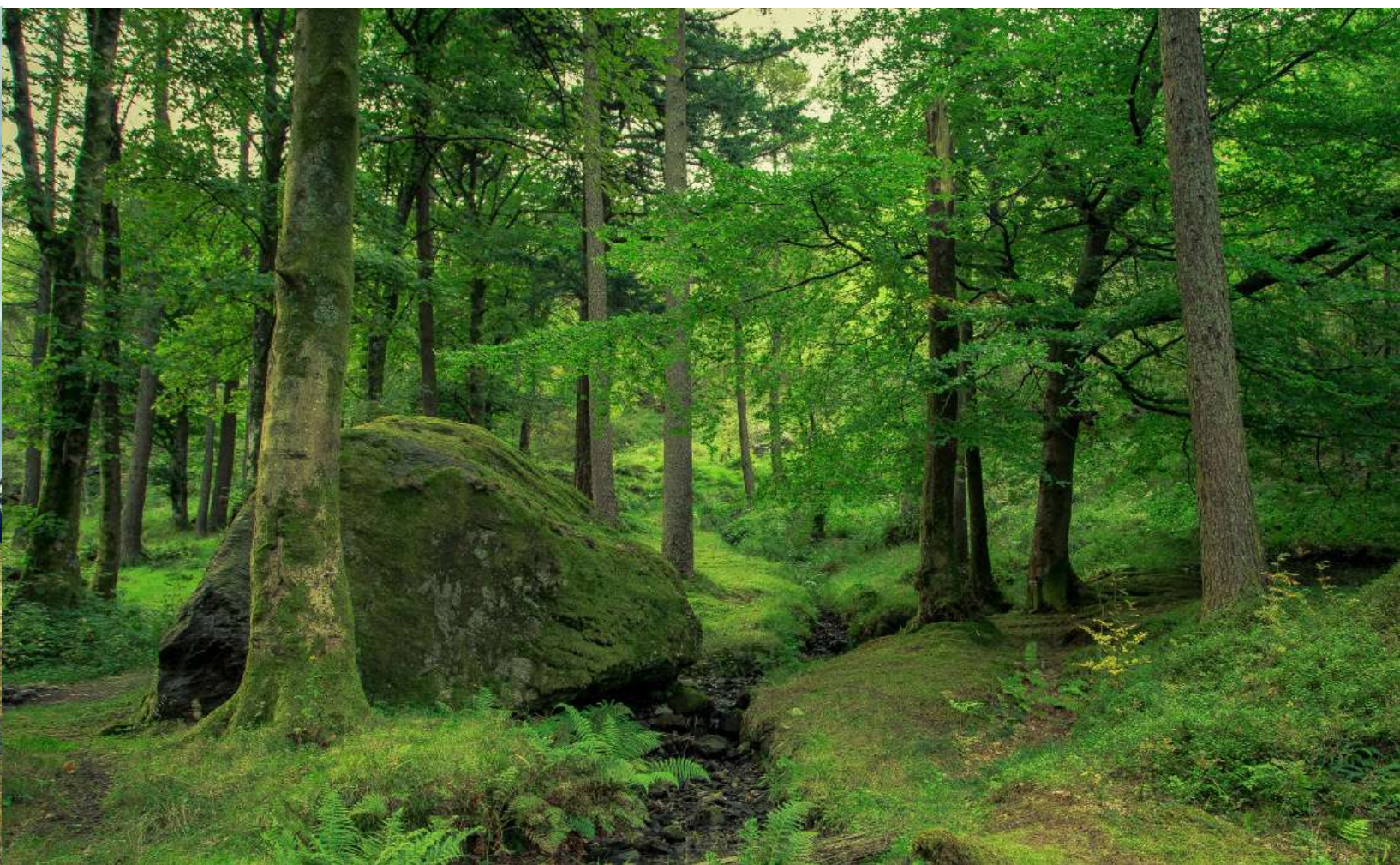
Per esempio, oggi quando si fa la spesa non si controlla se un prodotto è stato ottenuto salvaguardando l'ambiente. Domani ci sarà sull'etichetta quanta CO₂ ha emesso e quanta ne ha catturata. E poi tutti possiamo adottare una mobilità più sostenibile, abbassare la temperatura della casa, sopportare un po' di caldo d'estate.

Per quanto riguarda la spesa?

Papa Francesco con l'Enciclica sulla cura della casa comune richiama la responsabilità del consumatore: scegliere i prodotti rispettosi dell'ambiente, ottenuti senza ricorrere al lavoro nero o minorile... È chiaro che il cittadino è tanto più responsabile quante più sono le informazioni di cui dispone; se prendo un litro di latte, non so quanta acqua o CO₂ ha consumato per essere prodotto. Un domani, quando ci sarà scritto, sarà anche mia la responsabilità. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

Il rimboschimento (foto qui sotto) è un'azione molto utile al fine di assorbire l'anidride carbonica dispersa da attività industriali.



Deavocado

Il nome richiama uno dei frutti più amati e magnificati degli ultimi anni, ora coltivato anche in Italia

Oggi ho parlato con Bridget Jones, la Bridget Jones più determinata che abbia mai visto.

Due anni fa ha deciso di prendere in mano la sua vita ideando un prodotto che potrebbe migliorare l'esistenza di molte donne: Deavocado. Il nome richiama il frutto più apprezzato degli ultimi anni e sottintende il processo di ottenimento di questo particolare integratore, ovvero l'estrazione dall'avocado. In 4 mesi, un successo enorme.

La nostra Bridget Jones è di Pisa, ha 41 anni e lavora nel settore farmaceutico, occupandosi di integratori naturali. Non ha lauree scientifiche alle spalle ma da sempre un incanto particolare: quello nei confronti di storie di imprese familiari rivoluzionarie o innovative. Da piccola ascoltava con invidia positiva i racconti che iniziavano con "mio nonno ha dato vita a..." o "siamo alla terza generazione di...". E ha incessantemente desiderato fare qualcosa di "suo". Si chiama Chiara Maffei, è CEO di Pecten e ideatrice del progetto Deavocado, e l'abbiamo intervistata con interesse. "Una sera", ci ha raccontato, "ero in crisi e mi sono detta: 'basta, fatti venire un'idea'. Lavorando nella farmaceutica come veditrice di integratori

naturali, ho ragionato in quel senso. Ho pensato di focalizzarmi sull'avocado perché viveva un periodo di successo".

Quindi da dove sei partita?

Ho scelto l'ingrediente: quali sue proprietà avrei potuto sfruttare? Scoperto che era un ottimo aiuto per la fertilità femminile, ho fatto 1 più 1.

Raccontami, che sono curiosa...

Ho aperto il mercato del sostegno al benessere della donna. Sono partita dagli avocado veri, dell'azienda agricola Sicilia Avocado; poi mi sono avvalsa del supporto scientifico di una embriologa italiana. Dopo 18 mesi di ricerca sulla polpa di avocado, facendola fermentare e ottenendo dei risultati interessanti, abbiamo realizzato il primo integratore al mondo a base di avocado fermentato (aggiungendo acido folico, vitamina D e vitamina B12, coenzima Q10). Lo abbiamo brevettato, ed eccoci qui, con un prodotto naturale che fa bene da tantissimi punti di vista: aiuta il sistema immunitario, regola gli squilibri ormonali, bilancia il colesterolo. Lo abbiamo declinato in due varianti: Daily, una compressa pensata per accompagnare la donna durante tutta la vita, con lo

scopo ultimo di preservarne la fertilità, e Conceive, in bustine, che aiuta proprio a concepire.

Dove si vende?

Online, sul mio e-commerce e sui siti di diverse farmacie e, ovviamente, in farmacia.

Progetti per il futuro?

Qualcosa per lui. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Per la salute delle donne

Spiega Chiara Maffei: "Gli acidi monoinsaturi, MUFA, contenuti nell'avocado, triplicano le possibilità di una donna di rimanere incinta. Si è scoperto che il coenzima Q10 migliora la produzione ovarica sia di quantità che di qualità, l'avocado fermentato aiuta la salute delle pareti uterine e riduce ipertensione e picchi glicemici. L'acido folico, la vitamina D e la vitamina B12 intervengono nel processo di divisione cellulare, e in particolare la vitamina B6 e la B12 contribuiscono anche a una notevole riduzione della stanchezza e dell'affaticamento".

Nella foto sotto:
Chiara Maffei,
CEO di Pecten,
e più in basso,
i prodotti della
linea Deavocado.

ATTENTI A QUEI DUE

THE TRUE SHOW

SEGUI LA DIRETTA SU TELELOMBARDIA
(CANALE 10 DEL DIGITALE TERRESTRE)

O IN STREAMING SUL CANALE YOUTUBE DI TRUE-SHOW.

LA TRASMISSIONE IN REPLICA,
SEMPRE SU TELELOMBARDIA,
IL VENERDÌ DALLE 19:20
(CANALE 10 DEL DIGITALE TERRESTRE)

E IL SABATO SU RADIOLOMBARDIA
DALLE 13:00 (FM100.3).

www.true-news.it



La Turchia, tra Europa e Asia

Nel suo romanzo I clienti di Avrenos, Georges Simenon scrive:
“Un odore dolce e speziato insieme, che poi è l'odore di tutta la Turchia”

Il nostro viaggio per il mondo prosegue in Turchia in compagnia di Açıyla Ülgenay, pianista e direttrice di una Scuola di Musica a Istanbul.

La cucina turca trae ispirazione da quella asiatica, mediterranea medio-orientale, balcanica e, naturalmente, ottomana. Variegata, speziata, un incontro di diverse culture e influenze, certamente lontana dai sapori a cui siamo abituati.

Storia, tradizioni, materie prime, tecniche di preparazione: tutti ingredienti di un affascinante e gustoso *melting pot*. Carne, melanzane, yogurt, peperoni verdi, lenticchie e fagioli, pomodori, cipolle e aglio, accompagnati da spezie, erbe aromatiche e frutta secca sono i principali ingredienti attorno ai quali ruotano diverse preparazioni. Pronti per iniziare il nostro tour gastronomico?

Sveglia! È ora di alzarsi!

Partiamo dal kahvaltı, la prima colazione. Bal kaymak: la “crème de la crème”, un prodotto lattiero-caseario cremoso composto da acqua, latte di bufala o di mucca, spalmato insieme al miele su fette di pane. Simit: un pane a forma di anello ricoperto con semi di sesamo, croccante all'esterno e morbido all'interno. E per chi vuole seguire la tradizione, menemen, un piatto a base di pomodori, uova, peperoni verdi fritti, generalmente servito direttamente in padella.

A tavola! È pronto!

Börek: uno dei piatti più antichi, una sorta di sfoglia ripiena di formaggio, patate e carne, che si trova nei bar, nei caffè e negli hotel, spesso accompagnato da pomodori, olive, burro, uova, peperoni,

ni, miele e i sucuk, tipiche salsicce molto speziate. Böreği: involtini fritti ripieni di formaggio ed erbe dal sapore delicato, ottimi sia a pranzo sia a cena. Dolma: una preparazione che prevede un ripieno, che può essere verdura o carne. Il più conosciuto è quello fatto con foglie di vite cotte in olio di oliva e farcite poi con riso, spezie e limone. L'immane kebap: letteralmente “carne arrostita”, oltre 50 varietà diverse, con differenti tipi di carne, verdure e molteplici metodi di preparazione. Tra le varianti più diffuse troviamo il döner kebab in cui la carne (agnello, pecora, pollo o manzo) viene cotta allo spiedo e servita in un panino insieme a verdure, cipolle e salsa allo yogurt, un autentico *must* quando si tratta di carne. Il durum kebab: ha gli stessi ingredienti ma serviti all'interno di una



piada arrotolata. Verso l'Anatolia centrale, troviamo altri varianti: per esempio, il testi kebab in cui la carne viene condita con pomodoro, cipolle e verdure e cotta alla brace in anfore chiuse da una crosta di pane. Oltre che buonissimo è decisamente scenografico! Vanno necessariamente menzionate anche le kofte, polpette che possono essere di agnello, manzo o vitellone, cotte allo spiedo e servite in graziosi ristoranti: le kofterie. Ne esistono oltre 300 varianti.

Auguri! I piatti della festa

Manti: piccoli ravioli ripieni di carne, prezzemolo e cipolle (simili ai nostri tortellini) che vengono consumati generalmente durante i giorni di festa. Il condimento a base di aglio, burro fuso, yogurt e spezie ne esalta il gusto rendendoli un piatto molto particolare.

Zibaldone delle curiosità

Molte le bevande che offre la Turchia. La più consumata, dopo l'acqua, è il tè turco, il çay, servito in un bicchiere tipico su un piattino insieme a due zollette di zucchero. Tra le più dissetanti e rinfrescanti l'ayran: yogurt liquido di pecora, acqua, sale, pepe e succo di limone. La Turchia ne è il primo produttore al mondo; assolutamente da provare anche per le sue ricchissime proprietà benefiche. Universalmente noto e riconosciuto come patrimonio dell'Unesco è il caffè

turco, türk kahvesi. Una tradizione tramandata negli anni, un affascinante rito preparato in infusione in un pentolino di rame (il cezve). Non filtrato, servito – una volta che si è sedimentata la polvere sul fondo – “in purezza”, cioè assolutamente senza latte e già zuccherato. Il sapore è intensissimo. Il latte generalmente non viene bevuto da solo, ma viene impiegato in molte preparazioni. Non va dimenticato che la Turchia, in particolare l'Anatolia, è tra i primi produttori di vino nel mondo. Il raki è una bevanda, inodore, all'anice che si ottiene da un distillato a base di mais, patate, uva o prugne e dalla gradazione alcolica minima del 40%.

Le bancarelle di street food non passano inosservate. Rinomate e gustose sono le pide, una sorta di pizza fatta di pasta di pane, a forma di barchetta. Con diverse farciture, una, molto diffusa, è quella con carne di agnello macinata e dadini di cipolla.

Concludiamo il nostro viaggio gastronomico con i baklava, fatti di pasta sfoglia ripieni di pistacchi, noci, frutta secca e sciroppo di miele.

E con i lokum: antichi e diffusissimi, sono dei piccoli dolcetti gommosi, dalla tipica forma cubica, a base di sciroppo di zucchero e frutta secca. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it



La qualità del cibo

Che cosa significa “qualità”? Può sembrare una domanda scontata, ma a noi antropologi piace rendere complesse le domande semplici; perciò: cosa significa davvero “qualità”?

In un mondo in cui tutto, chimicamente, può avere il sapore di tutto, il colore “giusto” e l’aspetto migliore, ma soprattutto in un mondo in cui è il significato del piatto e del cibo a renderlo, oltre che “buono da pensare”, buono da mangiare, la qualità può essere di 3 tipi: percepita, materiale o simbolica.

Oggi è dell’ultima che voglio parlare. Il cibo significa sempre qualcosa, porta con sé mondi di idee, storie e narrazioni, e quelle storie finiscono per raccontare anche qualcosa di te, di chi vuoi essere e con chi vuoi avere a che fare: dipende da cosa scegli di mangiare.

Per dirla con il sociologo Pierre Bourdieu, “Il gusto unisce e separa [...] è il principio di tutto ciò che si ha e di tutto ciò che si è per gli altri...”.

Anche il cibo unisce e separa: geograficamente in culture, verticalmente in

classi sociali; il gusto cambia e con esso le mode.

Qualche esempio

Le spezie erano appannaggio dell’aristocrazia tra Medioevo ed Età Moderna, ma si intrufolano in case sempre più modeste a mano a mano che colonialismo e grande distribuzione le rendono più accessibili ed economiche.

Il sushi, simbolo dell’alta borghesia fino alla fine del secolo scorso, sacrifica il suo status sull’altare dell’americanissima filosofia “all you can eat”, inventata a Las Vegas e data in sposa alla cucina nipponica dall’imprenditoria cinese.

Persino l’idea di ciò che il cibo procura al corpo cambia; e con essa, le mode corporee. Quando compagna della povertà era la fame, il ricco era grasso, e il grasso era simbolo del potere virile aristocratico.

Quando però la civiltà del consumo provvede a sfornare in abbondanza cibo a basso costo, disponibile in qualsiasi momento per le società industriali, il grasso si sviluppa concedendosi a tutti, mentre alle cinture dei ricchi si aggiungevano buchi man mano che dimagrivano.

Nemmeno l’alimento base della civiltà è immune dalla moda e dal gusto. In dodicimila anni di storia della panificazione, il fascino raffinato (di nome e di fatto) del pane bianco non ha quasi mai abbandonato le tavole meglio imbandite. La difficoltà nel selezionare e lavorare la farina per ottenere un prodotto più puro, arricchito come simbolo e impoverito come sostanza, lo riservava all’aristocrazia.

Sul grano si sono costruite le grandi società del Mediterraneo e del Vicino Oriente, ma la distinzione non va mai

Le immagini di queste pagine sono state realizzate da Libero Gozzini, illustratore per la pubblicità, il cinema e l’editoria, nonché storico collaboratore di Cibi.

sottovalutata: ciò che per alcuni è energia commestibile, per altri va distillato, corretto e impreziosito, affinché né nella struttura né nel companatico il semplice e il nobile mangino lo stesso pane. All’alba del Novecento, Otto Frederick Rohwedder regala al mondo il pane a fette, Marcel Chopin inventa l’omonimo alveografo, strumento che permette di misurare la forza degli impasti, e il pane bianco dei nobili diventa industriale, pronto per la grande distribuzione. Dall’altro lato, il XX secolo è anche un teatro in cui sbocciano in massa mode culinarie e alimentari e in cui, spostando l’attenzione dalla mera fame alla salute, non tardano a esibirsi i nemici diretti di un pane bianco sempre più alla portata di tutti.

È il trionfo dei cereali, delle fibre, della farina “integrale” (dal latino *integralis*,

“intero, completo, integro”), cui non vengono sottratte crusca e germe; nascono i cereali Kellogg’s, la colazione del futuro. L’omonimo medico statunitense John Harvey Kellogg inventò i *corn flakes*. Il fratello William fondò poi la Kellogg’s. Si riesumò persino Ippocrate, il greco padre della medicina, facendone un sostenitore della crusca nella sua lotta alle farine raffinate. Inizia a serpeggiare il motto “the whiter the bread, the sooner you’re dead; the whiter the flour, the sooner the flowers” (più bianco è il tuo pane, prima lascerai questo mondo; più bianche le farine, prima arriveranno i fiori, sulla tua tomba).

C’è chi ripudia del tutto il pane bianco, come l’esploratore dei ghiacci Vilhjalmur Stefannson, che modellò dai suoi viaggi tra gli Inuit una dieta da grande freddo, priva di carboidrati, madre delle

paleodiete che si basano sull’idea che anche gli uomini moderni dovrebbero mangiare come si faceva nel lontano passato; mentre il dottor Ancel Keys costruiva lentamente il mito della dieta mediterranea, restituendo al pane il suo posto d’onore. Il nuovo gusto ne rovescia le sorti, rendendo comune, banale, normale quello bianco e *chic, gourmet* la sua nutriente versione integrale arricchita di ogni seme, fibra o cereale si possa immaginare: ciò che prima era impurità, per le nuove mode è lusso. Il pane “che fa bene” racconta storie di naturalità, amore per la tradizione e per il sano lavoro, e non importa se, in molti casi, venga preso dallo scaffale di un supermercato, figlio non di mani sapienti ma di plastica e acciaio. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com



Viviana Varese

Non VIVA, vivissima! Dalle pizze coi genitori a 7 anni alla stella Michelin

Nata a Salerno nel 1974, cresciuta nelle cucine dei ristoranti che i genitori – lasciata l'amata Costiera Amalfitana – aprono e chiudono con passione e costanza vivendo in diversi centri lombardi, premiata dalla stella Michelin nel 2010, oggi Viviana è “sostanza e colore” del ristorante VIVA Viviana Varese, uno spazio che ha progettato con attenzione, curiosità e creatività nel 2019 all'interno di Eataly Smeraldo, a Milano, con l'obiettivo di una sfida: mettersi in gioco personalmente, fondendo la cucina di mare che l'ha resa famosa e quella vegetale.

“Bisogna essere creativi e al passo con i tempi”, inizia a raccontarci, “perché la gente si stanca.

La mia cucina, che è partita di mare, nel tempo si è avvicinata sempre più al mondo vegetale e oggi il 70% di quello che preparo è a base di verdura: che sia un accompagnamento, una zuppa, il cuore di un aperitivo. Collaboro con contadini e artigiani che mi mettono a disposizio-

ne della verdura viva, carica di energia. E il menu la segue. Non lo cambio una volta ogni 3 o 4 mesi, ma tutti i mesi e magari anche più spesso, se mi viene voglia!”.

Verdura viva in che senso?

Sono convinta che cucinare una melanzana raccolta il giorno prima o il giorno stesso abbia un sapore e una consistenza tutta diversa da una melanzana messa in cella e magari consumata dopo una settimana.

Oltre a essere l'acronimo di Viviana Varese, ho visto che la parola “viva” domina il tuo sito. Come mai? Che c'entra con la cucina?

È stata una rinascita personale e professionale l'apertura di questo ristorante. Mi sono separata da una socia e mi sono rimessa in gioco da sola, ritrovandomi “viva”. Sono ripartita da me stessa, dalle cose che mi piacciono, come i colori

e l'arte. Li ho portati all'interno del ristorante. Dagli ingredienti che scelgo ai colori, alle forme d'arte, qui tutto è vivo.

Hai progettato spazio e oggetti con grande attenzione...

Sì. Mi sono avvalsa dell'aiuto di un'architetta bravissima, un'amica, e di un grande disegno di *rebranding* (rivitalizzazione del marchio, ndr) perché credo fosse un lavoro importantissimo. C'è stato uno studio sui menu molto accurato, sugli arredi, le luci... Abbiamo usato una carta iridescente che permette alla sala di cambiare colore durante la giornata. La stessa carta dei vini è dotata di una pellicola iridescente (speriamo di tornare a usarla presto) che la rende mutevole e quindi viva.

Il porta-dolcini finale è un gioco tutto colorato e quando arriva il sole sui tavoli si producono effetti incredibili...

Anche le mie pietanze sono molto centrate sul colore.

Nelle foto, alcune celebri creazioni di Viviana Varese:

1. Girella: pasta fresca ripiena con ragù alla genovese e fonduta di pecorino.

2. Al di là del ghetto: carciofo alla giudia, con cioccolato, liquirizia, caffè, aioli e menta.

3. Mare caldo: capesante, seppie, vongole e cannolicchi serviti con salsa calda ai frutti di mare e polvere di agrumi.

4. Ricordo d'infanzia: pastina di semi di lino con funghi, tartufo, gelatina di Parmigiano Reggiano ed estratti di verdure.

È stata una cosa inizialmente intuitiva e poi è diventata un segno distintivo, una mia matrice.

Hai aperto poco prima della pandemia. Quanto resta importante quello che mi stai raccontando?

Molto. Credo che in questi mesi la bellezza ci manchi tanto. Ci manca andare a teatro, in un museo... Il ristorante deve essere un luogo di nutrimento, in senso ampio. Nutrimento del corpo e dell'anima. Ormai tutti hanno imparato a cucinare. Bisogna andare oltre. La gente oggi ha proprio voglia di godersi il pranzo, l'esperienza.

Da voi può farlo più tranquilla. Ho visto che avete installato un sistema di purificazione dell'aria.

Sì, abbiamo ridotto tanto i coperti e ci avvaliamo della nuova tecnologia iUTA per sanificare l'atmosfera. Questo sistema identifica e debella i batteri e i virus presenti nelle unità di trattamento d'aria, sfruttando raggi ultravioletti, e permette di re-immettere quest'ultima nell'ambiente purificata dal Covid al 99%.

Secondo te perché sono così pochi ancora a sfruttare questa e altre tec-

nologie di sanificazione dell'aria? In questi mesi tanti hanno messo a punto dispositivi capaci di “uccidere” il Covid, ma li vedo pochissimo utilizzati.

La tecnologia c'è, ma nessuno ne parla. È un mistero. Io sono stata una delle poche a decidere di non riaprire se non fossimo stati sicuri e certi, perché aprire e chiudere è un danno enorme. La Germania ha investito moltissimi soldi per installare questi sistemi nelle scuole.

Ho visto che in questi mesi hai fatto tantissime cose, a corredo del ristorante.

Ho deciso di sfruttare la conoscenza e le attrezzature che avevo, e quindi ho lavorato sui prodotti da far arrivare a casa: marmellate, creme spalmabili, verdure. Ho delle macchine all'avanguardia, una in particolare, Roboqbo; è un super robot ipertecnologico, mi sembrava assurdo non sfruttarlo. E così abbiamo fatto tutta una serie di canditure; da quelle è nata l'idea del panettone e abbiamo salvato il Natale! È stato un anno duro per noi ristoratori. Anch'io ho dovuto ridurre di molto il personale; l'anno prossimo bisognerà tener botta.

Però, per chi ha pagato le tasse gli aiuti ci sono stati, e il mio progetto, dopo questo ridimensionamento obbligatorio,

è crescere di nuovo, piano piano.

Una battuta su Eataly che ti ospita?

Sono molto grata. Quello che ho chiesto ho avuto: grande fiducia, ospitalità. Sono fortunata.

Una curiosità. Quando esci, che cosa vai a mangiare?

Cerco posti che fanno una cucina diversa dalla mia, e mi piacciono sia i posti semplici che i ristoranti stellati. A casa sinceramente mangio verdure, minestrone e pasta! ■

Marta Pietrobboni
marta.pietrobboni@

Il consiglio dello chef

Se devo consigliare una portata attuale di VIVA Viviana Varese, dico la rivisitazione della minestra maritata, storico piatto campano a base di 7 verdure diverse, tipiche di questo periodo dell'anno, tendenti all'amaro, con un brodo di quattro carni differenti. Ovviamente, rispetto alla ricetta classica la mia è “raffinata”. Il brodo è fatto a parte, la verdura è croccante, gli ortaggi nel brodo sono solo in infusione, poi c'è un po' di burrata che gli dà freschezza, e ho aggiunto sotto un pancotto, un biscotto di pane.



Con il tuo 531000
combattiamo insieme la povertà

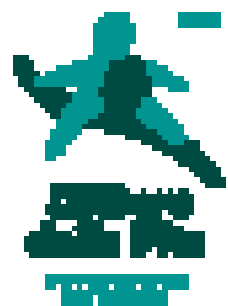
Italia dichiarazione
dei redditi,
scrivi il codice
04504550385

MI BASTA
LA TUA
FIRMA

Quanto vale la tua firma?
Per i bimbi poveri vale molto!

Da oltre 20 anni, Fondazione L'Albero della Vita
realizza, in Italia e nel Mondo, progetti di protezione
per bambini in povertà.

Severi di più su 531000.alberodelavita.org



La Rosa di Gorizia

Un ortaggio "floreale" perché elegante e romantico come una rosa, leggermente amaro, il più pregiato radicchio rosso gourmet

La Rosa di Gorizia, *Cichorium intybus*, prende il nome dal comune del Friuli Venezia Giulia dove viene principalmente coltivata. Appartiene alla famiglia del radicchio rosso.

Una delle prime fonti scritte che ne tratta è datata 1873, grazie al barone Carl von Czoernig-Czernhausen che, nel suo libro "Gorizia, la Nizza austriaca", parla di una sorta di cicoria dal colore rossastro. La sua origine però risale a periodi più antichi, come si desume dalle testimonianze di agricoltori che da generazioni tramandano in Friuli la coltivazione di questo ortaggio prezioso. Riconosciuto come Prodotto Agroalimentare Tradizionale del Friuli Venezia Giulia, nel 2003 è entrato a far parte dei Presidi Slow Food. Nel 2010 i coltivatori della Rosa di Gorizia si sono uniti nell'Associazione Produttori Radicchio Rosso di Gorizia, Rosa di Gorizia e Canarino, in modo da ricordarne i tradizionali confini di coltivazione

all'interno del comune citato e da tutelare e portare avanti questa coltivazione pregiata e costosa.

Caratteristiche e proprietà

La regione Friuli Venezia Giulia ha riconosciuto come PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale) la Rosa di Gorizia, mentre il comune di Gorizia ha conferito all'Associazione Produttori la denominazione d'origine De.Co., incaricandola di vigilare sul rispetto del disciplinare di produzione. La Rosa ha foglie croccanti e un sapore intenso leggermente amaro. Si presenta di colore rosso lucido, con delle delicate sfumature rosa.

Stagionalità e coltivazione

La peculiarità di questo ortaggio è la sua resistenza alle basse temperature; la semina avviene in tarda primavera o, al più tardi, a inizio estate. Si raccoglie tra ottobre e novembre-dicembre,

si lega a mazzi per le radici e si depone per un paio di settimane in ambienti riparati e bui, a una temperatura che varia dai 10 ai 15 gradi. A questo punto, tolte le radici e pulita accuratamente, la Rosa di Gorizia è pronta per deliziare i buongustai.

Utilizzo in cucina

Negli ultimi anni le richieste della Rosa di Gorizia sono in aumento. È possibile consumarla cruda o cotta, per esempio messa come ripieno all'interno dei ravioli. Viene impiegata anche nella produzione di alcolici come amari e grappe. In commercio è possibile trovarla sott'olio e in vasocottura (vedi nota a piè di pagina). ■

Giovanni Romano
giovanni.romano@cibiexpo.it

NOTA - La vasocottura è una tecnica antica che utilizza come contenitori dei vasetti in vetro. Recentemente riscoperta da vari chef e foodblogger, è degna d'attenzione perché richiede poco sale e poco olio, non disperde sostanze nutritive, sporca pochissimo, permette a sapori e aromi, chiusi nel vasetto, di sprigionarsi intensamente al momento dell'apertura.



Gli edulcoranti

Gli edulcoranti, anche detti dolcificanti, sono un tema molto discusso. Sono cancerogeni o tossici? Creano dipendenza? Meglio lo zucchero? Meglio quelli naturali o quelli chimici?

Vediamo di trovare qualche risposta affidandoci, come sempre, alla scienza. Innanzitutto, come fanno queste sostanze a provocarci il gusto di dolce pur non apportando alcuna caloria? Bisogna comprendere come la molecola di dolcificante si comporta nella bocca (sede del gusto) e nell'intestino (sede dell'assorbimento dei nutrienti).

A livello della bocca, le molecole che ci danno il gusto del dolce altro non fanno che venire percepite da specifici recettori situati sulle papille gustative. Per comprendere come funzionano, immaginate un puzzle, dove un pezzettino si incastra con l'altro solo se la forma combacia perfettamente. Allo stesso modo, per recepire il segnale dolce, il recettore si lega solo a molecole con una specifica forma, ossia quelle che "si incastrano" perfettamente con lui; tecnicamente si parla di "affinità sterica". Quando il recettore ha legato una molecola che ha "la forma giusta",

si attiva, manda un segnale al cervello e noi sentiamo il dolce.

Nell'intestino, al contrario, ha luogo la digestione dei nutrienti trasformati in sostanze capaci di fornire energia, e questo non dipende dalla forma della molecola ma da un potere energetico intrinseco degli alimenti.

I dolcificanti, pur avendo una forma simile al glucosio, dal punto di vista energetico sono nulli. Quindi non vengono assimilati ed escono dall'organismo con le feci oppure riescono a passare nel sangue ma non apportano alcun incremento energetico. Questa mancanza in pratica è possibile che comporti alcuni effetti collaterali: in primis, non avendo calorie, potremmo abituarci a usarne sempre di più, rendendo il nostro organismo dipendente dal gusto del dolce. Inoltre, avremmo molecole esogene in circolo che, estranee al nostro organismo, potrebbero attivare processi anche sconosciuti.

Da questo dipende l'eventuale tossicità o cancerogenicità degli edulcoranti. In verità, il giudizio negativo viene spesso collegato al fatto che una sostanza sia realizzata in laboratorio. Come in ogni cosa, occorre informarsi adeguatamente e saper distinguere.

Premettiamo che, per legge, sulla confezione di ogni dolcificante è indicata la dose massima giornaliera sicura e scientificamente testata; quindi, un uso moderato di per sé limita o esclude qualsiasi pericolo.

Per alcuni di loro, tuttavia, non è stata rilevata alcuna tossicità anche ad alte dosi, e quindi possono essere usati in tutta tranquillità. Tra questi ricordiamo: - la stevia, che è un dolcificante naturale, derivante dalla foglia di una pianta presente in Sud America. È 200 volte più dolce dello zucchero ed è resistente al calore, quindi può essere utilizzato in preparazioni da forno; - l'eritritolo, che è un altro dolcificante

completamente naturale, uno degli zuccheri della frutta; non apporta kcal, proprio perché anch'esso non viene assorbito a livello intestinale ed è espulso con le feci (con il meccanismo spiegato prima). Dolcifica poco meno dello zucchero (circa il 70% rispetto al saccarosio) ed è termostabile. Ma, attenzione: se utilizzato in eccesso, può avere effetti lassativi e causare gonfiore addominale, in quanto richiama acqua nell'intestino; - il sucralosio, che è una molecola di sintesi, ossia prodotta in laboratorio, ma totalmente innocua. È realizzata unendo una molecola di saccarosio (comune zucchero) con una molecola chiamata cloruro; ha un potere dolcificante ben 600 volte superiore allo zucchero ed è termoresistente, quindi ben si presta in cucina. Due parole, infine, sull'aspartame, che ha fatto parlare per anni di rischi per la salute. In realtà, è stato assolto dal-

la comunità scientifica. Le molecole di questo dolcificante sono realizzate chimicamente unendo semplicemente due amminoacidi (la fenilalanina e l'acido aspartico), regolarmente presenti nel nostro organismo.

Ricordiamo, infatti, che gli amminoacidi non sono altro che i mattoncini che formano le nostre proteine. L'aspartame dolcifica 200 volte in più dello zucchero, tuttavia non è molto resistente al calore, quindi sarebbe meglio aggiungerlo a fine cottura.

Insomma, ora che li conosciamo un poco di più, possiamo scegliere consapevolmente quali dolcificanti usare, senza nutrire un eccessivo timore. Di fatto, utilizzare dolcificanti naturali o di sintesi non fa la differenza. In fin dei conti, qualsiasi sostanza, se impiegata in eccesso, può essere un veleno. Basti pensare, ad esempio, ai danni derivanti da un uso smisurato di glucosio o fruttosio (oltretutto spesso

assunti inconsapevolmente, in quanto largamente presenti in yogurt, merendine e altri preparati industriali). Inoltre, per qualsiasi dubbio sulla sicurezza o sulla possibile tossicità di un alimento, occorre informarsi adeguatamente e mai basarsi sul "sentito dire" o sui media. Ad esempio, i pareri rilasciati dall'EFSA (European Food Safety Authority), un organismo europeo appositamente creato per valutare i rischi connessi agli alimenti e la loro sicurezza, sono una fonte scientifica affidabile e accessibile a tutti. ■

Andrea Fossati

fossatiandrea@centroemmea.it
www.centroemmea.it

Alcuni tipi di edulcorante si trovano in natura (per esempio nella frutta o in particolari piante); altri sono invece sintetizzati in laboratorio sotto forma di polvere, compresse o zollette, come si vede nella pagina a fianco.





Uganda, 2014.
Epidemia di Ebola

50 ANNI DI UMANITÀ.

Dopo anni la nostra missione è divenuta la più difficile.
Salvare vite e portare cure, ma anche denunciare crisi
di mendicizia e violenza. Oltre ogni pericolo e le differenze.
Per continuare a farlo, oggi e domani, abbiamo ancora bisogno di te.

CON IL TUO CIVISMO POSSIAMO ANDARE OLTRE.

Arra per il governo a Medici Senza Frontiere
Codice Fiscale 04549450150 | medici.org/italia



MADE IN ITALY

Il TUB – Tribunale Unificato dei Brevetti



centro studi
anticontraffazione

C'è una partita che l'Italia non dovrebbe perdere: l'attribuzione a Milano, in sostituzione di Londra, della sede locale del Tribunale Unificato dei Brevetti (TUB).

**Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.**



Per i non addetti ai lavori, in Europa il TUB, a cui l'Italia ha aderito nel 2015 – a spartizione di compiti già avvenuta tra Francia, Germania e Regno Unito – avrà competenza esclusiva per le controversie sui cosiddetti brevetti unitari. Per le sedi del nuovo organo giurisdizionale europeo sono state designate Parigi, che ospiterà la Sede Centrale, e Monaco di Baviera per la meccanica; attualmente è da decidere quale sarà quella per le cause brevettuali del settore chimico-farmaceutico. Londra è esclusa per Brexit.

Lo scorso settembre il Governo italiano ha ufficializzato la candidatura della città di Milano quale sede della terza Corte del TUB, nonché di Torino per l'Istituto Italiano per l'intelligenza artificiale. In lizza per l'assegnazione della sede locale pare ci siano Paesi Bassi e Danimarca.

Mentre Milano lavora alacremente al dossier di candidatura, con il coordinamento di Marina Tavassi, già Presidente della Corte d'Appello, e con la partecipazione di Istituzioni e di tante forze civiche della città – tra cui in primis il Centro Studi Grande Milano che lavora al progetto dal 2011 – le protagoniste di questa competizione, Germania e Francia, mantengono un profilo di non sbilanciamento.

È una politica attendista sulle questioni divisive quale può essere appunto quella di assegnazione di una nuova sede della Corte.

I prossimi mesi, sia pur nell'emergenza pandemica, dovrebbero essere impiegati per una quanto mai necessaria azione diplomatica in Europa, dove si gioca l'intera partita, che soni il sostegno della candidatura di Milano tra i diversi Paesi europei al fine di avere

alleati forti al momento della ripresa del sistema.

Milano appare la concorrente più favorita rispetto alle altre, sia per numero di brevetti depositati che per numero di contenziosi, oltre che per la presenza di importanti infrastrutture e imprese farmaceutiche. L'indotto economico potrebbe essere davvero importante.

Pertanto è auspicabile che l'azione del nuovo Governo non perda di vista questo rilevante obiettivo, di fondamentale interesse per lo sviluppo del nostro Paese.

L'Italia ha bisogno di costruttori competenti e instancabili affinché i sogni diventino realtà: a Milano ce n'è più di uno e da qualche giorno anche la Capitale collabora. State sintonizzati. ■

Daniela Mainini

info@anticontraffazione.org
www.centrostudigrandemilano.org



La curcuma è un superalimento?

Bevande alla curcuma, yogurt con la curcuma, pane con la curcuma, paste alla curcuma... ormai questa spezia ha invaso le nostre tavole

Parrebbe dotata di proprietà quasi terapeutiche nei confronti di una quantità di malanni. Ma è davvero un mito fondato? La curcuma, gradevole polvere gialla che si ottiene macinando la parte sotterranea del fusto di alcune piante della stessa famiglia dello zenzero, è usata da millenni nella cucina indiana, soprattutto come ingrediente base del curry. Se da sempre la medicina popolare la consiglia contro i disturbi dello stomaco e del fegato, in questi ultimi anni è balzata alla ribalta del mondo scientifico in seguito all'osservazione che, nei Paesi dove viene usata abitualmente, si riscontra una minor incidenza

del morbo di Alzheimer e delle malattie degenerative del sistema nervoso. In particolare, gli studi si sono concentrati sulle proprietà della curcumina, il principale componente attivo della curcuma, che costituisce mediamente il 3% della polvere e che è stata studiata per valutarne le proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e antitumorali. Si è visto che la curcumina è capace di inibire l'ossidazione del colesterolo LDL (quello "cattivo") e di migliorare gli indicatori di infiammazione. Inoltre, alcuni studi hanno evidenziato la sua capacità di ridurre l'accumulo nelle cellule nervose di una proteina implicata nella loro

degenerazione. Come se non bastasse, ricerche specifiche hanno dimostrato che la curcumina potrebbe agire positivamente anche nella protezione da alcuni tipi di tumore... Una vera panacea dunque? Purtroppo, no: un conto sono le prove di laboratorio e un conto le sperimentazioni sull'uomo in condizioni reali. Assunta per via orale, la curcumina viene assimilata con grande difficoltà e in piccolissima quantità dal nostro organismo. Se non riusciamo ad assimilarla, non può esercitare alcuna funzione utile. È del 2017 uno articolo pubblicato dal Journal of Medicinal Chemistry che, dopo aver considerato i risultati di oltre

120 studi clinici, ha evidenziato come la curcumina non si sia mai dimostrata davvero efficace. Oggi gli studi continuano, soprattutto cercando il modo di aumentarne la disponibilità per l'organismo, ed è stato scientificamente dimostrato che associare la curcuma al pepe può migliorarla molto. Quindi, se da un lato gli attuali entusiasmi per la curcuma sono esagerati, dall'altro non rinunciamo a inserirla di tanto in tanto nel nostro menu, curando però di associarla sempre al piacevole piccante del pepe. ■

*Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it*

Baozi al vapore

A tavola con l'Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano: una ricetta per inaugurare la primavera

Baozi al vapore con gamberi e maiale
虾仁猪肉包 xiǎrén zhūròu bāo

Ingredienti

Per l'impasto:

- 300 g di farina 00
- 160 ml di acqua fredda
- 3 g di lievito di birra fresco

Per il ripieno:

- 200 g di carne di maiale macinata
- 100 g di gamberi freschi già sgusciati

Per i condimenti A:

- 1 cucchiaino di salsa di ostriche
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- ½ cucchiaino di zucchero
- ½ cucchiaino di olio di sesamo
- sale

Per i condimenti B:

- sale
- vino di riso

Procedimento

1. Preparate l'impasto lievitato (proce-

dimento su istitutoconfucio.unimi.it).

2. In una terrina mettete la carne trita, aggiungete i condimenti A e mischiate bene.

3. In un'altra ciotola mettete i gamberi, aggiungete i condimenti B e lasciate marinare.

4. Ponete l'impasto su una spianatoia e stendetelo con la punta delle dita per ottenere dei filoncini di circa 3 cm di diametro. Tagliate dei tocchetti di pasta di circa 3 cm (foto 1) e copriteli con un panno umido.

5. Appiattite i tocchetti con le dita e poi con un mattarello stendete l'impasto formando dei dischetti. Il centro deve essere più spesso dei bordi (foto 2).

6. Mettete il dischetto sulla mano sinistra, ponete al centro un cucchiaino di ripieno e posizionatevi sopra un gambero (foto 3).

7. Tenendo la mano a conchiglia, chiu-

dete leggermente l'impasto e iniziate a dare la forma. Con l'altra mano pizzicate i lembi – come per formare le pieghe di una gonna (foto 4) – e uniteli all'estremità superiore, creando una chiusura a fiore (foto 5). Coprite il fagottino. Fate riposare per 20 minuti. Procedete allo stesso modo per preparare gli altri fagottini (foto 6).

8. Riempite d'acqua la pentola a vapore, spennellate d'olio la base e disponete i fagottini. Fate cuocere a vapore a fuoco alto per 18 minuti, poi spegnete e lasciateli riposare per 3 minuti. ■

*Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano
www.istitutoconfucio.unimi.it*



ISTITUTO CONFUCIO
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
米兰国立大学孔子学院



Finger lime

Un agrume bellissimo da vedere, buonissimo da mangiare, perfetto per decorare

L'esotico finger lime è un parente stretto del limone o del lime. Arriva originariamente dall'Australia. Ma in realtà per la sua coltivazione è ottimo anche il clima del nostro Meridione. Lo abbiamo visto e ne siamo stati conquistati. Cercando di capire dove poterlo trovare e acquistare, siamo arrivati a un indirizzo, quello di Alberto Nava, un "esploratore del gusto", così si definisce, che con altri 4 compagni di viaggio ha raccolto l'eredità dell'imprenditore-gourmand-ristoratore Beppi Bellavita, scomparso nel 2015.

In che senso ne avete raccolto l'eredità?

Nel senso che continuiamo a cercare in giro per il mondo prodotti eccezionali, sorprendenti. Come faceva lui. In questo caso siamo stati incuriositi dal finger lime perché ha al suo interno delle vescicole con un singolare sapore agrumato. Sembrano delle perle di caviale. Per questo viene anche chiamato "caviale di limone".

E avete scoperto...

Un finger lime speciale, d'origine ita-

liana – siciliana per la precisione – cosa che lo rende disponibile tutto l'anno. È un prodotto completamente naturale, quindi coltivato con criteri ancora più severi del biologico. Ci approvvigioniamo da un'azienda agricola che si chiama Tomasello. È molto particolare per il sapore, per le consistenze, per l'utilizzo che se ne può fare. Davvero unico.

L'uso principale è decorativo?

Alimentare oltre che decorativo, perché ha un sapore intenso di limone concentrato nelle sue perle. È ottimo per esempio per dare una particolare acidità a un certo tipo di cocktail; è strepitoso su alcune insalate. Sostituisce il limone in modo elegante, meno forte, un po' più bilanciato.

Ho visto che ce ne sono di vari colori.

Variano anche i sapori in modo quasi impercettibile. La colorazione delle perle – rosa, verde, giallo pallido – dipende dalla pigmentazione della pianta, determinata dalle scelte del coltivatore.

Voi potete mandarlo?

Sì, è sufficiente andare su questo sito: club.patanegra.it. Lì sono raccolte e disponibili le particolarità alimentari su cui lavoriamo. Il nostro progetto non è vendere la piadina romagnola all'estero; cerchiamo al contrario d'importare prodotti speciali che ci hanno affascinato durante i nostri viaggi. Il sito si chiama patanegra.it perché questa storia comincia tanti anni fa con Beppi Bellavita che per primo ha importato in Italia il Pata Negra, prosciutto spagnolo. E tutti gli davano del matto perché voleva portare nella patria del Parma o del San Daniele un prosciutto straniero, per di più molto costoso. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*

Finger lime prodotto dall'Azienda Agricola Tomasello

Confezione: sottovuoto, da 100 g.
Prezzo: €19.90. Scadenza: 90 giorni.
Conservare: in frigorifero.

inrete

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

inrete.it

Advocacy e Lobbying

Media Relation e Crisis Management

Digital PR & Social Media

Organizzazione Eventi e Mostre

Strategie di Marketing e Comunicazione

Consulenza Healthcare



La friggitrice ad aria

Vi presentiamo la macchina che ha reso possibile la frittura (quasi) senza olio per piatti ecologici, gustosi e più sani

La frittura è senza dubbio il metodo di cottura più ghiotto: ogni cibo, che si tratti di dolce o di salato, passato nell'olio bollente diventa immediatamente irresistibile.

Quella patina croccante che si crea intorno a un ingrediente, unita a un interno così morbido, è talmente amata da tutti che i più grandi chef da sempre si sfidano nella realizzazione della frittura perfetta e che ogni Paese al mondo ha un piatto dorato tipico che lo caratterizza.

Tuttavia, il risvolto dell'appagamento del gusto è quell'immediato senso di colpa che lascia dopo aver mangiato, proprio perché siamo tutti consapevoli del fatto che non sia l'ideale per una dieta sana

ed equilibrata. Il suo problema, infatti, è quello di richiedere alte temperature e abbondanti quantità di olio che gli alimenti tendono ad assorbire, di certo non senza una serie di implicazioni gravi per la salute.

Ma una vita senza fritti sarebbe davvero impensabile; ecco perché oggi vi proponiamo un'alternativa: la friggitrice ad aria, una macchina che permette di ottenere risultati simili alla friggitrice classica ma con metodi molto più sani ed ecologici.

Funziona grazie a una speciale camera di cottura, in cui l'aria circola in maniera così veloce da raggiungere temperature molto elevate, addirittura vicine ai 200 gradi. Un po' di olio sarà comunque necessario, ma

in questo caso ne basterà solo un cucchiaino perché il vero protagonista sarà l'aria caldissima che, circondando gli ingredienti, li cuocerà uniformemente in pochissimi minuti, lasciandoli croccanti fuori e morbidi all'interno. Con questo sistema può essere fritto ogni alimento, dalle classiche patatine e cotolette fino a verdure, crostacei e dolci.

Un'altra caratteristica è la sua flessibilità, proprio perché la friggitrice ad aria può essere usata per diverse preparazioni: è infatti in grado anche di grigliare, arrostiti o semplicemente scaldare gli alimenti già cotti, riuscendo a mantenere del tutto intatte le loro proprietà e senza produrre fastidiosi cattivi odori.

Per concludere, possiamo dire che questo elettrodomestico è ormai diventato un sostegno talmente importante in cucina che in commercio ne esistono già moltissimi modelli, proprio per soddisfare le esigenze di tutti, degli chef provetti ma anche di chi è alle prime armi: sarà quindi molto importante scegliere il tipo più adatto alle vostre necessità. ■

*Carolina Cusumano
carolinacusumano@
hotmail.com*

Nella foto in alto, un modello di friggitrice ad aria, ideale per ottenere patatine croccanti ma sane come quelle illustrate qui sotto.



© TEFAL

Icewine

In Italia si produce il vino di ghiaccio dal vigneto più alto d'Europa. È quello valdostano del Prié Blanc, situato tra gli 800 e i 1200 metri

Vino di ghiaccio, icewine in inglese o eiswein in tedesco: si tratta di un vino passito, prodotto non grazie a estati calde ma a inverni freddi, anzi ghiacciati; il risultato è un mosto povero di acqua e denso di zucchero.

Forse i più noti sono gli eiswein di Paesi vicini come Germania e Austria, ma Ninive Pavese ci ha raccontato il vino di ghiaccio che porta il suo nome.

Siamo curiosi...

Ninive è il vino di ghiaccio dell'azienda agricola Ermen Pavese, mio padre, che l'ha fondata nel 1999 in località La Ruine a Morgex, in Valle d'Aosta, partendo da piccoli terreni di proprietà (allora 3 ettari, oggi 7) e lasciando quella che era l'attività di macelleria della famiglia. La prima etichetta è il Blanc de Morgex et de La Salle classico. Ma di lì a poco, nel 2001, nascono Nathan e Ninive, importanti variazioni del vino base.

Sotto, un tipico grappolo d'uva ghiacciato.

A fianco, uno dei vigneti dell'azienda di Ermen Pavese completamente coperto da un manto di neve.

L'idea di un icewine arriva da influenze estere...

Ma nel nostro territorio non mancava nulla per provare a farne una versione italiana.

Così nasce l'idea di Ninive, vendemmiato a fine dicembre (salvo clima), quando le temperature sono sotto lo zero e gli acini sono completamente ghiacciati. La vendemmia si fa molto presto, verso le quattro e mezza del mattino, in modo che l'uva arrivi in cantina come è stata raccolta, cioè ancora gelata. Viene subito torchiata per poi rimanere in vasche di acciaio dove ha luogo la fermentazione e dove sosta per circa un anno. Segue l'imbottigliamento con un mese di affinamento prima della vendita.

Affascinante ma complicato.

Sì, va tenuto conto che questo tipo di vendemmia non è solo molto onerosa

per chi la fa, a causa delle temperature decisamente rigide, ma mantenere il frutto così a lungo è molto impegnativo anche per la pianta. Per cui non viene mai utilizzata la stessa vigna per più di due anni consecutivi, altrimenti ne uscirebbe danneggiata.

Quindi usiamo sempre porzioni diverse di vigneto e approfittiamo degli anni con le rese più alte per dare riposo alle piante. Per esempio, attualmente in commercio abbiamo l'annata 2016.

La resa alta di quell'anno ha consentito di rinunciare ad altre vendemmie fino a oggi.

Del resto il Prié Blanc cresce su un terreno detritico e sabbioso strappato al ghiaccio che lo caratterizza per un'ottima acidità che ben si presta anche all'invecchiamento. ■

*Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.*

L'analisi sensoriale

Ninive — vino da uve stramature — Prié Blanc 100%, è giallo dorato; la dolcezza della frutta appassita arriva subito al naso ma in bocca cede volentieri il passo a una bella acidità che rende questo vino molto fine nel suo genere. Per gli amanti del formaggio difficile resistere a un abbinamento con gli erborinati ma per chi preferisce il dolce è ottimo con pasticceria secca... meglio ancora se sono delle ottime tegole valdostane.



Osmize del Carso

Le osmize sono delle piccole aziende agricole a conduzione familiare, spesso annesse alle abitazioni private dei contadini, tipiche delle zone del Carso triestino e sloveno

La loro particolarità è quella di aprire le porte agli avventori per un numero limitato di giorni durante l'anno, per la vendita e il consumo sul posto di vino e articoli locali di produzione propria. Il termine *osmiza* o *osmica* (in sloveno, con la stessa pronuncia) deriva dallo sloveno *osem*, che vuol dire "otto" e fa riferimento al numero di giorni consecutivi in cui Maria Teresa d'Austria permetteva ai contadini la vendita diretta dei loro prodotti in eccedenza. Mentre all'epoca la durata dell'apertura al pubblico era stabilita per legge, oggi è determinata dalla quantità di beni da vendere. Una volta finito tutto, si chiude. Nelle osmize, sulle caratteristiche tavolate di legno corredate da lunghe panche, vengono serviti: vini rossi – come Terrano e Refosco – e bianchi – come Vitovska e Malvasia –, affettati, formaggi, uova sode e, in qualche caso, sottaceti. Al giorno d'oggi a volte si trovano anche dei dolci, solitamente strudel o palačinke (versione slovena delle crepes dolci).

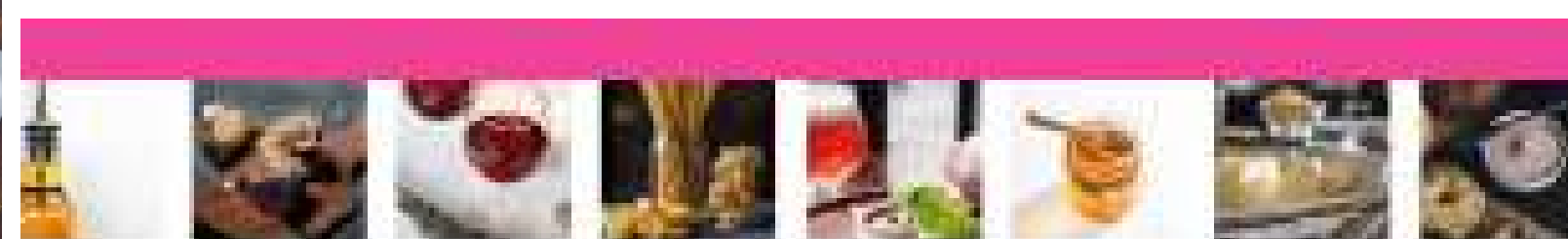
Come trovare queste oasi così caratteristiche? Percorrendo le strade del Carso, può capitare di imbattersi in frasche appese, che sono il segnale tipico – un tempo obbligatorio pena la confisca dei prodotti – della presenza di un'osmiza. Attualmente ci si può anche affidare alla tecnologia; esistono infatti un sito internet e, addirittura, una app dove sono segnalate quelle aperte nel periodo richiesto, con tanto di informazioni per raggiungerle. L'ambientazione delle osmize – con una spettacolare vista dall'alto sul mare oppure tavoli sparsi nei pressi del vigneto – è sempre rurale e ben si presta alle scampagnate domenicali, specie quando la stagione permette di approfittare delle tavolate all'aperto. Sebbene vengano frequentate tutto l'anno, sempre a seconda del periodo di apertura, il momento in cui vengono prese d'assalto è sicuramente quello delle mezze stagioni. Quando si avvicina la primavera, un invito in osmiza sancisce l'inizio della bella stagione e

permette di godere dei primi raggi di sole che scaldano portando via l'inverno. Frequentate da persone di tutte le età, le osmize sono per i triestini un vero e proprio luogo dell'anima, dove evadere dalla realtà cittadina quotidiana in compagnia, facendo due chiacchiere, e qualche volta anche cantando, davanti a un bicchiere di vino. ■

Caterina Marcucci
cat.marcucci@hotmail.it

Nella foto in alto, un vassoio con salumi e formaggi serviti tipicamente nelle osmize slovene.

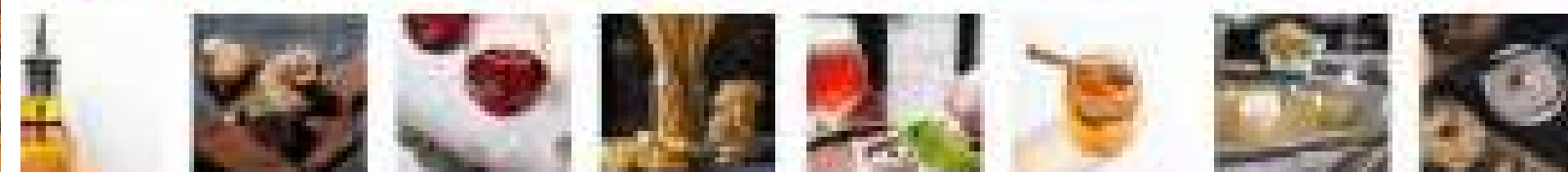
Sotto: a sinistra, la caratteristica corte di una osmiza, con panche e tavoli in legno; a destra, si gioca a carte, sorseggiando un bicchiere di vino.



Per anni vi abbiamo fatto scoprire le peculiarità e le qualità di alcuni prodotti attraverso i nostri articoli. Adesso è arrivato il momento di assaggiare. Così è nato il nostro marketplace, per capitare prodotti innovativi, particolari per bontà, o difficili da reperire, di cui parliamo e raccontiamo negli articoli. Speriamo l'idea vi piaccia."

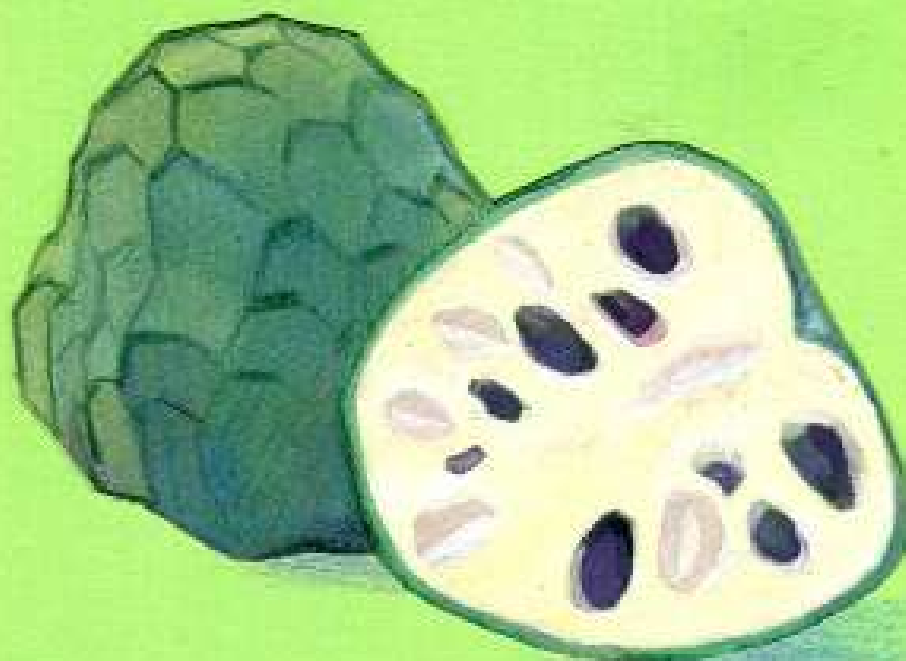


MARKETPLACE



ANNONA

UN FRUTTO DAL GUSTO
RAFFINATO
RICCO DI SORPRENDENTI
VIRTU' BENEFICHE.



NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG.29 DI APRILE 2021