



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 9 - n.2
19 febbraio 2021
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

**Flavio Angiolillo,
barman stellato**



**Baci
di barbabietola**



**La gallina
Moroseta**

inrete
● ● Digital

~~multimedia, televisione, magazine, cinema,~~

~~www.inrete.it~~

EDITORIALE

La scienza e il razzismo

Che siano razziste certa politica e certa stampa è noto; che lo sport consenta, spesso impunemente, attacchi razzisti che vengono ripresi dai mezzi di comunicazione è altrettanto risaputo. Ma è sconcertante che abbia problemi di razzismo anche la scienza. Eppure è così. Sono discriminate in particolare le donne e le minoranze di colore. Un esempio è lo sfruttamento dei neri nella ricerca. Vedi il caso dell'esperimento di Tuskegee (Alabama). Per 40 anni – dal 1932 al 1972 – 399 afroamericani affetti dalla sifilide furono messi sotto osservazione – senza essere curati – per studiare l'evoluzione naturale del morbo. Una condotta vergognosa.

La ricerca scientifica è ancora largamente in mano a maschi bianchi. Ma non abbiamo in proposito nemme-

no informazioni dettagliate e precise.

Donne e minoranze devono contare di più; essere più presenti nelle commissioni decisionali e nei consigli gestionali, negli studi, nelle banche dati.

In Italia c'è l'UNAR (Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali), deputato dallo Stato a garantire il diritto alla parità di trattamento e alla rimozione delle discriminazioni. Ma i risultati lasciano alquanto a desiderare.

Quando domandarono a Marie Curie, all'inizio del Novecento, cosa provasse a essere sposata con un genio, lei rispose: "non lo so, chiedetelo a mio marito". Oggi faremmo ancora la stessa domanda? Temo di sì. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



3



MONZA

Via Lorenzo Costa Hobel, 48 – 20094 Milano (MI)

MILANO

Via G. Fara, 38 – 20124 MI

ROMA

Piazza di Pietra, 31 – 00186 RM



4

Sommario

Ben fatto

Baci di barbiatola **5**

di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli

C'è del buono

I probiotici alleati degli uomini **7**

di Anna Francioni

Ricerca e innovazione

Virkill **9**

di Marta Pietroboni

Pilzwehrstandsfähige **10**

di Elisa Alciati

Il latte da laboratorio **11**

di Alessandra Meda

Gourmondo

Il Carnevale **12**

di Linda Fiumara e Marta Pietroboni

Il Carnevale in Armenia **14**

di Riccardo Vedovato

Made in Italy

Mascherina, che passione! **15**

di Daniela Mainini

Protagonisti

Flavio Angiolillo **16**

di Margherita La Francesca

Storia del cibo

La Food Valley **18**

di Paola Chessa Pietroboni

Alimentazione e salute

Stipsi e sindrome dell'intestino

irritabile **20**

di Andrea Fossati

Segreti della spesa

La barbabierola rossa **22**

di Caterina Marcucci

Free from fake

La farina bianca fa male? **23**

di Giorgio Donegani

Tendenze

Un piatto portafortuna **25**

di Valentina Talia

La Moroseta **27**

di Marta Pietroboni

Pane ed enzimi **28**

di Carolina Cusumano

I perches **29**

di Margherita La Francesca

La guida Gambero Rosso **30**

a cura della redazione

Il Cile nutre il mondo **31**

di Alessandra Meda

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.



© AZURRA PRIMAVERA

BEN FATTO

Baci di barbabietola

Esistono diverse cultivar di barbabietola: da zucchero, da orto, da foraggio per il bestiame. Quella rossa è comunemente conosciuta anche come rapa rossa

È la versione salata dei baci di dama, ideale per un aperitivo o per accompagnare piccoli antipasti sfiziosi.

Ingredienti per circa 30 baci (foto1)

Per l'impasto:

- 100 g di farina di grano tenero tipo 0
- 100 g di burro freddo
- 100 g di noci
- 50 g di Parmigiano Reggiano
- 60 g di barbabietola rossa
- sale

Per la crema di pesto:

- 100 g di robiola
- 5 cucchiaini di pesto alla genovese

Preparazione

Rimuovere la parte superiore e quella inferiore della barbabietola, senza sbucciarla a crudo, perché risulta complicato farlo; da cotta è più facile. Met-

terla in una pentola con l'acqua fredda e farla cuocere per circa 30 minuti in base alla grandezza. Poi lasciarla raffreddare e sbucciarla; è consigliabile farlo con un paio di guanti vista la sua alta capacità di colorare. Non a caso il suo estratto viene utilizzato anche per tingere capi di abbigliamento. Con l'aiuto di un mixer, frullare le noci fino a ottenere una farina sottile e la barbabietola in modo da ottenere una purea asciutta ma non troppo. Unire alle noci e alla barbabietola la farina, il Parmigiano, il burro a pezzetti, il sale. Frullare il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo (foto 2). Metterlo in un contenitore coperto e conservare in frigo per almeno 8 ore. Trascorso il tempo necessario, cominciare a formare delle palline di circa 8 g l'una con l'impasto ancora freddo. Posarle su una placca rivestita da carta da forno ben distan-

ziate e rimettere in frigo per un'altra ora. Nel frattempo, riscaldare il forno statico a 150°. Una volta raggiunta la temperatura, è fondamentale infornare immediatamente la teglia, estratta dal frigo, per 30 minuti. In cottura le palline tenderanno ad afflosciarsi, fino ad assumere una forma semisferica (foto 3). Una volta cotte, lasciar raffreddare. Intanto preparare la crema, mescolando la robiola con il pesto. Prendere una semisfera e, con l'aiuto di un cucchiaino, mettere al centro del lato piatto un po' della crema di pesto. Chiudere con un'altra semisfera. Si procede con tutte le altre, unendole 2 a 2 con la crema. Conservare in frigo e servire a temperatura ambiente (foto 4). ■

Giovanni Romano e Matteo Scirpoli
fondatori di GeoFood
giovanni.romano@cibiexpo.it



CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 9 - n. 2
Milano
19 febbraio 2021

I contatti della redazione

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Redazione:

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it
Giovanni Romano - giovanni.romano@cibiexpo.it
Marta Pietroboni - marta.pietroboni@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 Valdada

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 Pietroboni

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 Pietroboni — marta.pietroboni@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:
la chef Viviana Varese



4



1



2



3

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

C'È DEL BUONO

19/02/2021 anno 9, n. 2



7

I probiotici alleati degli uomini

Uno studio scientifico dell'Ospedale di Trento mostra l'efficacia di un particolare lattobacillo nel trattamento della prostatite

Tra le patologie che colpiscono la popolazione maschile, la prostatite è una delle più diffuse. Dai dati clinici emerge infatti che ogni anno circa il 13% delle visite urologiche eseguite in Italia fa riferimento a questa problematica, spesso ritenuta addirittura invalidante.

Un forte impatto sulla qualità della vita

Si parla di prostatite quando ci sono dei sintomi relativi all'apparato urinario (disturbi a urinare o eccessiva frequenza) oppure a quello sessuale (calo del desiderio o dell'erezione o eiaculazione precoce).

A seconda delle cause, i medici distinguono tra prostatiti abatteriche e batteriche: queste ultime in particolare, spesso cronizzate, possono rivelarsi molto fastidiose per chi ne soffre, con un impatto piuttosto negativo – considerati i sintomi

sopra menzionati – sulla qualità della vita quotidiana.

Il probiotico ideale

Nel caso le prostatiti siano di origine batterica, la terapia prevede l'assunzione di antibiotici. È noto però che il loro uso prolungato e ripetuto può generare importanti effetti collaterali, primo fra tutti l'antibiotico-resistenza, con conseguenti casi di recidive. «Se si considera che solitamente un paziente con prostatite cronica batterica manifesta da 2 a 4 episodi l'anno, ciascuno dei quali è curato con una terapia antibiotica della durata di 2 - 4 settimane, è presto calcolato che in un anno un paziente può arrivare ad assumere antibiotici per circa 4 mesi», spiega il dott. Tommaso Cai, urologo e andrologo dell'Ospedale regionale Santa Chiara di Trento e coordinatore di uno studio pubblicato di recente sul *World*

Journal of Urology. «Così ci siamo chiesti – prosegue Cai – in quale modo fosse possibile prevenire le recidive: da qui è nata l'idea di utilizzare il probiotico L. paracasei CNCM I-1572 (L. casei dg®, ndr), un lattobacillo in grado di regolare la risposta immunitaria dell'organismo soprattutto a livello enterico e di togliere l'infiammazione che causa il passaggio di batteri dall'intestino alla prostata.»

La ricerca ha dato risultati interessanti: ottima aderenza alla terapia, drastica diminuzione del numero di recidive e conseguente riduzione degli antibiotici. «È necessario però avere la consapevolezza – conclude il dottor Cai – che non tutti i probiotici sono uguali, e per questo è bene affidarsi a evidenze scientifiche, evitando le autoterapie.» ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it



Stili di vita e prevenzione della prostatite: i consigli

- 1) Seguire un regime alimentare sano, partendo dalla dieta mediterranea;
- 2) svolgere regolare attività fisica;
- 3) mantenere una vita sessuale sicura;
- 4) evitare il fumo, correlato ad altre importanti patologie urologiche come l'infertilità e l'impotenza.

Virkill

Sono tante le possibilità per ridurre la trasmissibilità del virus. Ecco che cosa hanno pensato alcuni imprenditori tessili: un tessuto che non teme il Covid

Abbiamo scritto a novembre del 2020 dell'importanza virucida e battericida di nanocluster (piccolissime strutture, ndr) di rame utilizzati in sistemi di filtrazione dell'aria, capaci di uccidere il Covid-19. Oggi scopriamo il valore delle nanoparticelle di rame fuse nel filo di un tessuto innovativo – anche in questo caso frutto di ricerca italiana – virucida, ma anche antibatterico, dermatologicamente testato, ipoallergenico: si chiama Virkill, ed è già “indossabile”. Il mondo dell'ospitalità, ma anche il settore sanitario, possono guardare al presente e al futuro con più ottimismo. Abbiamo fatto una chiacchierata con Alessandro Pedretti,

l'AD di Italtex S.p.A., l'impresa comasca che ha ideato e realizzato questo particolare tessuto tecnico, coinvolgendo nel progetto tre aziende e creando di fatto una vera e propria nuova filiera, consapevole del fatto che la competenza specifica di alcuni top player fosse fondamentale nel declinare al meglio, e quindi valorizzare, le diverse proprietà del materiale in base agli utilizzi e impieghi richiesti. La Maurel, specialista nella creazione di uniformi per hotel di lusso, ha confezionato divise per camerieri e personale di sala, giacche per chef, uniformi per bartender, kimono per il personale della spa, uniformi per addetti alla pulizia, copri letti-

ni spa, teleria piana per ristorante e bar; la Vefer, leader in Italia e in Europa nel settore dei poliuretani espansi di alta qualità, ha confezionato copriguanciali, topper coprimaterasso e piumino copriletto; un noto calzaturificio del distretto di Parabiago, fornitore dei migliori brand di moda, ha realizzato infine le calzature per il personale, ciabattine sia da camera sia per centri benessere. Ora che la sfida è convivere al meglio con la pandemia, il miglioramento degli standard di sicurezza è centrale. “Poter contare su capi d'abbigliamento e biancheria capaci di uccidere il Covid ogni volta che c'è un contatto, e non grazie

a trattamenti superficiali ma a caratteristiche intrinseche del tessuto, e quindi durature”, ci racconta Alessandro, “è fondamentale. Il nostro è un tessuto tecnico – di base poliammide, nylon – al cui interno sono state inserite delle nanoparticelle di rame. Con una piccola modifica del filo – che quindi mantiene le sue originali caratteristiche fisico-meccaniche, come traspirabilità, ipoallergenicità, resistenza – abbiamo ottenuto un tessuto con proprietà antivirali e antibatteriche formidabili e resistenti che si presta a utilizzi diversi: vestiti di alta moda, il nostro settore d'appartenenza, ma anche abiti da lavoro”.

Da che settore siete partiti?

Con il mondo Ho.Re.Ca, perché è stato il più veloce a individuare impieghi immediati. Ma siamo pronti anche per altri ambiti. Il nostro tessuto lavora istantaneamente e costantemente per la riduzione della carica virale con cui entra in contatto.

I test ISO (test di certificazione, ndr) eseguono un primo controllo dopo due ore, e noi siamo quindi in grado di affermare che, al massimo dopo due ore dal contatto con il virus, il nostro tessuto lo ha eliminato del tutto.

Altro punto importante, la sostenibilità. Gli abiti realizzati in Virkill andrebbero lavati solo se sporchi, perché dal punto di vista della sanificazione sono sempre perfetti. L'utilizzo del nostro tessuto quindi riduce al minimo la necessità di lavaggio e permette di fare a meno di tutta una serie di dispositivi usa e getta.

In ambito sanitario, infine, riteniamo molto importante l'efficacia del tessuto anche a livello batterico.

Avete pensato di mettere in produzione mascherine?

Anche in questo caso abbiamo studiato e stiamo mettendo a punto, assieme a un laboratorio comasco che è un riferimento a livello mondiale per le mascherine, un tessuto che possa rappresentare un dispositivo di protezione e che, ovviamente, sia allo stesso tempo dotato di capacità filtrante ma traspirante al punto da permettere un buon passaggio di aria. Per questo lo abbiamo progettato con una costruzione tipo garza.

Lo stiamo testando in abbinamento a un filtro certificato, che sarà sostituibile.

Il nostro tessuto renderà la mascherina capace di auto-sanificarsi, e quindi uccidere sia i virus sia i batteri che dovessero entrare in contatto con la sua superficie. Dunque aggiungiamo qualcosa alla mascherina tradizionale. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Alcuni dati tecnici

La proprietà antivirale di Virkill, non essendo ottenuta con un trattamento superficiale del tessuto ma essendo dovuta alla composizione fisica del tessuto, è duratura (l'efficacia di Virkill è stata attestata, anche oltre i 100 lavaggi). Il tessuto è stato certificato (secondo la norma ISO 18184:2019) nei confronti del Covid-19 (virus Sars-CoV-2) con ottimi risultati: il test svolto ha riscontrato un indice Mv (attività antivirale) pari a 3.25, che significa capacità di inattivare il virus Sars-CoV-2 superiore al 99,9%. Virkill è inoltre stato testato, secondo la norma UNI EN ISO 20743:2013, per determinarne l'attività antibatterica, risultando altamente attivo sia nei confronti di batteri Gram-negativi (attività antibatterica A > 7.0 su *Klebsiella pneumoniae*, riduzione batterica del 100%) sia in relazione ai batteri definiti come Gram-positivi (con attività antibatterica A > 6.6 su *Staphylococcus aureus*, riduzione batterica del 100%). Virkill ha superato anche il patch test per la compatibilità con il contatto con la pelle, risultando “dermatologicamente testato, adatto a soggetti con pelle sensibile”, e il test h-CLAT per la determinazione del cosiddetto potenziale sensibilizzante su monociti/macrofagi, dimostrandosi “non sensibilizzante”, essendo quindi dichiarabile come ipoallergenico.

Nelle immagini di queste due pagine sono illustrati alcuni esempi di utilizzo del tessuto Virkill nel settore Ho.Re.Ca: abbigliamento professionale e tovagliolato, ma anche biancheria da letto e rivestimento per materassi.



Pilzwiderstandsfähige

Abbreviato *Piwi*, super-bio. Di cosa si tratta?
Facciamo un po' di chiarezza con Alessandro Sala

Pilzwiderstandsfähige è una parola tedesca che si può tradurre con "resistenti ai funghi". Non si tratta solo della *Vitis vinifera* ma di un'ibridazione con le viti di origine americana e asiatica. Risultato: i vitigni non hanno bisogno di trattamenti chimici in vigna.

Per fare chiarezza, abbiamo intervistato Alessandro Sala, Presidente dell'Associazione Piwi Lombardia e titolare della Cantina Nove Lune (quasi anagramma di No Veleni), laureato in economia, commercialista, enologo e vignaiolo.

Come s'arriva all'oggi?

Da sempre appassionato di viticoltura e proprietario di terreni vitati, inizio a studiare il vino con i corsi AIS (l'Associazione Italiana Sommelier), sperimento in vigna e infine mi laureo in enologia. Girando l'Europa, conosco questi vini, i Piwi. Ci credo da subito; così circa dodici anni fa inizio i miei esperimenti.

Come sceglie i vitigni e conduce i test?

Piantandone varie tipologie, ogni anno, e provando a fare diverse microvinificazioni, sperimentazioni in piccolo del grande processo di produzione del vino.

Agli scettici cosa dice?

Innanzitutto tengo a precisare che i Piwi

sono vitigni resistenti ottenuti da polline e pertanto non OGM.

Le prove di ibridazione di questa varietà sono iniziate 150 anni fa, in epoca post-fillosserica, con l'intento di cercare un rimedio a un evento che stava decimando i vigneti europei. Quello che fanno i ricercatori in laboratorio incrociando le varietà di vite non è lontano da quello che fa la natura con il vento e il processo di impollinazione.

E rispetto al profilo gusto-olfattivo?

Partecipiamo a concorsi con degustazioni fatte alla cieca e i vini non presentano anomalie.

I suoi vini hanno ricevuto importanti riconoscimenti. Quando ha capito di avere per le mani un grande vino?

Dalle prime microvinificazioni; bastava guardare l'uva, sana e integra, per intuirlo.

Quale sarà il futuro dei Piwi?

Ci sarà un'integrazione delle varietà Piwi nel panorama vitivinicolo mondiale, non una sostituzione delle varietà storiche. I Piwi sono vitigni internazionali, coltivabili in tutto il mondo e che permettono una conduzione altamente sostenibile. Arriveranno a interessare le aziende di grandi dimensioni, che comprenderanno

l'alto valore aggiunto in termini di sostenibilità e di risparmio in trattamenti.

Occorrerà applicare delle regole per proteggere i piccoli produttori?

Piwi Lombardia ha adottato un disciplinare molto stringente che tuteli la qualità e stiamo lavorando con Piwi International per cercare di estenderlo al resto del mondo. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@libero.it

L'analisi sensoriale

Abbiamo assaggiato: Theia, vino passito, prodotto dalla cantina Nove Lune. Un bellissimo colore giallo ambrato, consistente alla roteazione del bicchiere, che suggerisce note calde e avvolgenti già alla vista. L'olfatto è una conferma: una grande varietà di frutta secca, dattero, albicocca, prugna ma anche noce, miele, vaniglia e foglia di tabacco, con una leggera nota di incenso. In bocca torna la consistenza; è avvolgente e pieno. Davvero importante la presenza degli zuccheri ma ben bilanciati da una altrettanto importante sapidità finale che porta pulizia. Persistenza infinita. In conclusione: per noi un bel vino da meditazione.

Il latte da laboratorio

È stato pubblicato uno studio sulla produzione in laboratorio di un latte con caratteristiche simili a quello animale

Il latte è usatissimo nella vita di tutti i giorni e indispensabile per i neonati. Per poter soddisfare la richiesta quotidiana, necessitiamo di un gran numero di animali: una criticità che alcuni scienziati hanno proposto di affrontare producendo il latte in laboratorio. Remilk è stata una delle prime aziende che, ispirandosi a valori di ecosostenibilità, sta portando a termine il progetto. Si tratta di una startup, con sede a Tel Aviv, fondata nel 2019 da Aviv Wolff, CEO, e Ori Cohavi, CTO, nata con lo scopo di reinventare la filiera del latte e di creare migliori prodotti lattiero-caseari, salvaguardando il bestiame e lo stesso pianeta, come recita il loro slogan: "Better for Humans, for Cows (mucche, ndr) and for our Planet".

"L'oro bianco" viene realizzato attraverso un processo brevettato, denominato "fermentazione microbica", mediante il quale si riescono a ricreare tutte le caratteristiche del latte. Le proteine sono prodotte da particolari batteri in un serbatoio-caseificio. Dopo 2 o 3 giorni, i microbi, nutriti da molecole di zucchero, si moltiplicano e, grazie a una sola colonia, si creano centinaia di migliaia di litri. Alla fine del processo si ottiene un latte funzionalmente identico a quello tradizionale in termini proteici e di sa-

pore, più sano e più sicuro, all'interno del quale non sono presenti colesterolo, lattosio, antibiotici e ormoni della crescita. Più sostenibile, considerando che per la produzione di latte vaccino si affrontano importanti investimenti per l'allevamento del bestiame, si producono rilevanti quantità di gas serra e si deve smaltire il letame. La produzione di 1 solo litro di latte richiede 1000 litri d'acqua; quella dell'"oro bianco" solo il 10% di acqua. Remilk ha raccolto oltre 9 milioni di euro, grazie al fondo di rischio Fresh.Fund, la partecipazione di OurCrowd, CPT Capital e ProVeg e i contributi di produttori come Hochland, Tnuva e Tempo. I fondi serviranno a incrementare produttività e distribuzione per soddisfare la domanda globale.

I prodotti sono ancora in fase di applicazione e in attesa di essere approvati da Stati Uniti e UE. È necessario, inoltre, un ulteriore studio che confermi la conformità per la nostra alimentazione e un abbassamento del prezzo, così da avere più appeal commerciale.

Produrre latte "alla vecchia maniera" diventerà un ricordo del passato? ■

Lo scopriremo nel prossimo futuro.

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Nelle foto:
a sinistra,
una vigna Piwi
e, a destra,
Alessandro Sala.



Il Carnevale

Tradizioni gastronomiche, usi e costumi locali nelle Filippine, in Brasile e Svizzera.

Ma non è tutto, perché il viaggio proseguirà a pag 14, con l'Armenia!

Curiosi di rintracciare piatti tipici e usanze, per Carnevale andiamo nelle Filippine, in Brasile, in Svizzera e in Armenia.

Le Filippine hanno festeggiamenti che ricordano la liturgia carnevalesca: sfilate e parate in costume con accompagnamento musicale e danzante. L'Ati-Atihan Festival è la festa autoctona, cui si affianca quella del Santo Niño de Cebú, di tradizione cattolica. Celebrazioni tanto sentite e pittoresche che l'Unesco le ha inserite nella lista dei Patrimoni immateriali dell'umanità.

Le coreografie, coloratissime, offrono uno spettacolo eccezionale, con statue portate in processione e circondate dal pubblico festante, vestito con costumi straordinari.

Quanto al legame tra festa e cibo, quando arriva l'Ati-Atihan la colazione vie-

ne fatta in famiglia e si mangiano riso fritto con uova e panini dolci, accompagnati da caffè forte. E non può mancare il Turón, involtino fritto con banana, mango e cocco.

A pranzo, prima di partecipare alle sfilate pomeridiane e alle varie processioni, si mangia il Lechon. Gli ingredienti fondamentali sono: soia, aglio e maiale. I festeggiamenti proseguono dalla mattina fino alle prime ore del giorno seguente, con il sole e con la pioggia, per una settimana e anche oltre.

Agli angoli delle strade si trovano i banchetti di street food per spuntini pomeridiani e serali: il Pancit Palabok è un piatto di noodle (filì di pasta di vario spessore e diverse farine) con salsa di gamberetti e aggiunta di maiale, aglio e chicharon (cotica di maiale fritta). Inoltre si trovano spiedini fatti soprat-



tutto di uova, di gallina e di anatra, bollite e poi fritte. Parteciparvi è un'esperienza imperdibile. ■

*Linda Fiumara
c.lindina@gmail.com*

In Brasile gli amici del luogo ci hanno spiegato che a Carnevale non c'è tempo per cucinare. Si bevono fiumi di birra artigianale – la moda è esplosa anche lì – mentre ci si prepara per sfilare sopra o a fianco dei carri, e si mangia quel che capita, giusto per non crollare di stanchezza. Come nei giorni ordinari, il pranzo più importante è la prima colazione: caffè e latte, yogurt, pane burro e marmellata, frutta – la buona frutta tropicale – soprattutto la papaya; ogni tanto uova (strapazzate, sode

o omelette), sempre formaggio. Un formaggio bianco, fresco e non salato, come – nello Stato di San Paolo – il queijo de minas, preparato con latte bovino crudo. E spremute. D'arancia, ma anche di altri frutti. Un classico è il frullato "vitamina", preparato con latte, frutti vari e avena.

A pranzo: insalata, riso bianco con carne o pesce – come la pescada di carne bianca, molto morbida – fagioli e legumi. La sera si parte sempre con una zuppa come antipasto, e si continua con un grande piatto unico, simile a quello del pranzo: riso, carne o pesce, magari farina di manioca condita.

Tra i tanti dolci, a base di uova, o riso e latte, citiamo il Romeu e Julieta: tipicissimo dessert, fatto di formaggio e goiabada (marmellata di goiaba, frutto esotico, da noi chiamato guava), che può assumere mille forme: torta, gelato, mousse...

Nella Svizzera tedesca invece la tradizione culinaria carnevalesca è ben presente. Ci si perde tra Fasnachtschüechli, Chröpfli, Schenkeli, Bachebohne, che gli anziani ancora preparano a casa: un mondo di dolcetti che vengono consumati – ci raccontano Jasmine e la mamma Theres – durante tutto l'ar-

co della giornata, sostituendo a volte pranzi e cene.

Usanza vuole che si cucini insieme. La giornata passa preparando impasti da friggere. Quello per le chiacchiere (Fasnachtschüechli) a base di farina, sale, uova e panna, ad esempio, va steso da tre o quattro persone insieme e tirato al punto da essere così sottile da "poterci leggere attraverso il giornale". Tagliato poi in rettangoli, va adagiato su uno sgabellino ad asciugare, alternando gli strati di impasto e i canovacci. Da ultimo, vanno fritti e tenuti croccanti, mettendoli in una cesta grande, vicino al camino, con poco zucchero a velo. Con lo stesso composto, ma meno sottile, e aggiungendo un ripieno di frutta secca macinata, pere, a volte mele e fichi, è tradizione preparare anche delle specie di biscottoni farciti, i Chröpfli. Con un amalgama invece di burro, uova, zucchero, un pizzico di sale, buccia di limone, farina e lievito, si preparano gli Schenkeli, "coscette". Sono dei rotolini di 5/7 cm, a loro volta fritti (trovate la ricetta originale sul nostro sito!). Con lo stesso impasto e l'aggiunta di cannella vengono preparati anche i Bachebohne. A testimonianza dell'importanza culturale degli Schenkeli, fino a pochi anni fa si trovavano nel libro ufficiale delle ricette

delle scuole, che viene costantemente aggiornato e utilizzato dagli studenti, che a scuola cucinano insieme i pranzi. Per citare anche qualche piatto salato, sono famosi in tutta la Svizzera il Fasnachtschüechli – una specie di Bretzel con il cumino – e la zuppa di Basilea. A base di farina – tostata lentamente – cipolle, burro e brodo, la preparazione di questa zuppa, tradizionalmente cucinata all'alba, sancisce l'inizio del Carnevale locale, e leggenda voleva che solo le ragazze basilesi in grado di cucinarla si potessero sposare. ■

*Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it*

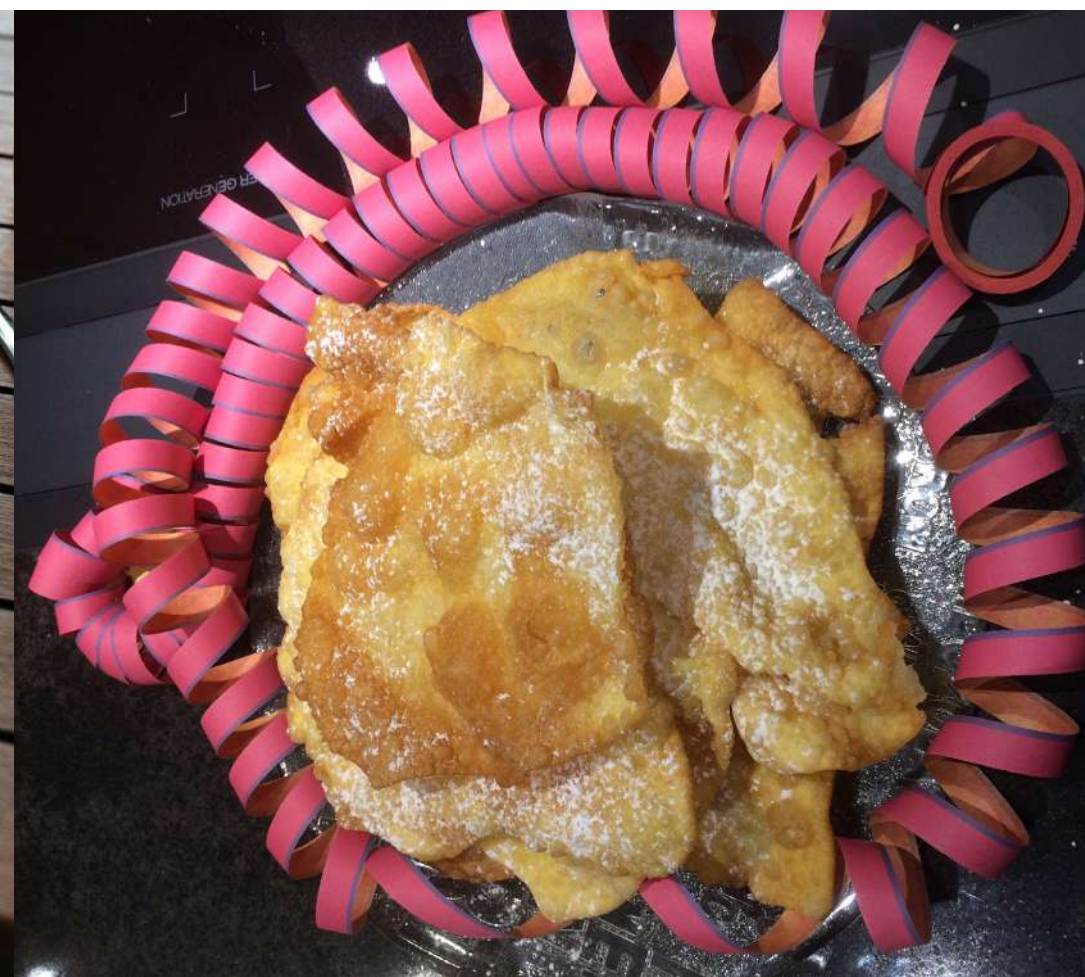
In questa pagina, a sinistra, le Fasnachtschüechli, ovvero le chiacchiere di Carnevale tipiche della Svizzera tedesca.

Qui sotto, un piatto misto di Chröpfli e Schenkeli, i dolci della tradizione svizzera. Nell'immagine più in basso, rotolini di Chröpfli ancora in fase di preparazione.



In questa foto: la tipica colazione brasiliana a base di formaggi e di frutta.

A sinistra, specialità filippine: in alto, un vassoio di Turón, i tradizionali involtini fritti con banana, mango e cocco; sotto, il Pancit Palabok.



Il Carnevale in Armenia

È un Paese piccolo, bivaccato a Est sul Piccolo Caucaso. Disteso su un'ispida orografia, rigata dagli affluenti dell'Aras, il suo punto più basso tocca i 380 metri, la vetta più alta i 4.000

Anche in Armenia il mese di febbraio è ricco di tradizioni e a parlarcene è Ani Martirosyan, pianista armena da anni in Italia che ho avuto il gran piacere di intervistare.

Com'è il Carnevale da voi?

È una festa che si celebra da poco; solo 7 anni fa nella capitale Yerevan si è iniziato a organizzare cortei mascherati. Sotto l'URSS era vietato, ma nell'antichità si festeggiava il *Barekendan*, ("buon vivere"), con giochi, danze e banchetti, perché poi c'era il digiuno quaresimale, ma prima ancora era la festa pagana del ritorno della primavera!

Che cibi si preparavano?

Il *Pokhindz*! Un dolce di grano macinato e tostato e latte, a forma di cilindretto e farcito con burro, zucchero e noci. Lo stesso impasto può essere cotto con ag-

giunta di acqua e servito con yogurt e aglio, burro salato, o tutte e tre le cose. La sera, invece, uova sode! Ma il cibo è importante anche in altre feste di febbraio.

Quali?

Surb Sarkis, San Sergio, patrono dell'amore e dei giovani, festa che cade 63 giorni prima della Pasqua; quest'anno, il 30 gennaio. Per cena le madri preparano per le loro figlie o figli ancora non fidanzati o sposati una focaccia salata. Si dice infatti che la notte sogneranno il futuro consorte che porta loro un bicchiere d'acqua; per questo è importante il sale! E si fa ancora. Mentre una volta si metteva anche sul davanzale un piatto con lo stesso impasto della focaccia: se il Santo a cavallo lascerà di notte un'impronta di zoccolo, si avrà grande fortuna!

Poi c'è il *Trndez*, cioè "andare verso il Signore", che celebra la Presentazione al

Tempio di Gesù a 40 giorni dalla nascita. Il Natale armeno è il 6 gennaio. Maria pose Gesù tra le braccia di Simeone che lo accolse spalancando le porte del Tempio con tale fragore che i cittadini accorsero con le loro lanterne. Cade sempre il 14 febbraio ed è la versione cristiana di una festa in cui si adorava il fuoco: un gran falò scaldava il Sole per dargli la forza di far rinascere la primavera. Fidanzati e novelli sposi ballano attorno al fuoco, le ragazze portano cesti carichi di uvetta e frutta secca e ne donano parte alle fiamme. Quando il fuoco si abbassa, ci saltano sopra! Era una festa per propiziare la fertilità della terra, ma anche delle novelle spose! Col Cristianesimo il rito del fuoco restò, ma acceso dalle candele della chiesa, e ancora oggi si usa regalare uvetta e frutta secca ai giovani. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

Mascherina, che passione!

Ce ne sono di tutti i tipi. Pare proprio che queste protezioni stiano trasformandosi da dispositivi di sicurezza a veri e propri accessori moda



Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.



Ma siamo sicuri che siano tutte idonee all'uso? Una cosa è certa: la mascherina è destinata a diventare fedele compagna di viaggio, nella speranza di poter iniziare presto il viaggio...

Trovandoci su CiBi, iniziamo col dire che nei ristoranti è bene averla sempre con sé utilizzando un accessorio usa e getta per contenerla – come i luoghi più chic forniscono – non dimenticandoci di indossarla quando ci si reca nella toilette.

Quanto alla scelta, iniziamo col dire che si dividono in tre macrogruppi: mascherine chirurgiche, FFP1, FFP2 e FFP3 e mascherine di comunità.

Le prime sono classificate come dispositivo medico e devono soddisfare i requisiti tecnici imposti dalla norma nazionale e comunitaria UNI EN 14683 del 2019 in vigore nel nostro Paese; devono possedere caratteristiche di

resistenza agli schizzi di liquidi, traspirabilità, capacità di filtrazione batterica e pulizia da microbi. A loro volta si distinguono in tipo I, II e IIR a più elevato livello di protezione.

La seconda tipologia rientra tra i dispositivi di salvaguardia individuale; difendono in special modo da sostanze sotto forma di aerosol e devono essere fabbricate in questo caso secondo la norma tecnica UNI EN 149:2009. La distinzione in FFP1, FFP2 e FFP3 avviene a seconda della capacità di filtrazione delle particelle presenti nell'aria, che nelle FFP3 arriva al 99%.

Infine, le mascherine di comunità non sono soggette a specifiche certificazioni, ma non possiedono particolari caratteristiche di sicurezza.

Durante la scelta, è essenziale verificare la presenza sulla confezione della marcatura CE, che per le prime due

categorie è obbligatoria e attesta, se veritiera, i requisiti di sicurezza.

In particolare, mentre per i dispositivi medici la marcatura può esser apposta autonomamente dal produttore sotto la propria responsabilità, per quelli di protezione individuale la rispondenza ai requisiti della relativa norma tecnica deve essere obbligatoriamente certificata da un organismo notificato (ovvero laboratori autorizzati dagli Stati dell'UE e designati alla certificazione della marcatura CE). In questo settore non mancano i pericoli legati a frodi in commercio e alla sicurezza dei prodotti, e troppe sono le zone grigie di pubblicità ingannevoli e di laboratori compiacenti. Naso e bocca ben coperti dunque, ma occhi sempre ben aperti. ■

Daniela Mainini
info@anticontraffazione.org
www.centrostudigrandemilano.org



Flavio Angiolillo

A tu per tu con il Bottura dei cocktail.

Nuovo locale, nuovi distillati e vecchi segreti di un barman "stellato"

Per creare un ottimo cocktail, bisogna mescolare sapientemente vari ingredienti. Oggi cercherò di creare il cocktail "Flavio Angiolillo", unendo i mille fantastici elementi che lo compongono: una parte di lungimirante imprenditoria, un'altra di approfondito studio di tecniche e componenti, una base di gavetta nelle cucine stellate, un pizzico di viaggi per il mondo, una scorza di costante curiosità e due gocce di psicologia.

Classe 1984, mamma francese e papà italiano, Flavio è ormai un punto fermo nel panorama del "buon bere" milanese. Ma è molto più di questo, è il mondo cui appartiene, fatto di scintillanti bottiglie colorate, sciroppi profumati e shaker tintinnanti, è molto meno superficiale di quanto appaia.

L'arte della Mixology è paragonabile all'alta cucina: grande studio, padronanza delle tecniche, materie prime d'eccellenza e personale estro creativo. Bere un cocktail di Flavio, credetemi, è come assaggiare un piatto di Bottura.

Partiamo dal punto di arrivo, almeno per ora! Insieme ai tuoi soci, possiedi 6 locali a Milano: il Mag Café, primogenito della dinastia, il Backdoor43, il 1930 Speakeasy, il Barba, l'Iter e l'ultimo nato, ovvero il Mag La Pusterla, inaugurato nel settembre 2020. Ognuno di questi locali ha una storia a sé...

Sì, il Mag è il primo locale che abbiamo aperto, nel 2011. È ormai divenuto un punto di riferimento per chi desidera bere un ottimo cocktail.

Il Backdoor43 è il cocktail bar più piccolo del mondo, 4 mq! Il 1930, inserito tra i migliori 50 bar al mondo, è il primo speakeasy (in nota nella pagina a fianco la spiegazione del nome, ndr) nato a Milano. Nel settembre 2020 abbiamo aperto il Mag La Pusterla. La location ci piaceva tantissimo e il nuovo locale ci ha permesso di non licenziare pur durante questo difficile periodo di pandemia.

Sei il Re Mida dell'imprenditoria legata ai cocktail. Ma non solo locali,

anche linee di distillati e liquori tutte vostre!

Sì, io e i miei soci non smettiamo mai di studiare, approfondire e innovare. Abbiamo creato la linea Farmly con prodotti derivati da erbe e spezie totalmente naturali. Quest'anno invece abbiamo lanciato il Bitter Fusetti e, insieme a un'amica francese, abbiamo studiato una nuova linea, la JNPR, composta da un distillato e un bitter analcolici.

Il numero di persone che non vogliono o non possono bere alcol è in continua crescita ed è giusto che anche loro abbiano attenzione e possano godere di un'esperienza gustativa di livello!

Ho letto anche il tuo delizioso libro, "Il Piccolo Barman", liberamente ispirato a "Il Piccolo Principe". Vorrei sapere dove è nato il Piccolo Barman che c'è in te!

Ho cominciato lavorando in cucina, arrivando a far parte delle brigate di Alain Ducasse e Gordon Ramsay, poi anche

in sala. Il problema è che in entrambi i ruoli non mi sentivo soddisfatto: il cuoco crea ma non può raccontare al cliente la propria creazione; il messaggio è mediato dagli operatori di sala.

Il cameriere invece racconta una creazione non sua. Volevo unire le due cose. Facendo il barman, posso raccontare le mie creazioni.

Qual è l'eredità che l'esperienza in cucina ha lasciato nei tuoi cocktail?

La tecnica. Ad esempio ho imparato a preparare gli sciroppi. Oggi per noi bartender è bello avere alcuni ingredienti homemade, cioè fatti in casa, e io sono certamente avvantaggiato.

Svelami quali sono il tuo ingrediente e il tuo cocktail preferiti!

L'ingrediente la salvia, in seconda battuta l'artemisia. Il cocktail il Manhattan morbido.

Ma come si diventa un bartender di livello? Tieni corsi on-line, sei stato giudice di Mixologist (programma TV in cui si sfidavano i migliori bartender, ndr): tecnica a parte, qual è il tuo consiglio d'oro?

Ascoltare. Osservare. E porre le giuste domande. Tutti possono imparare a preparare un ottimo cocktail; basta studiare, avere la "conoscenza". Ma la "con-

sapevolezza", come dice il protagonista de "Il Piccolo Barman", è un'altra cosa. Un vero bartender è un po' psicologo e un po' confessore. Deve capire chi ha davanti per creare il cocktail più adatto. Deve intuire e leggere tra le righe, anche perché spesso il cliente crede di sapere cosa vuole ma in realtà non lo sa. Dice di amare i gusti secchi ma poi gli prepari una Piña Colada e l'adora.

E il bancone dei bar è pieno di insicurezze e stereotipi. Ad esempio, gli uomini fanno fatica a dire che gradiscono i sapori dolci e fruttati perché lo vivono come un attentato alla loro mascolinità! Per ultimo, imparare l'arte del silenzio: alcuni clienti amano raccontarsi e poi ascoltare quale alchimia hai pensato per loro. Altri vogliono solo bersi un mojito in santa pace, senza sperimentare tra le mille possibilità di liquida felicità che puoi offrire loro.

Ed è giusto così!

Vi auguro allora di trovare Angiolillo sulla vostra strada (con 6 locali all'attivo non sarà difficile!), così da poter chiacchierare con questo barman alchimista che saprà creare il giusto cocktail solo per voi e farvi godere un'indimenticabile esperienza! Il "buon bere" merita la stessa attenzione del "buon mangiare"! ■

Margherita La Francesca
margherita.lafrancesca@cibiexpo.it

Glossario

Mixology: l'arte del bere miscelato. Per molti addetti ai lavori è sinonimo di bartending. **Flair bartending:** stile di preparazione dei cocktail con tecniche acrobatiche, in uno stile da giocoliere.

IBA: International Bartenders Association. Nel 2020 l'associazione ha aggiornato la sua famosa lista portando a 90 l'elenco dei cocktail ufficiali.

Twist limone: il twist è il movimento che si fa con la scorza di limone per far rilasciare i suoi oli essenziali.

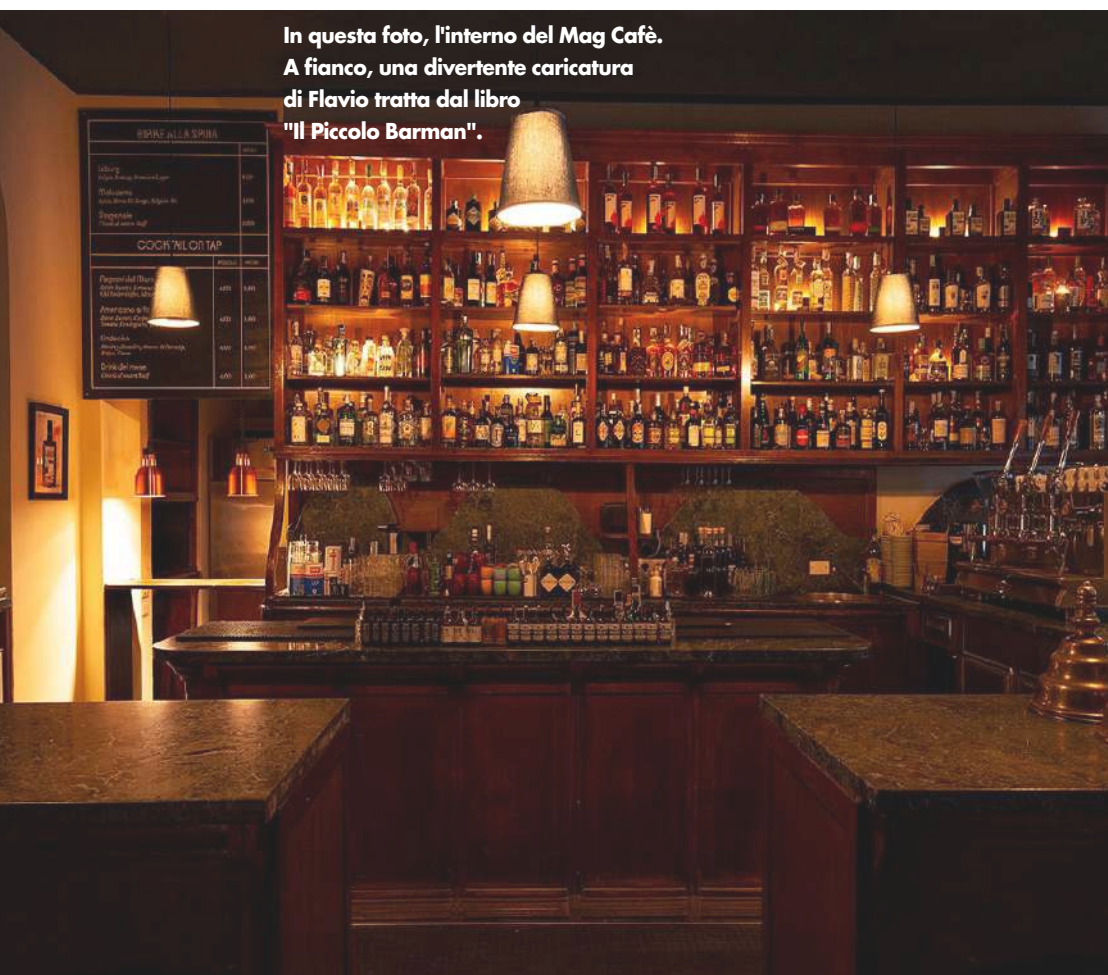
Twist sul drink: quando si parte da un drink classico e si sostituisce o aggiunge un ingrediente.

Throwing: significa letteralmente "Lancio"; è una tecnica molto spettacolare che consiste appunto nel "lanciare" un drink da un contenitore all'altro creando un effetto cascata. Si utilizza per avere un cambiamento di texture.

Stir: significa mescolare; si utilizza nel bicchiere di servizio o in un mixing glass, per diluire un cocktail.

NOTA - Gli speakeasy bar rimandano al proibizionismo americano. Quando la vendita di alcolici era vietata, i luoghi del consumo delle bevande proibite si mascheravano da negozi "comuni". La pubblicità veniva fatta con il passaparola, in inglese appunto speakeasy.

In questa foto, l'interno del Mag Café. A fianco, una divertente caricatura di Flavio tratta dal libro "Il Piccolo Barman".



Un ritratto di Flavio Angiolillo allo specchio. Per chi volesse conoscerlo più da vicino, sono utili queste due letture: 1) "Saperebere. La cultura del bere responsabile" di Fulvio Piccinino - Graphot Editrice; 2) "Il Piccolo Barman: da un sogno di Flavio Angiolillo" di Claudio Gallone - Giunti Editore.

La Food Valley

La posizione geografica, la fertilità del suolo, l'ingegno degli abitanti e la sapiente conservazione delle tradizioni hanno favorito la nascita di prodotti alimentari d'eccellenza

Alla fine del XX secolo si cominciava appena a parlare di turismo enogastronomico. Ma la provincia di Parma era già consapevole del fatto che la Food Valley costituiva un tesoro. E avviava due azioni importanti: creava, a Colorno, ALMA, scuola internazionale superiore di cucina italiana; e progettava un circuito di musei dedicati ai singoli straordinari prodotti del suo territorio.

Nel 2003 viene inaugurato il museo del Parmigiano Reggiano, nel 2004 il museo del prosciutto di Parma e quello del salame di Felino. Nel 2010 apre il museo del pomodoro e nel 2014 quello della pasta e quello del vino; nel 2018 il museo del culatello di Zibello. Nel 2021 si spera di poter inaugurare l'ultimo degli 8 musei, quello del fungo porcino di Borgotaro. L'appassionato coordinatore dei Musei del cibo è Giancarlo Gonizzi.

Ci racconta come è nato il progetto dei musei?

I musei raccontano in realtà un proces-

so di trasformazione: come fa il latte a diventare formaggio, come fa un maiale a diventare prosciutto, come fa un chicco di grano a diventare uno spaghetti. Il circuito dedicato a prodotti specifici è unico in Europa. Parliamo di DOP, di IGP e, comunque, di prodotti di grande qualità.

Un'operazione di questo tipo promuove il territorio e, come ricaduta, i suoi prodotti, ma la scelta strategica è trasformare un'attività primaria in un'attrattiva di tipo turistico, esperienziale.

È importante ricordare che Parma produce prosciutti dall'epoca dell'antica Roma e sono 8 secoli che si fa il Parmigiano in queste terre. La vocazione agroalimentare è radicata nei millenni e quindi ha lasciato sedimenti importanti nella cultura.

Se noi entriamo nel Battistero di Parma risalente al XIII secolo, troviamo, tra le sculture di Benedetto Antelami, un salame appeso ad asciugare, il grano, la raccolta dell'uva.

Sulla facciata della Cattedrale c'è il norcino che sta ammazzando il maiale.

Come si spiega che esista una Food Valley, cioè un territorio così vocato?

Roma decide di conquistare la Gallia Cisalpina, cioè la Pianura Padana, per ragioni di approvvigionamento alimentare. Quando l'esercito di Roma arriva in questo territorio, traccia un percorso per connettere Parma al porto di Luni. A Luni arrivano i prodotti che la grande pianura è in grado di produrre, e da lì via nave in una settimana, navigando sotto costa, si arriva a Roma. Gli abitanti, che fondamentalmente sono Galli, avevano cominciato da secoli ad allevare maiali e a macellarli per trasformarne le carni in salumi. La presenza a Salsomaggiore di sorgenti di acqua salata permetteva di estrarre il sale senza dover arrivare al mare. Per fare salumi, il sale è indispensabile. La presenza del sale da una parte, l'esperienza territoriale dall'altra e la vicinanza con una infrastruttura di

Per tutte le foto di queste due pagine: courtesy Musei del Cibo della provincia di Parma. Nel dettaglio: 1. Museo del Vino dei Colli di Parma - Sala Baganza (PR); 2. Museo del Prosciutto - Langhirano (PR); 3. Museo del Parmigiano Reggiano - Soragna (PR); 4. Museo del Vino dei Colli di Parma - Sala Baganza (PR).

trasporto, il porto di Luni, fanno sì che quest'area si metta a produrre cibo in quantità superiore alle esigenze dell'autosostentamento.

Se lo si fa da 2000 anni, lo si farà per sempre: si è imparato a produrre più di quanto serva. I prosciutti di Parma seguono l'esercito romano alla conquista del mondo, e questo dà l'occasione per produrre di più. Se il territorio, che ha in quel momento una densità abitativa molto bassa, riesce a produrre più di quanto serve alla sua popolazione, può destinare tutto il resto all'esportazione.

Dal punto di vista turistico, questa proposta di musei ha funzionato?

Sì. Dalla loro fondazione sono più di 250 mila le persone che sono entrate in uno dei musei.

Ma, soprattutto, il circuito ha creato una sorta di sistema: andando sul sito dei musei del cibo, ci si accorge che noi raccontiamo l'intero territorio, castelli, pievi romaniche, parchi... Siamo con-

vinti che il territorio sia un paesaggio culturale.

Le proposte dei musei sono molto ampie

L'intento è far capire che in realtà il cibo coincide con l'identità... L'identità è fatta di tanti aspetti, e il cibo si lega a tutto: arte, letteratura... Qualunque sistema che ha a che fare con l'identità si lega al cibo. Se ci si pensa, non esiste un'arte in cui il cibo non abbia la sua presenza. Riportare tutto intorno alla tavola può essere un modo curioso di scoprire che in realtà il tema di fondo è quello della nostra identità, l'identità di un popolo e di un territorio. Qui si è creato un equilibrio che fa sì che ciò che è stato prodotto possa essere prodotto ancora senza depauperare il territorio e le nuove generazioni.

I sistemi di produzione sono rimasti quelli tradizionali?

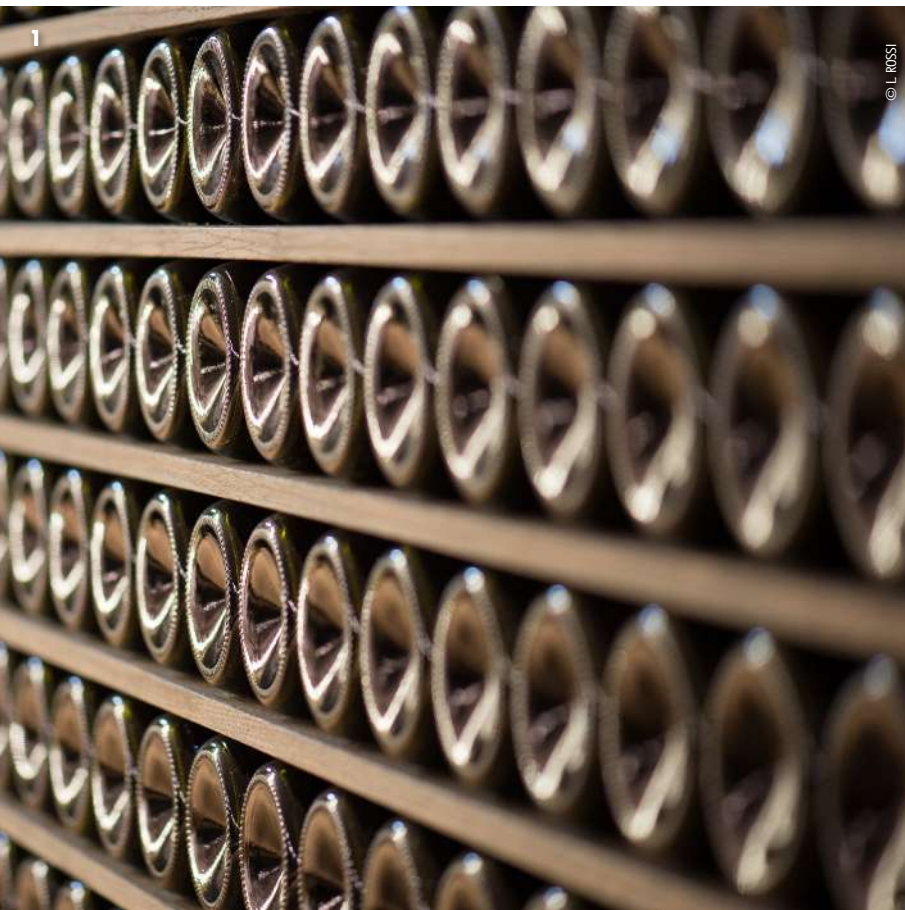
Fondamentalmente sì. Ovviamente ci sono dei miglioramenti: se una volta

portavo il prosciutto in spalla, adesso posso contare su una catena di trasporto. Ma lo strumento per fare i prosciutti è sempre il coltello. Quindi il prosciutto si fa come si faceva in passato, 2 mila anni fa. Certo oggi abbiamo le celle frigorifere; 2 mila anni fa si faceva solo d'inverno. Però le metodiche sono le stesse. È il segreto del successo. ■

*Paola Chessa Petroboni
direzione@cibiexpo.it*

Visite guidate e audioguide

L'audioguida, gratuita, è scaricabile dal sito museidelcibo.it. Ma chi preferisce le visite guidate può chiedere di farsi accompagnare da una persona dello staff del museo. In fase di avvio anche le visite guidate virtuali. I musei del cibo lavorano molto con le scuole, per continuare a trasmettere conoscenze, competenze, valori, anche alle nuove generazioni e a chi viene da altri Paesi.



Stipsi e sindrome dell'intestino irritabile

Parliamo di due noti disagi legati alla regolarità e al corretto transito intestinale, cercando di capire come intervenire e in che misura l'alimentazione possa incidere

Possiamo definire la stipsi come ritenzione di feci nell'intestino, con un numero di evacuazioni inferiore alle tre volte a settimana, caratterizzato da produzioni scarse e dure. Le cause possono essere di vario genere, quali insufficiente idratazione, pasti irregolari, sedentarietà, stress, ma soprattutto un'alimentazione povera di fibra e/o squilibrata nel rapporto tra fibra insolubile e solubile. La fibra, infatti, gioca un ruolo determinante nel favorire il regolare transito intestinale e la giusta consistenza delle feci.

Nello specifico, la fibra è un carboidrato non assimilabile dal nostro organismo, e dovremmo assumerne circa 30 g al giorno, da ricercare prevalentemente nelle verdure e in piccola parte nei cereali. Di questi 30 g poco più della metà dovrebbero essere fibra insolubile e l'altra metà fibra solubile, poiché ognuna ha una specifica funzione.

A livello intestinale, la fibra insolubi-

le serve ad aumentare la massa delle feci, in termini di volume e consistenza. Come risultato avremo un maggiore stimolo alla defecazione e una più facile evacuazione. Attenzione però: un consumo eccessivo di fibra insolubile renderà le feci molto dure, soprattutto se non abbinato al corretto apporto di fibra solubile. Infatti, se la fibra insolubile ha il compito di aumentare il volume, quella solubile provvede ad ammorbidirle; per questa ragione, quando una persona è stitica, è molto probabile che la causa sia dovuta non tanto a una carenza di fibra, quanto piuttosto a un apporto sbilanciato di fibra insolubile.

Troviamo la fibra insolubile nella parte erbacea delle piante (ossia nelle foglie, come l'insalata, gli spinaci, le coste, le erbe, le cime di rape), nei legumi secchi, nei cereali integrali, nella crusca di frumento e nella frutta con buccia. La fibra solubile è presente

nelle verdure a frutto, come zucchine e pomodori, nelle carote, nella crusca di avena e in alcuni frutti (albicocche, pesche, mele).

Inoltre, in caso di stipsi non dimenticate una buona idratazione giornaliera, almeno 2,5 litri al giorno.

Veniamo ora alla sindrome dell'intestino irritabile. Si tratta di un disturbo cronico della motilità e della sensibilità intestinale che si manifesta con scariche diarroiche, alternate a stipsi, forti dolori addominali e gonfiore. Le cause sono complesse e tuttora poco chiare. Si ritiene possa essere dovuta ad alterazioni della flora intestinale, stress, intolleranze, errate abitudini alimentari.

I problemi che si verificano a livello intestinale in tale sindrome sono principalmente di due tipi: meccanico e biochimico.

Dal punto di vista meccanico, risulta difficile il transito intestinale a causa

delle pareti dell'intestino che sono particolarmente sensibili e sempre leggermente infiammate. Immaginiamo l'intestino come un lungo tubo ripiegato su sé stesso, le cui pareti, quindi, sono schiacciate l'una contro l'altra. Quando il cibo passa, sfrega contro le pareti stesse e, se sono infiammate, si generano tutte le conseguenze tipiche di questa sindrome. Per alleviare il problema di tipo meccanico, occorrerà fare attenzione a:

1. gli alimenti voluminosi, poiché sfregano maggiormente contro le pareti. Rientra in questa categoria, ad esempio, la fibra insolubile;
2. gli alimenti che causano un aumento di pressione nell'intestino, quali le bibite gasate e gli alimenti che richiamano acqua. Infatti, una proprietà dell'acqua, l'osmosi, fa sì che questa venga attirata da certi alimenti definiti "osmoticamente attivi". Tra questi ricordiamo il glucosio, alcuni edulco-

ranti e, ancor più famosi in campo alimentare, il glutine e il lattosio, i quali, anche per i non intolleranti, hanno la capacità di richiamare acqua nell'intestino. Questo causerà un aumento di pressione e, di conseguenza, la tipica sensazione di gonfiore.

Dal punto di vista biochimico, invece, occorre fare attenzione a:

- alimenti pro-infiammatori o irritanti, che stimoleranno ulteriormente la parete intestinale, quali, ad esempio, il cioccolato, la caffeina, la teina e il pepe;
- la buona salute della flora batterica intestinale, costituita dai nostri "batteri buoni". Per poter permettere loro di lavorare al meglio, devono essere ben alimentati, attraverso i cosiddetti prebiotici, come a esempio l'inulina, l'avena e altri tipi di fibra solubile. Quest'ultima, come accennato prima, viene "mangiata" e metabolizzata dai batteri intestinali, i quali, come scarso, produrranno acidi grassi a catena

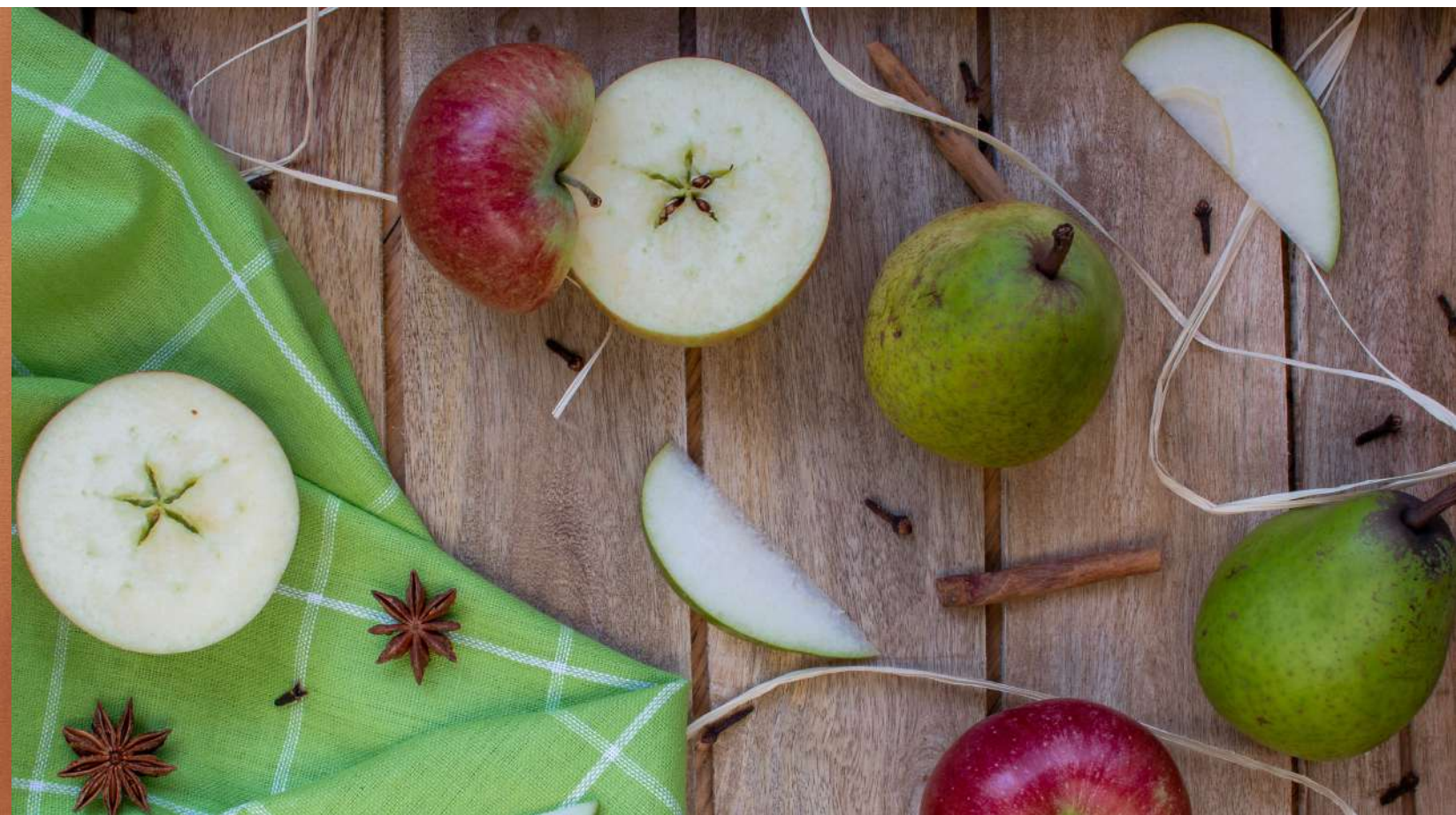
corta, che sono il nutrimento essenziale per un intestino in salute.

Inoltre, occhio anche agli sbalzi termici: prediligete cibi a temperatura ambiente, evitando alimenti troppo caldi o freddi.

In conclusione, la dieta gioca un ruolo essenziale per una buona salute del nostro intestino. Come abbiamo visto, tanto una buona alimentazione può favorire il benessere intestinale quanto scelte alimentari errate possono causare difficoltà di transito e di evacuazione, motivo per cui, a fronte di problematiche, sarà opportuno rivolgersi a un esperto. ■

Andrea Fossati
fossatiandrea@centroemmea.it
www.centroemmea.it

Inserire nella propria dieta quotidiana carote, pomodori, legumi e frutta con la buccia aiuta a introdurre nel nostro organismo il giusto apporto di fibra.



La barbabietola rossa

È senz'altro l'ingrediente ideale per stupire il partner con dei biscotti di San Valentino, colorati in modo naturale di una bella sfumatura di rosso

Questo tubero contiene infatti un pigmento chiamato betanina (E162), sfruttato anche dall'industria alimentare come colorante naturale.

Con il suo sapore terroso e al contempo dolciastro, la barbabietola rossa si presta a essere utilizzata in cucina, sia cruda che cotta, per scenografiche preparazioni, dall'antipasto al dolce.

Dal punto di vista nutrizionale è un alimento ipocalorico, ricco di fibre, vitamine (A, B e C), sali minerali e antiossidanti. Tra le vitamine spicca l'acido folico (vitamina B9), la cui assunzione è particolarmente importante in gravidanza. Per via del contenuto di ferro è consigliata ai soggetti anemici, avendo l'accortezza in questo caso di consumarla condita con succo di limone, per una maggiore assimilazione del minerale. Da evitare invece per chi soffre di acidità di stomaco, poiché stimola la produzione dei succhi gastrici, e, in

caso di calcoli renali, per la consistente presenza di acido ossalico.

Un ortaggio versatile

Tra i banchi del supermercato si può trovare in diverse forme. L'ortaggio fresco e biologico, talvolta con foglie, fa capolino nel reparto ortofrutta con una stagionalità diversa a seconda della zona di coltivazione. Tenzionalmente lo si può reperire da agosto a febbraio. Consumarlo crudo, avendo cura di sceglierlo sodo e non troppo grande, è il modo migliore per conservare inalterate le proprietà nutrizionali di vitamine e sali minerali. Oltre che come alimento fresco, la barbabietola rossa biologica è disponibile tutto l'anno già cotta e in confezione sottovuoto, pronta al consumo. Si può trovare anche in succo e, in tal caso, è bene stare attenti a eventuali zuccheri aggiunti, dato che già di per sé ne contiene una quantità

piuttosto rilevante. Inoltre, è venduta sotto forma di polvere liofilizzata oppure all'interno di prodotti come pasta, crackers e cornetti.

Curiosità

Ha diversi nomi comuni: rapa rossa, bietola da orto o da giardino, carota rossa. Era usata in antichità sia come alimento che come medicinale. È alla base del boršč, minestra tipica dell'Ucraina e dell'Europa orientale condita con panna acida. Anche le foglie (biete/bietole) sono commestibili. Il colorante E162 è spesso usato per dare colore agli "affettati" vegani.

Per riassumere: la barbabietola rossa biologica è accattivante dal punto di vista estetico, versatile in cucina, con interessante profilo nutrizionale e buona reperibilità: non resta che provarla. ■

Caterina Marcucci
cat.marcucci@hotmail.it



La farina bianca fa male?

Un "veleno" da evitare... È così che qualcuno di recente ha definito la farina, portando sul banco degli imputati un alimento che da sempre è alla base della più tradizionale dieta mediterranea

È proprio giustificato un giudizio tanto negativo?

Partiamo dal buon senso ancora prima che dalle argomentazioni scientifiche: se la farina fosse davvero un "veleno", come sarebbe possibile che, con un consumo pro-capite di circa 28 kg di pasta all'anno, 41 kg di pane, 8 kg di pizza e una quota indefinita di prodotti da forno, noi italiani siamo tra i popoli più longevi al mondo, superati solo da Giappone e Hong Kong? Qualcosa evidentemente non torna, e basta approfondire un minimo la conoscenza di questo alimento per capirne il motivo... Il maggior "peccato" che si imputa alla farina bianca è quello di essere povera di nutrienti e di risultare nociva a causa del suo alto indice glicemico, cioè la tendenza a fare alzare rapidamente la glicemia. Di fatto, è sufficiente osservare la composizione della farina per inquadrare correttamente il ruolo nutri-

zionale e smontare ogni accusa. Bianca o integrale che sia, la farina è costituita soprattutto di amido, la sostanza dalla quale deve derivare la maggior parte dell'energia che introduciamo ogni giorno. Un alimento prezioso dunque, tanto più che, a fianco dell'amido, la farina contiene anche una buona quota di proteine, importanti per equilibrare il rapporto proteine animali/vegetali nella dieta. Quanto poi al confronto con la farina integrale, questa risulta effettivamente più ricca della farina bianca, perché mantiene le fibre del chicco e una piccola quota di proteine e di grassi, ma la differenza sul piano nutritivo è veramente minima. Anzi, se pensiamo ai bambini, la scelta dell'integrale è generalmente penalizzante per la maggiore difficoltà di digestione, per i componenti antinutrizionali presenti nelle fibre e per la più frequente possibilità di presenza di residui chimici. Quanto poi

all'indice glicemico, è vero che la farina bianca ce l'ha alto, ma è anche vero che nessuno la mangia tale e quale: il pane è accompagnato dal companatico (formaggi, carne, verdure...) e la pasta dal sugo di condimento; entrambi abbassano l'indice glicemico complessivo. Infine, c'è chi motiva l'ostilità verso la farina sostenendo che sia ottenuta con l'uso di sbiancanti chimici.

Non è vero: l'utilizzo di qualsiasi sostanza sbiancante è severamente vietato e la farina si ottiene semplicemente macinando e setacciando più volte il grano. Tutto qui... ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

L'immagine di questa pagina è stata realizzata da Libero Gozzini, illustratore per la pubblicità, il cinema e l'editoria, nonché storico collaboratore di Cibi.



ALTA FORMAZIONE CREATIVITÀ PASSIONE TALENTO



Titoli AFAM
di primo e di
secondo livello



Titoli equipollenti
alla laurea triennale L-12
Titoli di laurea magistrale



Titoli equipollenti
alla laurea triennale
L-03



Titoli AFAM
di primo livello



fondazionemilano.eu

TENDENZE

19/02/2021 anno 9, n. 2

25

Un piatto portafortuna

*A tavola
con l'Istituto
Confucio
dell'Università
degli Studi
di Milano
per festeggiare
l'anno del Bue*

Attraverso alcune ricette, vi accompagneremo in un viaggio culinario alla scoperta della tradizione legata al grano, tipica del nord della Cina. In occasione del Capodanno cinese, vi offriamo la ricetta di uno dei piatti considerati portafortuna per via della loro forma, che ricorda quella dei lingotti d'oro: i ravioli, in cinese jiǎozi 饺子. In quanto simbolo di buon auspicio, rientrano tra i piatti che tradizionalmente si preparano e si consumano insieme alla famiglia, in occasione dei festeggiamenti del nuovo anno. Il Capodanno cinese quest'anno cade il 12 febbraio, giorno in cui si darà il benvenuto all'anno del Bue.

Ravioli di maiale e cavolo
酸菜猪肉饺 suāncài zhūròu jiǎo

Ingredienti
Per l'impasto:
- 250 g di farina 00
- 130 ml di acqua fredda
- sale

Per il ripieno:
- 180 g di carne di maiale macinata
- 100 g di cavolo cinese sottaceto
Per i condimenti:
- 1 cucchiaino di vino di riso
- ½ cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- ½ cucchiaino di olio di sesamo
- 1 albume
- brodo granulato di pollo
- sale

Procedimento

1. In una terrina mettete la carne trita; aggiungete tutti i condimenti e mischiate bene.
2. Sciacquate il cavolo cinese, asciugatelo e tritatelo.
3. Aggiungete al ripieno il cavolo e amalgamate bene.
4. Mettete 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 1,5 cm (foto 1).

Per la ricetta dell'impasto, potete visitare il sito dell'Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano: istitutoconfucio.unimi.it/?s=ricette

5. Appiattite i tocchetti prima con le dita, poi con un mattarello. Formate dei dischetti. Il centro deve essere più spesso dei bordi (foto 2).
6. Poggiate il dischetto sulla mano sinistra e ponete al centro un cucchiaino di ripieno (foto 3).
7. Tenendo il dischetto sulla mano sinistra, con la mano destra unite due lembi partendo dal basso; poi formate delle piccole pieghe sul lato sinistro e unitele al lembo destro della pasta, sigillando bene (foto 4).
8. In una pentola portate a ebollizione dell'acqua salata; versate i ravioli, coprite con un coperchio e aspettate che riprenda a bollire. A quel punto aggiungete un bicchiere di acqua fredda (foto 5) e coprite di nuovo. Ripetete il procedimento. Alla fine, togliete il coperchio e dopo un minuto scolate i ravioli (6). ■

Valentina Talia
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



La Moroseta

La strana vita di una gallina ornamentale, da compagnia, poche uova ricchissime di vitamina D e una carne che in Oriente è considerata una prelibatezza

Se per voi la gallina è un animale stupido che depone uova, un pennuto senza fascino, incapace di volare, carne buona solo per il brodo, dovete assolutamente far la conoscenza di miss Moroseta. Pelle blu scura, quasi nera (da qui il nome gallina mora), 5 dita al posto delle 4 di tutte le altre specie, piumaggio setoso e morbidissimo, di molti colori – argento, blu, fulvo, nero, bianco, spennellato, e altri ancora – la Moroseta è una simpaticissima gallina ornamentale. A causa della particolare livrea (vedi box a destra) non è in grado né di volare né di compiere alti balzi. Ha dimensioni contenute: il suo peso varia da 1 a 2 kg e, nella versione nana, è di appena 6 o 7 etti. Di origine asiatica, probabilmente cinese, ma allevata in Europa ormai da alcuni secoli, depone nella vita poche uova, contenenti però un quantitativo di vitamina

D quasi doppio rispetto a quello di altre razze. Richiede poche attenzioni, è resistente, pacata, socievole e con uno spiccato senso materno; è una chiocciola perfetta, capace di sostenere più covate nel corso di un anno, impiegata spesso come balia da altre galline, e – informazione stupefacente – animale domestico di compagnia, affettuosissimo con i bambini. È necessario tenerla in un luogo coperto e asciutto dato che le sue piume non sono impermeabili e, inumidendosi, potrebbero causarle malessere o stati patologici. Per lo stesso motivo, il suo abbeveratoio deve essere pensato in modo che il ciuffo e la barba non si bagnino, e quindi essere un recipiente con un diametro molto piccolo o, addirittura, un abbeveratoio a goccia, mentre il suo posatoio deve essere basso e facilmente raggiungibile e

pensato per non rovinarle troppo le piume. Da ultimo, l'abitazione della signora deve prevedere anche, come per tutte le altre razze di galline, un bagno di sabbia e cenere quanto più possibile esposto al sole, dove potrà mantenere la vaporosità del piumaggio e combattere i parassiti.

La sua dieta prevede semplici pastoni di granaglie, farine e mangimi, con aggiunte di verdure tritate, pane secco e alimenti reperibili durante il pascolo (insetti, vermi, erbe selvatiche e minerali) e, nella prima fase di crescita dei pulcini, integrazioni vitaminiche, per mantenere il piumaggio folto e setoso.

Per le Moroseta che depongono uova, invece, è importante il *grit* (composto di gusci d'ostrica tritati), integratore di carbonato di calcio. ■

Marta Petroboni
marta.petroboni@

Dettagli unici

Nel caso delle Moroseta, nel vessillo (la parte di penna che si vede), mancando gli uncini, le barbule sono disunite e disordinate, e il risultato, sia alla vista che al tatto, è di un manto molto più soffice, setoso e morbido rispetto alle altre razze avicole e agli uccelli in generale.

Preziosa in Oriente

Se nei Paesi occidentali è conosciuta solo come razza ornamentale e da compagnia, in quelli asiatici la Moroseta è molto apprezzata anche per la sua carne. In Cina viene considerata una prelibatezza, dotata di qualità curative. Preparata in molti modi, solitamente scelta come ingrediente per le zuppe, è molto utilizzata in cucina anche in Cambogia, Corea, Giappone e Malaysia.



Pane ed enzimi

Le proteine che migliorano le proprietà funzionali delle farine

Il pane è uno dei cibi più antichi e diffusi. Anche se quasi tutti possiamo dirci amanti del pane e conoscitori degli ingredienti necessari per realizzare una buona pagnotta, siamo sicuri di conoscere l'importanza dei singoli ingredienti e la loro funzione all'interno del processo di panificazione?

È nota a tutti l'importanza del lievito, ingrediente fondamentale perché produce anidride carbonica modificando così la struttura dell'impasto, a sua volta poi trasformata dall'azione degli enzimi. Proteine, gli enzimi, che forse non sono altrettanto familiari: il motivo per cui non ne sentiamo parlare spesso è dato dal fatto che non è necessario inserirle

nell'etichetta di un prodotto, proprio perché riconosciute come assolutamente sicure, grazie alla loro capacità di essere inattivate dalla temperatura e dal tempo di cottura. Sono semplicemente una categoria di amminoacidi ma, grazie alle loro proprietà naturali, gli enzimi sono fondamentali nelle produzioni alimentari. Piante, animali, organismi viventi di tutti i regni li utilizzano per assicurarsi un buon funzionamento, ma è soprattutto nel processo di panificazione che si rivelano indispensabili, tanto che la loro applicazione nei prodotti da forno sta crescendo a un ritmo sempre più rapido. Gli enzimi sono definiti anche miglioratori o catalizzatori di

una determinata reazione proprio perché, una volta aggiunti all'impasto, possono perfezionare le proprietà funzionali delle farine.

Tra gli enzimi più importanti ricordiamo amilasi, xilanasi, proteasi e lipasi. Ognuno ha una specifica funzione: possono agire per conto proprio o in sinergia, ma sono tutti importantissimi perché riescono a diminuire il tempo di miscelazione e la consistenza dell'impasto, ad assicurare a quest'ultimo una maggiore uniformità, a regolare la forza del glutine e a migliorare il sapore e il volume del prodotto da forno. Altri enzimi ancora vengono aggiunti per rendere più bianca la mollica, essendo

vietata l'aggiunta di sbiancanti chimici.

Oltre a tutti i benefici di cui abbiamo parlato, forse l'aspetto più importante dell'uso degli enzimi sta nell'aver rappresentato un punto di svolta per molte industrie alimentari: la maggior parte di queste, infatti, consapevole dell'attenzione crescente del consumatore verso ciò che finisce sulla tavola, ha scelto di orientarsi verso prodotti sempre più sani e ricchi di fibre, limitando l'uso di additivi chimici a favore di questi miglioratori del tutto naturali. ■

*Carolina Cusumano
carolinacusumano@
hotmail.com*



I percebes

Crostacei mostruosamente buoni! Una prelibatezza galiziana da assaggiare almeno una volta nella vita

Sangue di drago, ali di pipistrello, polvere di unicorno e percebes! Questi ultimi, grazie al loro aspetto "spaventoso", sarebbero l'ingrediente perfetto per una pozione stregata!

Nonostante sembrino artigli di drago, sono in realtà un rinomatissimo crostaceo, una prelibatezza che vive sugli scogli lungo le coste oceaniche spagnole, portoghesi e marocchine.

Crescono soprattutto in Galizia, Cantabria, Asturie e Paesi Baschi, ma sono tipici in particolare della cucina galiziana, dove si trovano quelli ritenuti più buoni.

Si vendono a peso e costano mediamente tra i 30 e i 120 euro al chilo in base alla grandezza. I migliori sono quelli più corti e cicciottelli, con il peduncolo intatto e con tutti i liquidi ancora all'interno. Una volta pescati, è bene consumarli entro 4-5 giorni. Si cucinano facendoli bollire in acqua salata (ancor meglio sarebbe in acqua di mare) per pochi secondi: come si dice in Galizia, "Auga ferver percebes botar, auga ferver percebes quitar" (quando l'acqua bolle gettare i percebes, quando l'acqua ribolle togliere i percebes). Poi si rompono e si mangia il peduncolo interno: gommoso, scuro, non esteticamente invitante, è un boccone di mare puro. Si gustano tutto l'anno, ma il vero picco di vendita avviene durante le feste natalizie quando però è sconsigliabile l'acquisto, perché i prezzi salgono anche del 200% e la maggior parte è di bassa qualità. Sono pescati con grandi difficoltà dai "percebeiros" che

si immergono nelle fredde e agitate acque atlantiche. Jabotxa Rodríguez, di Bilbao, è uno di loro e ci svela i segreti di questi strani crostacei e della loro pesca.

Ci racconta che essere percebeiro è sostanzialmente un affare di famiglia! Sin da piccoli si impara a immergersi in acqua, legati e facendo attenzione alle onde, per staccare i percebes dalla roccia. Man mano si fa pratica, e oggi i percebeiros, pur non essendo in molti, sono estremamente attaccati alla propria ancestrale professione, per quanto dura. Sulla pagina Instagram di Jabotxa (@jabotxarodriguez) si trovano i video che mostrano le sue battute di pesca: è impressionante vedere la forza delle onde e le tecniche messe a punto per resistere a condizioni tanto estreme. E mette in guardia dai venditori scorretti che mischiano i percebes galiziani con quelli marocchini, meno pregiati.

Non fatevi spaventare dal loro aspetto e assaggiateli: in un attimo rimarrà solo il loro avvolgente sapore! ■

*Margherita La Francesca
margherita.lafrancesca@
cibiexpo.it*

Nella foto in alto, un tipico agglomerato di percebes ancorati alla roccia.

Jabotxa possiede anche un piccolo food truck, chiamato Rue del Percebe (qui a fianco), in cui vende ciò che pesca, in particolare - ovviamente - i percebes. Dall'oceano al piatto davvero in un attimo!



La guida Gambero Rosso

Nonostante l'anno di pandemia, è uscita la guida Ristoranti d'Italia 2021 del Gambero Rosso

Giunta alla 31esima edizione, la guida segnala 2650 indirizzi con 235 novità, 26 riconoscimenti speciali e 114 locali premiati. Per saperne di più, abbiamo intervistato il direttore editoriale, Laura Mantovano (nella foto in alto).

Qual è il significato dei vostri simboli e quali sono i criteri di valutazione?

Ci sono – da uno a tre a seconda del grado di eccellenza – le Forchette per i ristoranti, i Boccali per le birrerie, le Cocotte per i bistrot, i Mappamondi per i locali etnici, i Gamberi per le trattorie, le Bottiglie per i wine bar. Per i locali si applica il criterio di dare al massimo 50 punti per la cucina, 30 per il servizio di sala, 20 per la cantina. Quest'anno abbiamo abolito le bocciature, assegnato le Tre Forchette tutte a pari merito e aggiunto i simboli di delivery e asporto, servizi già esistenti ma potenziati durante la pandemia.

Come viene condotta l'indagine?

I nostri ispettori, circa cinquanta su tutto il territorio nazionale, segnalano le realtà da visionare e vi si recano anonimamente, facendo riferimento alla loro conoscenza dei prodotti locali. Le ispezioni si svolgono negli orari più affollati e vengono valutati l'ambiente (l'accoglienza e la pulizia del locale), l'esposizione dei prodotti (quantità e modo di proporre i piatti), l'assortimento, l'innovazione, i prezzi, l'efficienza del personale, il packaging, la possibilità di abbinare le portate ai vini e il gusto delle proposte.

Il numero di locali per ciascun ispettore va dai 10 ai 50.

I ristoratori che avete visitato come hanno reagito alla pandemia?

Gli chef hanno studiato proposte alternative per avvicinare la clientela locale e le nuove generazioni all'alta cucina, hanno usato creatività, innova-



zione e grande spirito di adattamento per difendere il loro lavoro. Abbiamo dato attenzione alla cura del dettaglio, dall'igiene al servizio, che deve essere sempre accurato e discreto, disponibile ma non invadente per consentire al cliente di sentirsi sicuro e accolto e per rendere l'esperienza al ristorante serena e rilassante. Volevamo dare importanza alle tradizioni della cucina italiana, guardando anche alla storia del locale e della famiglia che lo conduce.

Come sarà la prossima guida Ristoranti?

La guida diventerà un vademecum di servizio. Le valutazioni ci saranno, ma con un occhio di riguardo a chi lavora nel settore, con l'obiettivo di mantenere normalità e continuità rispetto al passato. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Il Cile nutre il mondo

16 regioni con diversi climi, 4mila km di coste bagnate dal Pacifico, barriere naturali, deserto, laghi, vulcani, la Cordigliera delle Ande, paesaggi unici della Terra del Fuoco: questo è il Cile

Un territorio unico con un suolo ricchissimo da un punto di vista produttivo, la cui unicità si riflette anche nelle varietà che offre a tutto il mondo. Ha una superficie frutticola di 342.654 ettari dove si producono 5 milioni di tonnellate di frutta, di cui 2,6 milioni destinate all'export. Nel 2019 si è registrato un record in termini di esportazione: 16,9 miliardi di dollari, di cui 5,9 di frutta. Questo Paese è il primo esportatore mondiale di ciliegie e prugne fresche, che, insieme ad avocado e pere, rappresentano il 35% del valore totale. Altissimi i volumi anche per uva da tavola e mirtilli. Nei primi mesi del 2020 l'esportazione della frutta fresca ha evidenziato un leggero calo (-0,7%). L'export di ciliegie e prugne ha registrato invece un +18%, per un valore di 738 milioni di dollari.

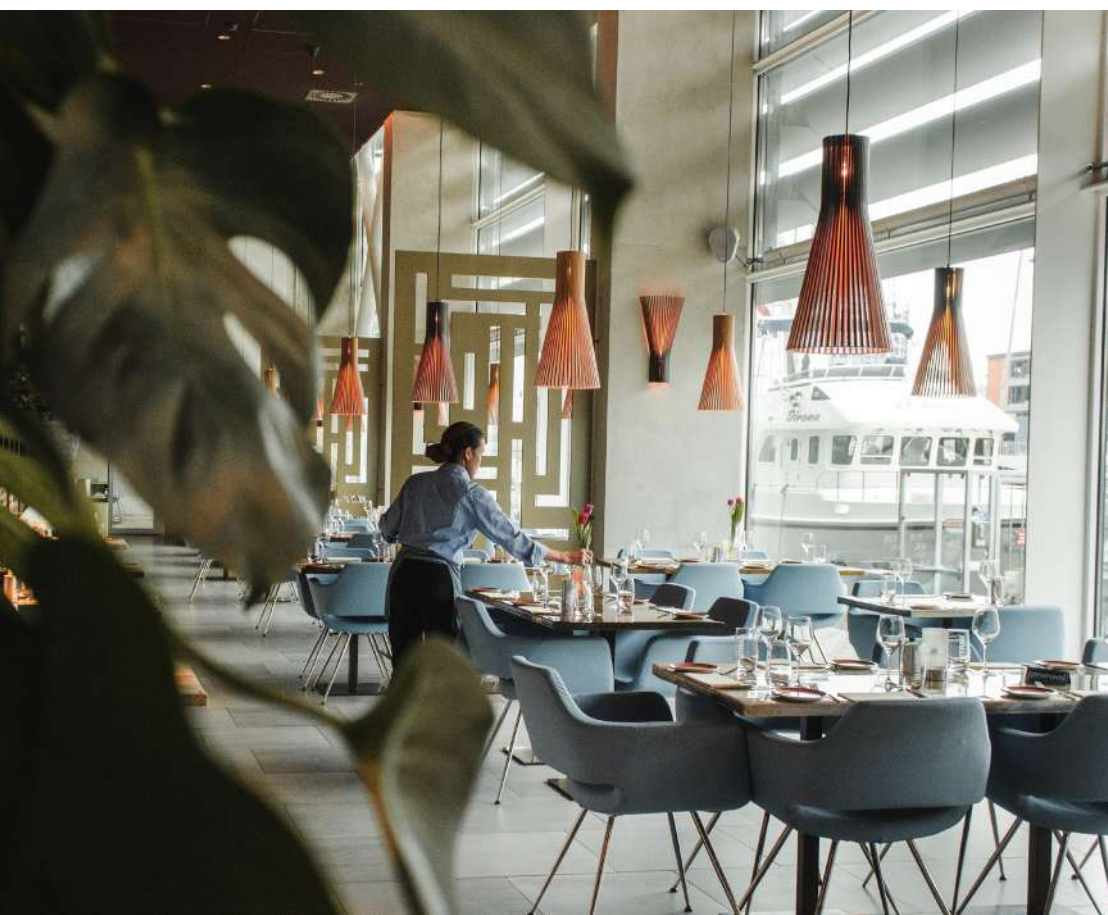
Sono cresciuti anche, in termini percentuali, mandarini, pesche e nettarine fresche: +56,8% i primi, +24,4% le

seconde. Risultati straordinari ottenuti grazie al lavoro del settore pubblico, che ha ampliato il processo di apertura commerciale attraverso accordi di libero scambio e internazionalizzato l'offerta esportabile. Ha, inoltre, diversificato le destinazioni, garantendosi quindi un posizionamento nei principali mercati. Anche il settore privato ha avuto un ruolo fondamentale, in quanto è intervenuto sulla produzione ampliando l'offerta in termini qualitativi e rispettando gli standard internazionali: unicità, tracciabilità, sicurezza. Oggi, più che mai, cambiamenti climatici e popolazione in forte e costante crescita hanno portato l'industria agricola ad adattarsi per svolgere al meglio il ruolo che ricopre nell'economia nazionale del Paese. Ecco che, in questo scenario, trova spazio la produzione biologica, in particolar modo mirtilli freschi e surgelati, mele fresche e lamponi. Nel 2019, da

una superficie certificata bio di circa 68 mila ettari, sono stati esportati quasi 85 mila prodotti per un valore totale di 287 milioni di dollari, di cui 2,1 solo in Italia. Questo dato ha registrato un +15%, rispetto all'anno precedente. Non ci resta che provare i frutti cileni; purtroppo, per un viaggio in Cile dobbiamo ancora aspettare. ■

Alessandra Meda
alessandra76meda@gmail.com

Ciliegie, pere, avocado e prugne rappresentano i principali beni esportati dal Cile nel mondo: si stima ben il 35% del valore totale.

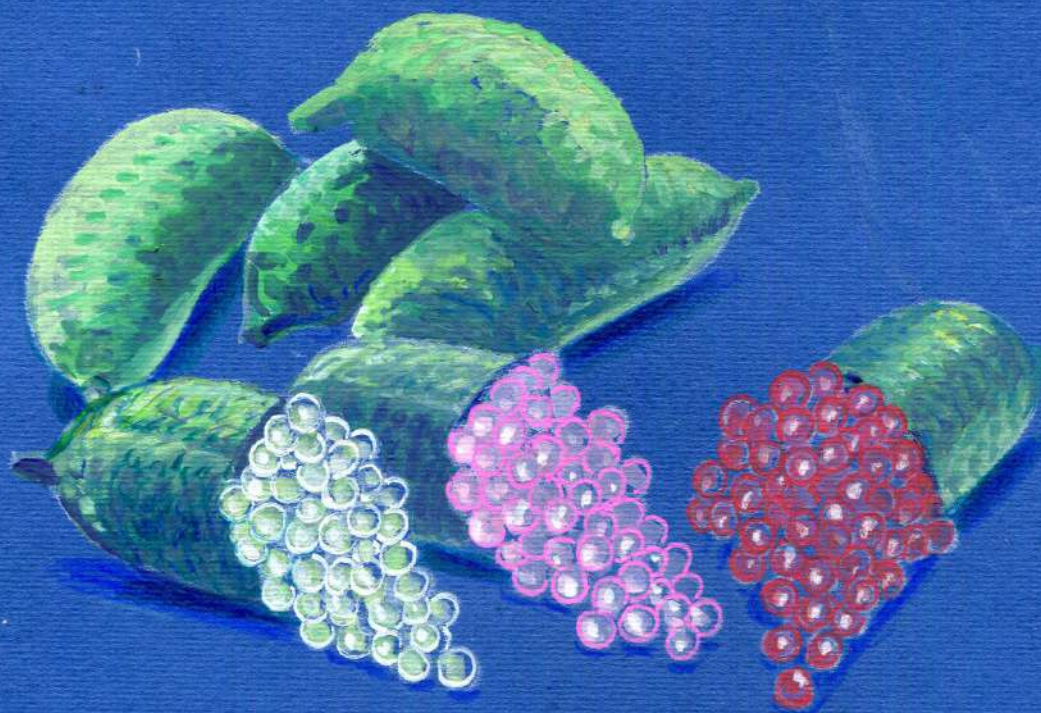


Una grande varietà di titoli

Le guide del Gambero Rosso sono molte. Ne citiamo alcune: Vini d'Italia, Bar d'Italia, Pizzerie d'Italia, Pasticceri & Pasticcerie, Pane & Panettieri d'Italia. Con altri simboli: i Bicchieri per il vino, i Chicchi e le Tazzine per i bar, le Foglie per i produttori di olio extravergine, gli Spicchi o Fette per le pizzerie, le Torte per le pasticcerie, i Cavatappi per le enoteche, i Pani per le panetterie.



C'È CAVIALE E CAVIALE.
C'È ANCHE IL CAVIALE VEGETALE!
È IL FINGER LIME!
IL LIMONE CAVIALE
A POLPA VERDE, ROSA O ROSSA.



PROVARE PER CREDERE.....

SE SIETE CURIOSI LEGGETE L'ARTICOLO A PAG 27 - MARZO 2021
www.cibiexpo.it