



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 9 - n. 1
20 gennaio 2021
www.cibiexpo.it



centro studi
anticorruzione

**Titty & Flavia.
Economia domestica 2.0**



**Buon appetito!
Vietnam**



**Fuoco, terra
e farina**



inrete
● ● Digital

Ascoltiamo. Definiamo. Raggiungiamo.

www.inretedigital.it

MONZA

Via Latera Destra Nobel, 49 - 20851 Lissone MB

MILANO

Via G. Fara, 35 - 20124 MI

ROMA

Piazza di Pietra, 31 - 00186 RM

EDITORIALE

Specialisti in alimentazione

A vent'anni ero magra, magrissima. I miei minimizzavano, ma riuscii a convincerli che era bene consultare uno specialista. Nonostante lo ritenessero uno spreco di soldi e di tempo, fissarono un appuntamento. La diagnosi del medico fu sbrigativa: magra di costituzione, sarei ingrassata in gravidanza. Ma va? Lo aveva detto anche mia nonna. Gratis.

Oggi penso che le cose sarebbero andate diversamente. Le figure professionali specializzate in alimentazione negli ultimi anni hanno assunto una grande importanza. In realtà, sembra più per il contrasto al peso eccessivo che a quello scarso. I corsi di formazione coprono molte tematiche: psicologia dei consumi e del comportamento alimentare, nutrizione e sport, scienza degli alimenti e delle loro preparazio-

ni, e molti altri ancora. I laureati possono lavorare in ospedali, ambulatori, istituti di ricerca, ma anche nell'industria alimentare e nella ristorazione collettiva. Oppure come liberi professionisti. Nei Paesi mediterranei, in particolare, gli sbocchi di lavoro per molti laureati sono appunto nella ristorazione collettiva, nelle case di cura e negli ospedali.

Dunque, facciamo il punto. Il cibo è dappertutto: pululano i ristoranti, i bar, le pasticcerie; i cuochi propongono delizie che risveglierebbero i desideri anche del più austero degli asceti. Fortuna che almeno ci sono i nutrizionisti per rimetterci sulla retta via! ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*





4

Sommario

Ben fatto	
Un secondo speciale	5
<i>di Matteo Schiavoni</i>	
C'è del buono	
Nutrirsi per prevenire	7
<i>di Anna Francioni</i>	
Ricerca e innovazione	
Le basi neurali dei comportamenti alimentari	8
<i>a cura della Redazione</i>	
Borraccia "super" smart	11
<i>di Alessandra Meda</i>	
Gourmonde	
Buon appetito! Vietnam	12
<i>di Linda Fiumara</i>	
Storia del cibo	
Harry's Bar	14
<i>di Toni Sarcina</i>	
Protagonisti	
Titty & Flavia	16
<i>di Margherita La Francesca</i>	
Made in Italy	
La contraffazione dell'olio	18
<i>di Daniela Mainini</i>	
Segreti della spesa	
La carne equina	19
<i>di Giovanni Romano</i>	
Alimentazione e salute	
Covid-19	20
<i>di Andrea Fossati</i>	
Free from fake	
Crudo è meglio?	22
<i>di Giorgio Donegani</i>	
Tendenze	
Dal tè al caffè	23
<i>di Valentina Talia</i>	
Cibo e Covid	24
<i>di Paola Chessa Pietrobboni</i>	
L'acufaba	25
<i>di Carolina Cusumano</i>	
Fuoco, terra e farina	27
<i>di Elisa Alciati</i>	
Il magico mondo delle verdure	28
<i>di Paola Chessa Pietrobboni</i>	
Red Moon	30
<i>di Emilia Fajthova</i>	

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 A1 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

Un secondo speciale

Filetto di maiale laccato al miele con salsa al mandarino e quenelle di patate al timo

Lo chef Matteo Schiavoni ha lavorato per 15 anni come Product Manager del reparto Africa per diversi Tour Operator italiani. Viaggiare è stata sempre la sua passione e gli ha dato la possibilità di conoscere non solo persone e culture differenti, ma anche diverse tradizioni culinarie. Dopo la carriera nell'industria del turismo, ha deciso di dedicarsi all'altra sua passione: la cucina. Per questo ha intrapreso un percorso che lo ha portato a diventare Chef a domicilio, per offrire un servizio di alta qualità direttamente nelle case dei clienti.

Ingredienti (per 4 persone)

Per le quenelle:

- 600 g patate
- poco latte
- una noce di burro
- 15 g di parmigiano
- sale
- timo

Per il filetto:

- 600 g filetto di maiale
- miele di castagno
- una noce di burro

- 2 cucchiaini di brodo vegetale
- sale e pepe
- olio EVO
- 1/2 bicchiere di vino bianco

Per la salsa:

- 3 mandarini
- la punta di un cucchiaino di amido di mais

Procedimento per le quenelle

Lessare e sbucciare le patate, inserirle in una ciotola e schiacciarle con una forchetta (foto 1). Porle in una casseruola con il burro, il latte e il timo. Mescolare per qualche minuto fino a che questi ultimi siano assorbiti; aggiungere il parmigiano, amalgamare ancora, togliere dal fuoco e tenere in caldo.

Procedimento per il filetto

Insaporire il filetto con un filo di olio extravergine di oliva, sale e pepe, e far riposare per circa 30 minuti. Sciogliere una noce di burro in una padella antiaderente, adagiare il filetto di maiale e rosolare bene su tutti i lati. Sfumare con il vino bianco. Aggiungere il brodo.

20/01/2021 anno 9, n. 1



5

Spennellare la carne con il miele e cuocere ancora per un paio di minuti irrorandola continuamente. Togliere dalla padella e avvolgere il filetto in carta d'alluminio (foto 2). Porlo in forno e cuocerlo per circa 45 minuti a 75° (cottura a bassa temperatura). Al termine, spegnere il forno e tenere al caldo.

Procedimento per la salsa

Spremere i mandarini e ricavarne il succo. Porlo in un pentolino a fuoco basso. Quando è caldo, aggiungere l'amido di mais, mescolare bene e far addensare (foto 3). Togliere dal fuoco e tenere al caldo.

Composizione del piatto

Impiattare la salsa al mandarino, adagiare 2 o 3 fette di filetto laccato al miele e la quenelle di patate. Decorare il piatto con qualche fogliolina di valeriana. Per aggiungere una nota croccante, rifinire con della granello di pistacchi (foto 4). ■

Matteo Schiavoni

*chefmatteoschiavoni@gmail.com
www.chefmatteoschiavoni.com*



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 9 - n. 1
Milano
20 gennaio 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 Sarcina - 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 Carechidio 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: Flavio Angiolillo, bartender e imprenditore di successo.

© MARCO CURATOLO



Cosa fa un
ristoratore sostenibile?



7 | Sette
moduli online

Il programma **RS360** si propone di affrontare il tema della sostenibilità nei diversi ambiti della gestione di un ristorante, dall'acquisto delle materie prime alimentari e non, attraverso la formulazione del menu, fino alla formazione del personale, alla sensibilizzazione e valorizzazione del territorio, alla gestione responsabile di donne e di bambini e della squadra di lavoro, includendo aspetti trasversali quali ad esempio la gestione responsabile di energia, acqua e rifiuti ed il loro costante monitoraggio.

Nelle quattordici ore di formazione previste, di cui almeno una per ciascuno dei punti del manifesto, saranno quindi analizzati gli interventi attuabili in tali ambiti.

14 | Quattordici ore di formazione con esponenti della
ricerca scientifica e qualificati professionisti del settore

WWW.RISTORAZIONESOSTENIBILE360.IT

Un progetto di



Con il contributo di



Nutrirsi per prevenire

*Nasce il primo test di autovalutazione nutrizionale
per i pazienti oncologici*

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, un terzo delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbe essere evitato grazie a una alimentazione sana ed equilibrata. Nel caso dei pazienti oncologici, la nutrizione riveste un ruolo cruciale anche nel percorso di cura: già provati dalla patologia, questi malati possono infatti trovarsi spesso in situazioni di malnutrizione a seguito dell'intervento e delle terapie.

Per questo motivo, l'associazione FraParentesi – da anni a fianco di chi convive con il cancro – ha reso disponibile, grazie al contributo incondizionato di Nutricia Italia, il primo test di autovalutazione nutrizionale on line rivolto ai pazienti oncologici in corso di terapia che stanno perdendo peso.

«In passato abbiamo promosso campagne di sensibilizzazione sull'importanza dell'aspetto nutrizionale e dell'attività fisica per affrontare al meglio le terapie», spiega Daniela Abbatantuono, Presidente di FraParentesi. «Ora abbiamo deciso di sviluppare un test semplice e immediato

che offra la possibilità ai pazienti oncologici di prendere consapevolezza del proprio stato nutrizionale e di attivarsi tempestivamente.»

Precisa l'oncologo Salvatore Artale, Direttore dell'Unità di Oncologia dell'Ospedale di Gallarate e Busto Arsizio e membro del comitato scientifico di FraParentesi: «La malnutrizione è un problema diffuso soprattutto nei pazienti con diagnosi di tumore allo stomaco, pancreas, esofago, testa/collo, polmone e colon retto. Il 52% di loro già alla prima visita manifesta questa condizione che purtroppo spesso non viene riconosciuta per tempo. È una "malattia nella malattia" che, se non affrontata con celerità, può influenzare negativamente gli effetti della terapia nelle varie fasi di cura.»

Un percorso completo

Sviluppato con il supporto del dottor Artale e della biologa nutrizionista Nancy Grillo, il test è basato sul *Malnutrition Universal Screening Tool*, la più diffusa scala di valutazione della malnutrizione.



**Il test di autovalutazione è disponibile
su www.fraparentesi.org/body-check**

Vengono considerati 2 parametri fondamentali (indice di massa corporea e calo di peso), oltre agli eventuali effetti collaterali da terapia oncologica.

La compilazione richiede meno di 5 minuti e permette di ricevere un riscontro immediato sul rischio di malnutrizione in uno specifico momento, oltre a consigli mirati, riferimenti dei centri di nutrizione clinica più vicini e una serie di approfondimenti utili in attesa di consultare, se necessario, il nutrizionista. ■

*Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it*

FraParentesi

FraParentesi è un ente no profit, fondato da Daniela Abbatantuono e Cristina Agazzi nel 2016, che si propone di cambiare la cultura sulla vita con il tumore. Individua bisogni e sviluppa soluzioni, non medicali, per migliorare la quotidianità dei pazienti e dei loro familiari. Per info: fraparentesi.org

Nutricia

Dal 1896, Nutricia ha sperimentato proposte nutrizionali innovative per la gestione terapeutica di pazienti in età pediatrica e adulta, con l'obiettivo di migliorare esiti clinici e qualità di vita. Basandosi su oltre un secolo di ricerca e innovazione, Nutricia ha sfruttato il potere della nutrizione per creare un portafoglio di prodotti specifici, anche nell'area terapeutica dell'oncologia. A luglio 2020 Nutricia Italia ha ottenuto la Certificazione B-Corp, una conferma per l'impegno dell'azienda, oltre che uno stimolo a proseguire e una sfida ulteriore per generare impatti positivi sulle persone e sull'ambiente.



Le basi neurali dei comportamenti alimentari

Quali sono i criteri che ci spingono a optare per un cibo piuttosto che per un altro? Come si comporta il nostro cervello nel momento della scelta e della decisione?

I nostri comportamenti alimentari sono influenzati da numerosi fattori biologici, psicologici e sociali. È interessante allora capire quali meccanismi mette in atto il sistema neurale, cioè il sistema nervoso centrale, per fare delle scelte. Una spiegazione la sta cercando Carol Coricelli, docente di psicologia e neuroscienze del cibo all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo. Studiosa competente – laurea in psicologia sperimentale e scienze cognitive all'Università degli Studi di Padova; esperienze di laboratorio in Olanda; un dottorato in neuroscienze cognitive – vanta una solida collaborazione con il LINE lab di

Losanna e con il Brain and Mind Institute in Ontario, dove ha appreso svariate tecniche di *neuroimaging* (l'uso di metodologie che consentono la mappatura della struttura e delle funzioni del sistema nervoso). Il suo obiettivo di ricerca è indagare le risposte del cervello di fronte agli alimenti: per esempio, come classifica diversi tipi di cibo, presentati in primo luogo visivamente; oppure, quali fattori guidano le preferenze e le scelte alimentari. E ancora, se nel cervello umano vi sia il segno di una propensione neurale per i cibi cotti. Grazie al *neuroimaging* ha scoperto che già 150 millisecondi dopo la presen-

tazione dello stimolo visivo (un piatto di verdura cruda, un pollo arrosto, una torta, tanto per fare degli esempi), il cervello risponde in maniera diversa ai cibi processati rispetto ai cibi naturali (cioè non sottoposti a trattamenti o lavorazioni). Comprendere le basi neurali di queste risposte è particolarmente importante oggi che nelle nostre diete hanno una parte rilevante i cibi processati, non sempre i più salutari.

Le scoperte dei paleoantropologi

Per capire procedimento e risultati della ricerca della Coricelli, è necessario fare un tuffo nel passato ed esami-

nare gli studi sui Primati, gli antenati dell'uomo. Somiglianze fisiche e genetiche mostrano che la specie *Homo sapiens* ha una relazione molto stretta con un altro gruppo di Primati, quello delle grandi scimmie, con un antenato comune che visse tra 8 e 6 milioni di anni fa. Scimpanzé e gorilla dedicano circa 8 ore al giorno alla ricerca del cibo, cioè al loro pasto quotidiano: foglie e radici come antipasto, termiti come secondo e, per concludere, qualche bacca matura. Noi non siamo tanto diversi da loro, pur avendo smesso da parecchi millenni di passare tutto il nostro tempo a nutrirci. Oltre un milione e mezzo di anni fa, le scelte dell'uomo sono state infatti rivoluzionate dall'uso del fuoco per la cottura dei cibi. La conseguente preferenza per i cibi cotti ha modificato il funzionamento del corpo umano, cervello incluso. A conferma di questa ipotesi, attraverso le citate tecniche di *neuroimaging*, sono emerse le tracce che ci portano a preferire i cibi cotti.

Un mondo diverso

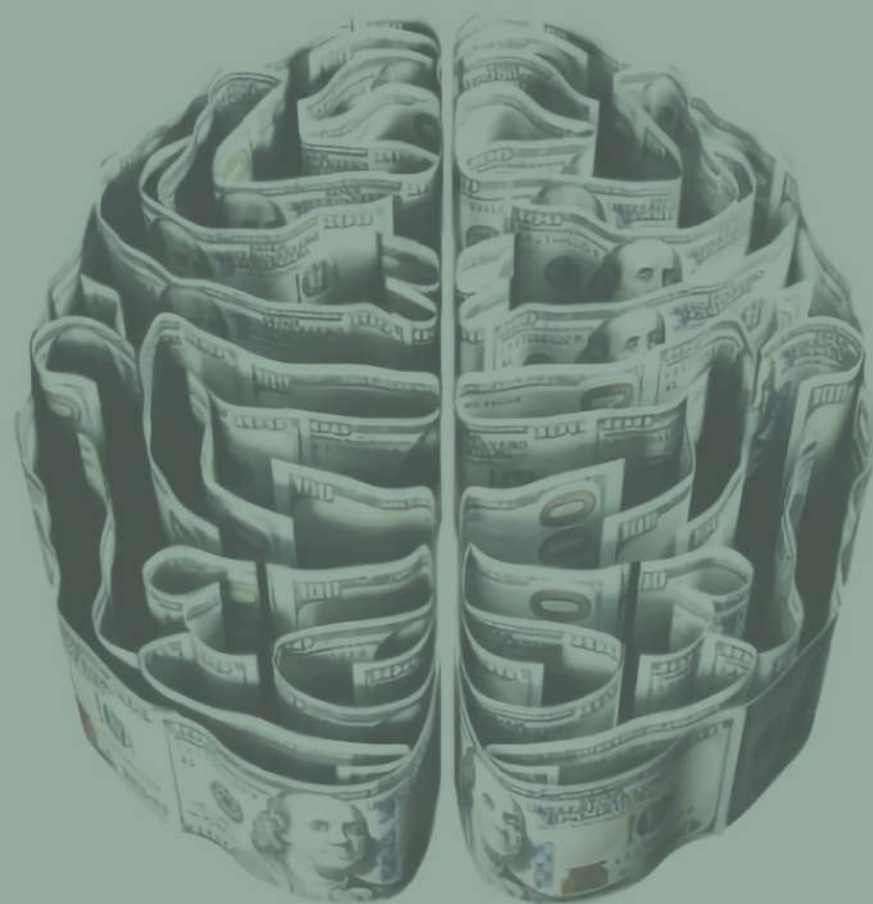
Da un punto di vista neurobiologico, il valore del cibo è essenziale, in quanto fortemente legato alla sopravvivenza. Riuscire quindi a "leggere" e, di conse-

guenza, a comprendere le basi neurali delle diverse risposte diventa fondamentale. È già stato dimostrato che il cervello differenzia stimoli commestibili e non, ma è anche in grado di rilevare le proprietà idiosincratiche (cioè di esagerata reattività) suscitate dagli alimenti o il loro contenuto energetico. Ora si sa che la scelta del cibo è fortemente associata ad alcuni specifici circuiti cerebrali. Si è già detto degli esperimenti che hanno provato come immediatamente dopo la presentazione dello stimolo visivo il cervello risponda in maniera diversa ai cibi processati rispetto a quelli naturali. Le risposte alla presa visione degli alimenti naturali hanno coinvolto le cortecce premotorie, le regioni frontali e temporali inferiori. Invece, di fronte agli alimenti trasformati sono attive le cortecce occipito-temporali bilaterali. Questa prima prova di reazioni diverse ha dimostrato una precoce discriminazione all'interno della categoria degli stimoli alimentari. Oggi, rispetto a migliaia di anni fa, l'ambiente che ci circonda è nettamente cambiato: abbiamo molta più varietà di proposte culinarie, con grandi vantaggi ma altrettanti rischi. Zuccheri e grassi sono più facili da reperire, ma

questa gran quantità di offerta ha portato a conseguenze pericolose come sovrappeso, obesità, diabete. Tale problematica è estremamente diffusa, tanto da colpire nel mondo 2,3 miliardi di persone, di cui 5 milioni solo in Italia. Il nostro cervello è costantemente sollecitato: scegliere tra un trancio di pizza, un hamburger, verdure bollite o un tiramisù mette a dura prova il nostro sistema cognitivo. Capire come scegliamo il modo di alimentarci non vuol dire solo soddisfare un'importante curiosità scientifica ma anche imparare ad aver cura della propria salute. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

L'operato di Carol Coricelli ha meritato una menzione speciale del Premio Giovani Ricercatori 2020 per la categoria Alimentazione. Titolo del lavoro: "Distinct brain representations of processed and unprocessed foods" (Rappresentazioni cerebrali distinte di alimenti trasformati e non trasformati) pubblicato dall'European Journal of Neuroscience.



Cooking Hypothesis

La teoria della *Cooking Hypothesis* sostenuta dal primatologo e antropologo Richard Wrangham viene spiegata nella sua opera *Catching Fire: How Cooking Made Us Human* (Prendendo fuoco: come la cucina ci ha resi umani). In realtà pare che la cottura dei cibi non sia comparsa tra i comportamenti dell'*Homo erectus* prima di 500 mila anni fa. Ciononostante si può dire che l'evoluzione della nostra specie è legata all'atto del cucinare; ci siamo biologicamente adattati a cuocere ciò che mangiamo.



Con il tuo 5X1000 combattiamo insieme la povertà

Sulla dichiarazione
dei redditi,
scrivi il codice
04504550965

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.

Scopri di più su 5x1000.alberodellavita.org



RICERCA E INNOVAZIONE

20/01/2021 anno 9, n. 1



Borraccia "super" smart

*iUVi: è questo il nome della borraccia smart e multifunzionale
che sembra arrivare direttamente dal futuro*

Power Bank integrato (caricabatterie esterno portatile), se i nostri apparecchi elettronici sono scarichi; torcia o elemento di un dispositivo di segnalazione, se abbiamo bisogno di luce; e, "dulcis in fundo", purificatrice dell'acqua da germi e batteri in soli 60 secondi mediante LED ultravioletti.

Questa meraviglia di borraccia nasce da un'idea di Damiano Iannini e Ferdinando Petrella, giovani artigiani digitali italiani, sviluppatori di prodotti tecnologicamente innovativi, come Geizeer, un refrigeratore da tavolo compatto ed ecologico. I due designer, presenti sul mercato dal 2014 con l'azienda *idea3Di*, per realizzare i primi prototipi, dopo aver pensato al design, hanno usato la stampante 3D di modellazione a deposizione fusa (FDM). Si tratta di una tecnologia che si utilizza per fabbricare oggetti partendo da pro-

totipi computerizzati e aggiungendo il materiale strato per strato (mentre le metodologie tradizionali di produzione sottrattiva partono da un blocco di materiale dal quale vengono rimosse via via le limature). Invece, per modelli sempre più accurati, e vicini al prodotto finale, sono ricorsi alla stampante 3D stereolitografica (la stereolitografia è una tecnica che permette di realizzare singoli oggetti tridimensionali a partire direttamente da dati digitali elaborati da un software, *ndr*). Loro partner la Clear Resin di Formlabs, azienda statunitense che commercializza stampanti 3D. Il tappo della borraccia è composto da 5 parti in plastica, oltre che da una batteria e da componenti elettronici interni firmati Black Resin sempre di Formlabs.

Creatività, tecnologia, uso innovativo della stampa 3D, uniti all'elaborazione

di un preciso processo di post-produzione, sono stati tutti elementi indispensabili al fine di raggiungere risultati sensazionali. Il prodotto finale, realizzato in poco più di un'ora, è una borraccia trasparente dal tappo più scuro. Un oggetto di design, pratico e multifunzionale, oltre che ecosostenibile; infatti, non si usa plastica monouso. Ideale per tutti, in particolar modo per gli amanti dello sport e per gli escursionisti che possono così alleggerire lo zaino.

Per la produzione su larga scala, i due designer, come per le precedenti invenzioni, si sono rivolti al crowdfunding per acquisire fondi e coprire i costi del primo lotto.

Speriamo di poterla acquistare al più presto, così da "viverla" quanto prima possibile. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it



Buon appetito! Vietnam

La cucina vietnamita vanta una delle tradizioni più antiche dell'Asia

Influenzata dal clima e dall'abbondanza di materie prime, questa cucina si caratterizza per il grande impiego di riso. Si distingue rispetto alle altre gastronomie classiche orientali per la varietà delle ricette, oltre 500, con influenze cinesi e francesi (retaggio della colonizzazione).

La cucina è un equilibrio di sapori, mai troppo piccante (come la thailandese), mai troppo pesante (come la filippina), ma leggera e saporita.

I piatti più autentici e meglio riusciti spesso si possono assaggiare nei posti di ristoro improvvisati a bordo strada. Ma, attenzione: la difficoltà che incontrerete nella scoperta della cucina vietnamita sarà proprio il riuscire a capirci qualcosa tra un elenco di nomi più o meno incomprensibili.

Tre pasti di riso al giorno

Sono pasti che si equivalgono, anche se quello del mattino è più semplice, spesso costituito dagli avanzi del giorno prima. Il riso non glutinoso, cotto in acqua senza sale, costituisce la base dell'alimentazione di tutti i giorni, mentre quello glutinoso è riservato ai pranzi di festa o alla confezione delle torte.

Piatto tipico del risveglio è il Pho, una zuppa di pollo o gamberi con spaghetti di riso servita in brodo caldo di carne con cipolle e germogli di soia, insaporita da abbondante peperoncino rosso, che vi rinfrescherà la bocca grazie alla presenza di lime e foglie di menta. Potrete aggiungere altri ingredienti a vostra scelta direttamente nel piatto quando vi verrà servito. Durante il vostro viaggio in Vietnam troverete tante



varianti di questa zuppa. Ovviamente, soprattutto sulla costa e nella baia di Halong, il Pho viene servito nella versione di pesce, con gamberetti, molluschi o pescato locale che ricorda il nostro branzino.

Lo *street food* è considerato un “mangiare per divertimento”, mentre il pasto “serio” è quello che vede l'intera famiglia riunita intorno al riso. Verdure, pesce o carne hanno solo la funzione di rendere il pasto più appetitoso. Non vengono serviti né dessert né frutti né bevande.

I piatti della festa hanno come principale protagonista la carne.

Zibaldone delle curiosità

Gỏi Cuốn

Spesso consumati come antipasto in

tanti ristoranti vietnamiti in Europa e nel mondo, i Gỏi Cuốn sono considerati la versione più salutare e leggera degli involtini primavera cinesi – e per questo sono noti anche come involtini vietnamiti (o Vietnamese spring rolls). Non fritti, sono fatti di gamberetti croccanti, vermicelli di riso, verdure ed erbe freschissime, il tutto avvolto in carta di riso che mantiene questa ricetta leggera e salutare.

Bánh mì

Il Bánh mì – che letteralmente si traduce con la parola “pane” – non è altro che una baguette farcita con il meglio dei gusti del sud-est asiatico. Venduti pressoché ovunque da carrettini ambulanti appostati ai bordi delle strade, vi assicuro che vi salveranno la vita quando starete per salire a stomaco vuoto su uno dei tanti treni o bus che connettono le città vietnamite.

Nem Lụi Huế

Sebbene la carne di maiale alla griglia sia un cibo molto diffuso in Vietnam, ci sono davvero tantissime ricette molto diverse tra loro. Una delle varianti che più ho apprezzato durante il mio viaggio è il Nem Lụi Huế, specialità tipica della zona di Huế (come dice il nome), dove la carne viene infilzata in spiedini di lemongrass (alias citronella). Perché il Vietnam, più di altri

Paesi, ha una ricca tradizione culinaria regionale, come in Italia. Alle volte, ogni piccolo paese, o addirittura quartiere delle grandi città, ha influenze regionali tipiche di zone anche molto distanti fra loro.

Un'altra preparazione a base di maiale, classica della regione di Ninh Bình – da visitare in quanto ricca di rovine e monumenti che raccontano la storia del Vietnam e che offre la possibilità di navigare tra le montagne vietnamite – è il Pork pineapple (maiale con l'ananas).

La birra

In Vietnam, costa particolarmente poco, specialmente nella sua versione Bia hơi; ma anche le birre locali in bottiglia sono super economiche: costano di solito meno di 1 €. Da assaggiare ad Hanoi, la capitale, sedendo al bordo delle strade e mescolati a persone che provengono da ogni angolo del mondo, mentre si osservano i passanti transitare.

Il caffè

Sono stati i francesi a portare il caffè in Vietnam a metà del 1800, intuendo il potenziale del territorio, e oggi il Vietnam è tra i primi produttori al mondo. Due sono i “tipi” di caffè che non dovrete lasciarvi sfuggire, soprattutto nei “bar” in stile di centri come Hội An, conosciuta come la città delle lanterne,

o Ho Chi Minh, considerata la capitale economica del Paese, un po' come la nostra Milano. I vietnamiti amano prendere il loro caffè forte, preparato a caduta con il phin, un filtro metallico che viene normalmente posizionato direttamente sopra al bicchiere, in maniera tale da lasciar gocciolare lentamente il caffè, Cà phê phin, nel bicchiere. L'altra preparazione è il Cà phê trứng (caffè all'uovo). In questo caso, il caffè viene arricchito da una crema fatta dall'insieme di latte condensato e tuorli d'uovo che vanno versati sopra il caffè. ■

Linda Fiumara

c.lindina@gmail.com

Balut

Potreste sperimentare il Balut, piatto tipico di Vietnam, Cambogia e Filippina.

Si tratta di un uovo di anatra fecondato, che contiene quindi al suo interno un feto di circa venti giorni. Le uova vengono bollite poco prima che si schiudano, e preparate con sale, succo di limone, pepe nero e coriandolo.

Nelle due pagine, da sinistra: i tradizionali involtini vietnamiti; il Pho, zuppa di gamberi e pesce; birra e baguette farcite; caffè all'uovo.



Harry's Bar

Mito di Venezia nel mondo

di Toni Sàrcina

altopalato@altopalato.it

www.altopalato.it

Correva l'anno 1931, il 13 maggio, quando Giuseppe Cipriani, padre di Arrigo, diede vita al bar ristorante che, negli anni, sarebbe diventato uno dei simboli di Venezia. L'insegna coniata fu "Harry's Bar", in omaggio al giovane americano Harry Pickering che aveva consentito a Giuseppe Cipriani, al tempo barman dell'Hotel Europa e Britannia, di aprire il suo locale. La storia è bene raccontarla.

Dunque, il giovane studente Harry era a Venezia, nello stesso hotel, con una zia che, dopo un litigio, lo aveva abbandonato, lasciandogli poco denaro, certo non sufficiente per un rientro in patria. Giuseppe Cipriani lo aiutò offrendogli 10.000 lire (una grossa somma per l'epoca) ed Harry tornò negli Stati Uniti.

Dopo poco più di due anni tornò a Venezia e, dopo aver restituito a Giuseppe la somma prestata, vi aggiunse altre 30.000 lire per gratitudine ma anche affinché Cipriani

aprisse un locale tutto per sé, e così fu.

Il locale, un ex magazzino di cordame, posto vicinissimo a Piazza San Marco, in Calle Vallaresso 1323, dove si trova tuttora, era ideale per Giuseppe Cipriani.

All'epoca, non esisteva il ponte che ne consente il collegamento con la celebre piazza e ciò piacque particolarmente a Giuseppe, perché i clienti non sarebbero stati "passanti" ma sarebbero andati all'Harry's senza alcuna casualità.

Superfluo dire che, vista la posizione, il locale ebbe un quasi immediato successo con una nota in più: era ricercato particolarmente da una clientela di alto livello culturale e anche da aristocratici che si trovavano bene in quell'ambiente semplice, luminoso, con ottima cucina e con aperitivi che divennero leggendari. Fu allestito anche un libro per le firme degli ospiti e, tra le altre, vi sono quelle di Arturo Toscanini, Charlie Chaplin, Peggy Gug-

enheim, Orson Welles, Truman Capote.

Il bar ristorante rispecchiava appieno i desideri di Giuseppe Cipriani che voleva un arredamento non opprimente per la clientela e, soprattutto, luminoso.

Erano tempi nei quali Venezia rappresentava la meta preferita delle grandi famiglie borghesi sia italiane sia straniere che, naturalmente, divennero clienti abituali dell'Harry's, contribuendo alla diffusione, a macchia d'olio, della rinomanza del locale, in Europa e oltre Atlantico.

Negli ambienti che oggi si definiscono "VIP" si diceva che "se vai a Venezia e non riesci ad andare almeno una volta all'Harry's, non sei nessuno!"

Alla fine del 1949, per tutto l'inverno, il celebre scrittore Ernest Hemingway si fece riservare un tavolo personale ed esclusivo che tenne fino a quando terminò la stesura del romanzo *Di là dal fiume e tra gli alberi* nel quale l'Harry's Bar è citato più volte.

Il celebre "Bellini" e l'originale carpaccio

Il locale era famoso sia per la buona cucina, con ingredienti di grande qualità, sia per gli ottimi aperitivi, molti creati da Cipriani, un "must" immaneabile per chi passasse da Venezia.

A completare la gamma degli aperitivi, giunse, nel 1948, un nuovo protagonista, il cocktail "Bellini", formato da vino frizzante o da prosecco, armonicamente coniugato a purea di pesca bianca. Il nome di questa bevanda, oggi famosa in tutto il mondo, era dedicato a Giovanni Bellini, celebre pittore veneziano, poiché il colore rosato del cocktail ricordava a Cipriani quello dell'abito di un santo presente in un suo dipinto. Del "Bellini" esiste anche una versione totalmente analcolica, costituita da purea di pesca bianca e acqua frizzante, adatta anche ai più piccoli.

Tra i clienti abituali dell'Harry's vi era anche la contessa Amalia Nani Moceni-

go, alla quale, a un certo punto, il medico di casa prescrisse di non mangiare carne cotta; e Cipriani creò un piatto formato da filetto di manzo, tagliato a fette sottilissime crude accompagnate da una salsa a base di maionese, che lui chiamò "universale" perché adatta ad accompagnare sia carne sia pesce. Il nome del piatto fu un omaggio a un altro pittore veneziano, il Carpaccio, del quale si teneva una mostra in quel periodo.

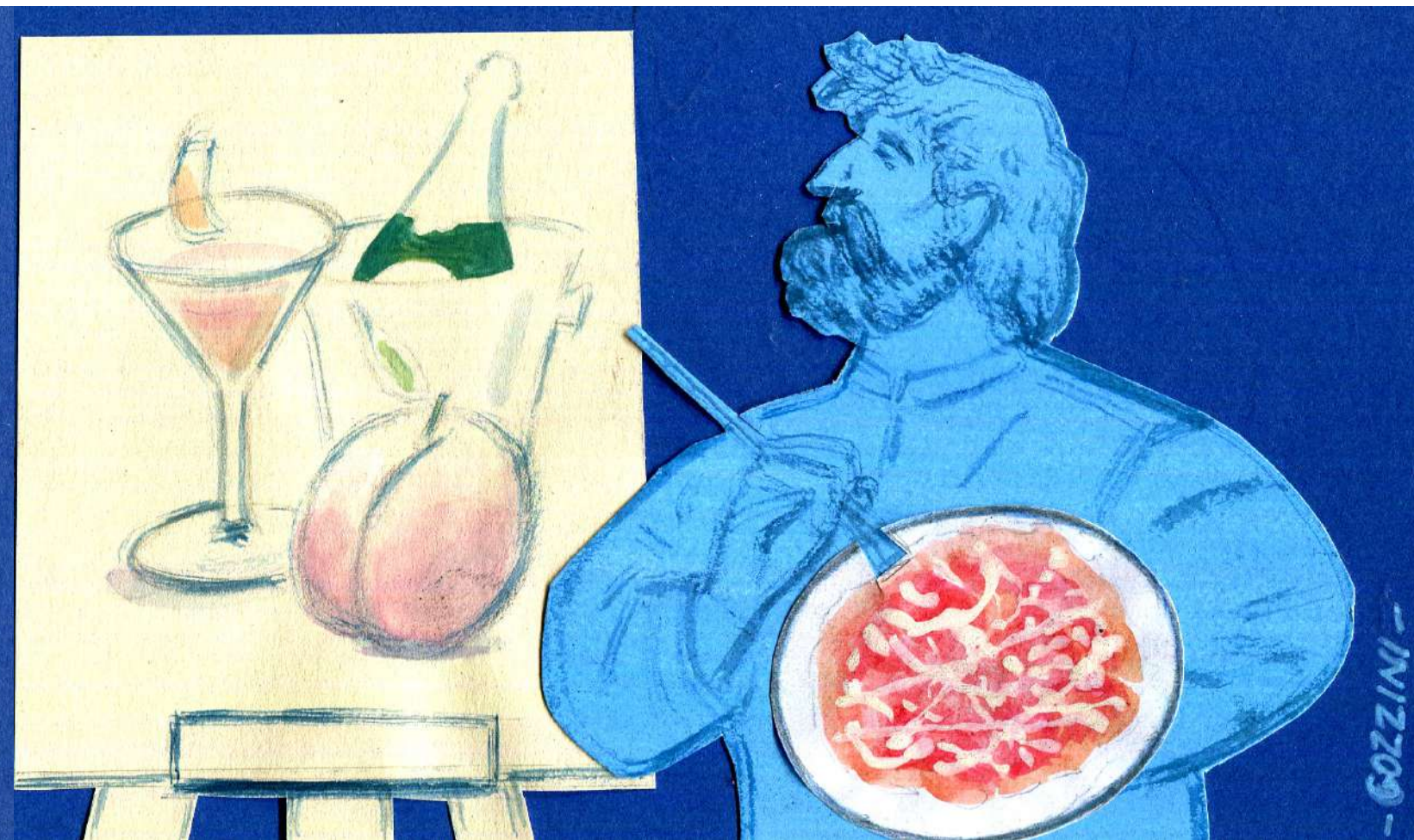
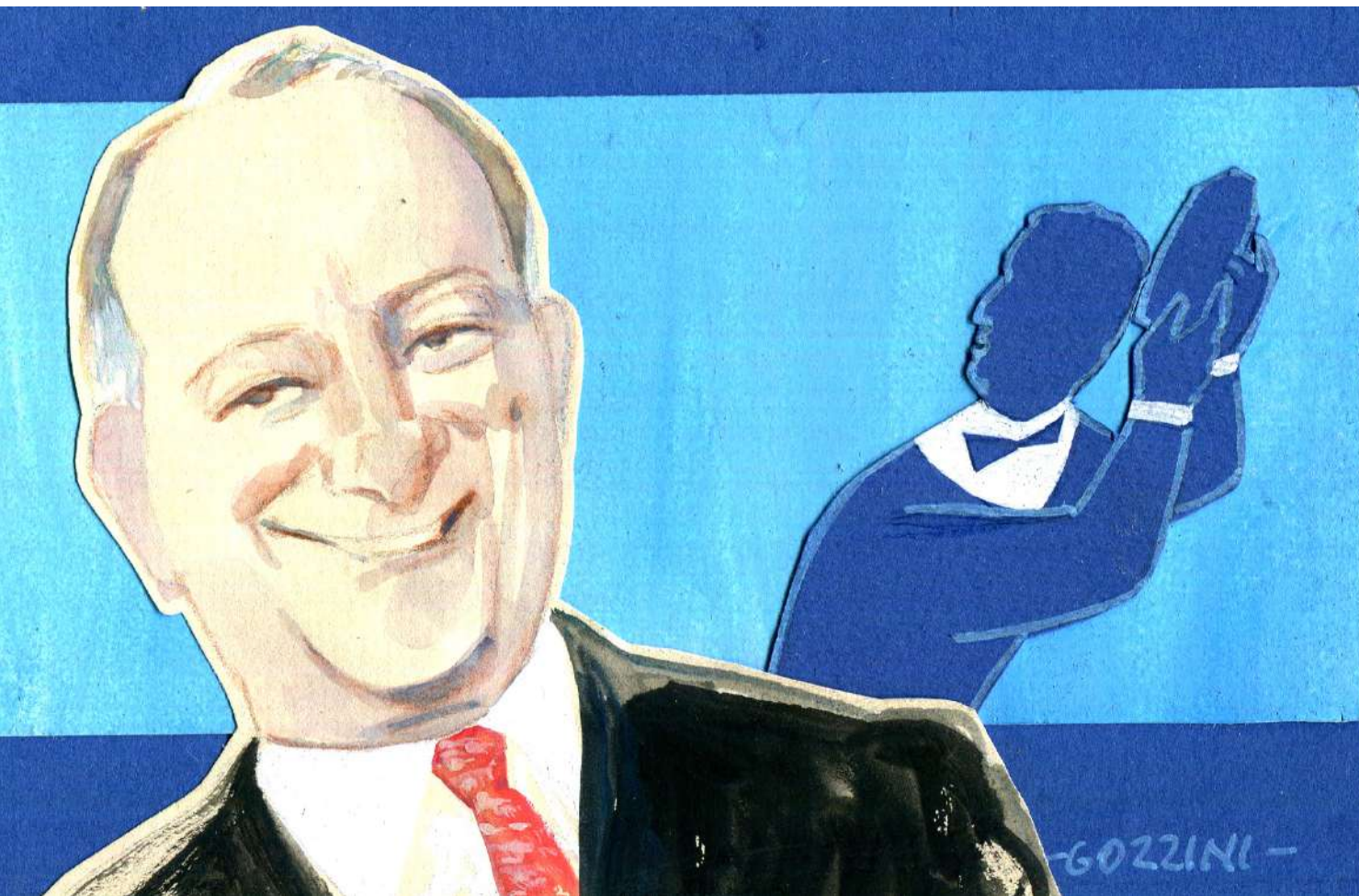
La seconda generazione

Quando Giuseppe si ritirò, il locale passò sotto la guida di suo figlio Arrigo, che proseguì nella gestione con lo stesso entusiasmo e con grande capacità e anche qualche novità. Tra le altre cose, creò, infatti, una macchina speciale per la pasta all'uovo che provvede a ben 80 piegature e che, dopo 14 ore di essiccazione, rende la pasta sottile e vellutata.

Nel 2001, l'Harry's Bar fu dichiarato "patrimonio nazionale" dal Ministero dei Beni Culturali, per essere stato testimone della cultura del XX secolo a Venezia. In Italia, è l'unico locale pubblico ad aver ricevuto tale riconoscimento negli ultimi cento anni. Nel 2016 Arrigo Cipriani, per la storia dell'Harry's Bar, ha ricevuto alla Camera dei deputati il Premio America della Fondazione Italia USA.

I locali Cipriani, oltre a Venezia, sono disseminati nel mondo intero, da New York a Mosca, da Dubai a Monte Carlo, da Città del Messico a Riyadh, da Miami a Hong Kong, da Ibiza ad Abu Dhabi, e prossimamente, pandemia permettendo, a Milano. ■

Nelle illustrazioni di Libero Gozzini: a sinistra Giuseppe Cipriani e a destra Vittore Carpaccio, l'artista veneziano da cui prese il nome il celebre filetto di carne cruda.



Titty & Flavia

Economia domestica 2.0: tra sapone di Marsiglia, Instagram, oli essenziali e aspirapolvere multiciclonico

Quando si pensa all'economia domestica e a soluzioni di pulizia per la casa, il più delle volte ci si imbatte in alcuni stereotipi. Vengono in mente le nonne di un tempo, rigorosamente casalinghe, la cui unica occupazione era quella di gestire il "focolare domestico". Titty e Flavia rievocano questi vecchi ricordi solo per la fiducia materna che ispirano, con i grembiuli annodati e il sorriso sempre presente. Per il resto, le cose sono cambiate, e molto, come ci raccontano le nostre guru del pulito, ormai autrici di ben 7 libri, ospiti fisse del programma TV "Detto Fatto" e con migliaia di followers sul loro sito soluzionidicasa.com e sui social collegati.

Qual è il vostro obiettivo? E cosa si aspettano i vostri affezionati seguaci? I tempi sono cambiati. Una volta le donne erano sostanzialmente casalinghe con molto tempo a disposizione e si

occupavano da sole dell'intera gestione della casa. Oggi invece anche le donne lavorano e sono molto impegnate; quindi, il tempo da dedicare alle pulizie e all'organizzazione si è ridotto di molto. Per questo cerchiamo di dare consigli pratici per gestire le quotidiane incombenze con rapidità ed efficacia. Inoltre non è affatto detto che a tutte le donne piaccia interessarsi della casa; cerchiamo perciò di fornire soluzioni semplici e agevoli. Sintetizziamo la nostra mission in tre concetti: valorizzazione, motivazione e condivisione.

So che però vi seguono molto anche uomini più e meno giovani!

Sì, ci seguono tanti uomini e ragazzi. Molti di loro sono single e sono stati "costretti" a diventare più o meno esperti di faccende domestiche. Altri nascono Principi del focolare, con una vera passione per la casa, la pulizia e l'organiz-

zazione. Ormai – per fortuna – non ci sono più nette distinzioni di genere tra i ruoli. Altri sono padri separati che ne fanno una questione di credibilità: non vogliono sfigurare agli occhi dei figli e desiderano fortemente essere in grado di occuparsi della casa a 360°.

Da dove arrivano le vostre "ricette" per le pulizie e per l'efficienza di casa? C'è lo zampino delle vostre nonne e mamme?

In parte sì, certo. Molti trucchi e segreti li abbiamo "rubati" a loro. Ma c'è anche uno studio continuo, una costante ricerca di innovazioni e miglioramenti. Spaziamo dall'uso dell'antico sapone di Marsiglia all'utilizzo dell'ultimo modello di aspirapolvere ipertecnologico! Testiamo continuamente nuovi elettrodomestici e prodotti per rispondere ai dubbi dei nostri followers e tenerci sempre aggiornate. Vogliamo essere un

supporto e una guida per aiutare tutti in ambito domestico, stando al passo con cambiamenti e trasformazioni della società. Il luogo dove viviamo è molto importante, e negli ultimi anni – e in special modo dall'inizio della pandemia da Covid-19 – la casa è vista ancora di più quale luogo sicuro, da amare e valorizzare.

Molti dei vostri rimedi sono composti da ingredienti naturali. I vostri followers sono particolarmente attenti all'ambiente?

Molti sì, altri si affidano a rimedi naturali anche per una questione di praticità, perché spesso è facile reperire già in casa il necessario per pulire il frigo o togliere le macchie dai pantaloni! Spesso poi le soluzioni naturali sono anche più economiche dei prodotti industriali, e anche questo aiuta! Per igienizzare vanno benissimo gli oli essenziali; se invece è necessario disinfettare, bisogna affidarsi a composti chimici. Da qualche mese abbiamo creato anche una nostra linea naturale di 8 prodotti specifici per le pulizie, in flaconi interamente riciclabili e riutilizzabili: la "Titty&Flavia Cleaning". È il frutto di anni di esperienza sul cam-

po e dello studio dei pro e dei contro di tanti prodotti che abbiamo poi ricreato unendo le migliori caratteristiche.

Svelatemi quali sono i consigli più gettonati che vi vengono richiesti!

Sicuramente le soluzioni per rimuovere la muffa sono un evergreen, così come i rimedi per eliminare il calcare, il sentore di chiuso nelle abitazioni e i cattivi odori da lavatrice e lavastoviglie. Ma ci chiedono davvero di tutto e di più, anche perché sanno che ci troveranno sempre pronte a fornire un consiglio, senza dare giudizi. E quando non abbiamo una soluzione pronta ci piace studiarla e fare esperimenti per risolvere il problema!

Sul vostro sito però c'è spazio per tanto altro oltre alla pulizia e all'organizzazione della casa!

Sì, ci sono anche ricette, tante idee per il fai da te e un'intera sezione dedicata alla finanza domestica! E, addirittura, dritte per cambiare l'acqua del pesce rosso!

Quali consigli possono essere utili ai lettori di Cibi, appassionati di cucina? Possono trovare soluzioni per pulire la

Tagliare il melograno a spicchi può sembrare un'impresa impossibile? Se siete appassionati di cucina, su www.soluzionidicasa.com potrete trovare consigli pratici per risolvere questo e tanti altri piccoli problemi.



moka, per tenere in ordine e rinfrescare il frigo e la dispensa e come sistemarvi la spesa, per lucidare le pentole incrostate, per disinfettare la verdura e cuocerla al dente mantenendo il colore brillante, per tagliare il melograno a spicchi, per eliminare l'odore del pesce o del cavolfiore... Le nostre soluzioni per la casa sono davvero un'infinità! ■

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

Nelle foto in queste due pagine, Titty e Flavia presentano i prodotti della loro nuova linea naturale di detergenti per la casa "Titty&Flavia Cleaning".



La contraffazione dell'olio

Un reato frutto anche dell'abbandono degli oliveti



centro studi
anticontraffazione

Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.



Uno dei prodotti per cui l'Italia è famosa nel mondo è l'olio di oliva, la cui pianta, originaria del Medio Oriente, è stata coltivata per la prima volta dagli Etruschi. Già secoli prima dell'anno zero, in Palestina erano attivi diversi frantoi, e si deve ai Fenici, ai Greci e ai Cartaginesi la diffusione della pianta nel bacino del Mediterraneo.

In Italia, la coltivazione degli ulivi inizia intorno al 1000 a.C. e dobbiamo agli antichi Romani la divulgazione, nei territori occupati, delle tecniche di coltivazione, spremitura e conservazione.

Ai giorni nostri, la richiesta di olio extravergine, uno dei principali protagonisti della dieta mediterranea, è in aumento grazie alle sue riconosciute proprietà benefiche per la salute. Non è un caso che, di recente, le autorità statunitensi lo abbiano addirittura classificato come farmaco.

Ma uno dei problemi del settore oleario italiano è l'abbandono degli oliveti, che riguarda vaste superfici della penisola. Pratica che costituisce un grave danno anche al patrimonio storico, culturale e turistico, specialmente nei territori storicamente legati alle colture tradizionali. Le cause dell'abbandono sono una limitata convenienza economica del loro mantenimento e il progressivo venir meno del lavoro delle generazioni più anziane, che sono state la linfa vitale di questo patrimonio.

Non si hanno dati precisi, ma si stima che in Italia ci siano migliaia di ettari di oliveti incolti e abbandonati all'incuria, un deprecabile spreco sia in termini di materia prima sia di occasioni di lavoro. Tale fenomeno ha un ulteriore risvolto, ossia quello di dover reperire in molti casi le olive, se non il prodotto finito, al di fuori dei confini nazionali per far fronte a una elevata domanda

di olio d'oliva Made in Italy, con il relativo proliferare di frodi alimentari e contraffazioni a opera della criminalità organizzata attratta dagli ingenti guadagni, tanto più se si considera che i prezzi delle produzioni estere sono molto più "convenienti"...

Solo negli ultimi anni si assiste a un'inversione di tendenza, e svariate sono le iniziative di recupero degli oliveti abbandonati in tutto il territorio italiano a opera di associazioni di giovani imprenditori.

Il recupero delle colture, in certi casi anche secolari, rappresenta dunque una concreta occasione di sviluppo e valorizzazione del territorio e di creazione di posti di lavoro, permettendo la produzione di olio di oliva di alta qualità veramente italiano. ■

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

La carne equina

La carne di cavallo non è stata sempre valutata positivamente. Vietata per motivi religiosi, ancora oggi dall'ebraismo, è tuttora sconsigliata nei Paesi a maggioranza musulmana

Un tabù in Gran Bretagna; il consumo in Polonia, Ungheria, Russia e Germania è al contrario molto elevato. La Polonia è il più grande esportatore di cavalli da macello d'Europa: l'80% dei 50 mila esemplari venduti annualmente all'estero sono destinati all'Italia, il resto alla Francia e al Belgio.

Nel nostro Paese, nel 1929 fu emesso il primo decreto che consentiva la vendita di carne equina, ma solo in spacci separati. Il motivo era la facile trasmissione di Salmonella, perché gli equini erano destinati alla macellazione a fine carriera, spesso malati o traumatizzati.

Oggi il consumo di carne di cavallo in Italia è di poco più di un chilo pro-capite all'anno. Le regioni dove se ne utilizza di più, sia come prodotto fresco sia sotto forma di salumi e insaccati, sono Puglia, Lombardia, Piemonte, Emilia Romagna, Veneto e Lazio. In Puglia, in particolare, il consumo di carne equina è così

diffuso che ha generato un'importante cultura gastronomica, soprattutto nella provincia di Bari dove viene allevato il Cavallo Agricolo Italiano da Tiro Pesante Rapido (CAITPR). Originario dell'Italia settentrionale, utilizzato in tempi di guerra per il trasporto dell'artiglieria pesante, si è poi deciso di allevarlo per ragioni alimentari fino a quando negli ultimi anni, per preservarne la bontà delle carni, è stato richiesto il riconoscimento del marchio IGP.

Caratteristiche e proprietà

È una carne magra, tenera, facilmente digeribile, grazie alla costituzione a fibre molto piccole dei muscoli, ricca di ferro, adatta a bambini, sportivi e anemici. E a chi vuole dimagrire, perché è priva di colesterolo.

La carne di cavallo ha un sapore dolciastro; il grasso presente è inferiore al 2%, e si scioglie facilmente durante la

cottura. È ricca di proteine, grazie alla presenza di aminoacidi essenziali per l'organismo umano. Una delle caratteristiche fondamentali, per la quale i medici consigliano il suo consumo, è dovuto alla quantità di ferro che contiene, ideale soprattutto per gli sportivi.

Utilizzo in cucina

Una delle preparazioni tradizionali con la carne equina è la bresaola (famosa quella della Valchiavenna, in Lombardia) ottenuta da tagli nobili: coscia, sottofesa, fesa e noce.

Oppure le bracioline al ragù. Per non parlare del carpaccio, condito solo con olio, limone, sale e pepe. ■

Giovanni Romano
giovanni.romano@cibiexpo.it

Curiosità

Per carni equine si intendono quelle di cavallo, asino, mulo e bardotto. Un tempo venivano macellati solamente animali anziani; oggi anche animali più giovani, cioè puledri di età inferiore all'anno e cavalli adulti fino a tre anni.

Ricca di ferro, la carne di cavallo è particolarmente consigliata per chi soffre di anemia o presenta comunque bassi livelli di ferritina nel sangue.



Covid-19

Coronavirus e alimentazione

L'alimentazione può aiutarci in periodi come questo, con il corpo e il sistema immunitario messi a dura prova dal Covid-19? Prima di addentrarci nel vivo dell'articolo, è necessario conoscere un po' più da vicino "il nemico".

Noi siamo formati da cellule, l'unità fondamentale della vita, ognuna delle quali è grande circa 30 micron (la milionesima parte di un metro). Gli stessi batteri sono cellule, di misure ridotte, circa 1-3 micron. I virus, al contrario, non sono cellule: sono organelli, al confine tra vita e non vita, molto più piccoli, di dimensioni comprese tra 20 e 300 nanometri (mille volte meno delle nostre cellule). Il virus non ha tutte le componenti e le strutture di una cellula ed è costituito principalmente da due parti: un involucro esterno proteico, chiamato capsida e, all'interno, un acido nucleico, ossia una molecola di DNA o RNA che costituisce il suo patrimonio genetico.

Ed è proprio da questa piccola moleco-

la che parte la minaccia per il nostro organismo. Ma come? Il virus non è in grado di riprodursi da solo; per farlo, ha bisogno di "sfruttare" i sistemi replicativi della cellula che ha infettato, obbligandola a produrre delle sue copie. Grazie al capsida, riesce ad appoggiarsi sulle cellule e a iniettare l'acido nucleico (DNA o RNA) al loro interno. A partire da questo, si innesca il meccanismo di duplicazione, che via via prenderà sempre più piede, infettando cellula dopo cellula l'intero organismo.

Il coronavirus agisce proprio in questo stesso modo.

È un retrovirus – quindi l'acido nucleico non è il DNA ma l'RNA – e, una volta infettata la cellula, non fa altro che riprodursi creando molte copie di se stesso.

Per "sopravvivere", ha bisogno di produrre alcune proteine che per il nostro organismo sono dannose. Nel caso del Covid-19, queste proteine sono causa di potenti infezioni respiratorie.

Veniamo al tema dell'alimentazione

Come può aiutarci nella lotta contro il coronavirus?

Innanzitutto, occorre distinguere tre fasi in cui il nostro corpo è a contatto con il virus: una prima di contagio, una seconda nella quale l'organismo si accorge che un patogeno è entrato nell'organismo e impara a riconoscerlo e una terza di reazione dell'organismo.

Nella prima fase, non vi è differenza tra una persona sana e una malata; le possibilità di essere contagiati sono le stesse e non c'è terapia, alimentare o non, che possa ridurre le probabilità di contagio.

Nella seconda fase, il virus ha fatto il suo ingresso e inizia ad agire, ma, prima di poterlo combattere, le nostre difese immunitarie devono individuarlo e riconoscerlo e, a seconda dell'individuo, ci vorrà più o meno tempo (ore o giorni). In quest'intervallo, l'alimentazione è sì determinante: tanto più la persona, nella sua quotidianità, conduce una

vita sana, allenandosi e alimentandosi bene, tanto più il suo organismo sarà in forze e in grado di sopravvivere nel tempo necessario alle nostre difese per riconoscere il virus. In caso contrario, chi è debilitato può rischiare gravi conseguenze, sino alla morte. Quindi è importante mangiare bene e stare in forma sempre, e non solo quando si entra in contatto con un patogeno.

Nella terza fase, quando "comincia la battaglia" e le difese immunitarie attaccano il virus ora identificato, l'alimentazione è importantissima, non solo come prevenzione, ma anche nel corso dell'infezione stessa, perché necessitiamo di produrre continuamente le citate difese immunitarie quali immunoglobuline, macrofagi, mediatori, ecc. Basti pensare che le immunoglobuline (ossia gli anticorpi) sono proteine, e che per fabbricarle è importante introdurre il giusto quantitativo proteico attraverso un'alimentazione corretta e bilanciata, suddivisa in pasti

piccoli e regolari durante la giornata. Così come, del resto, sarà fondamentale essere sempre ben idratati e seguire una dieta varia che ci permetta di introdurre vitamine, minerali e ogni altro componente di cui abbiamo bisogno. In questa fase possono anche essere d'aiuto degli integratori alimentari quali:

- le vitamine C e D, che sono importantissime per aiutare l'organismo a produrre più velocemente le difese immunitarie;

- le proteine del siero del latte in polvere (non idrolizzate), nelle quali è presente in particolare una proteina, la lattoferrina, che, secondo diversi studi scientifici, svolge un'importante funzione antinfiammatoria;

- un tonico adattogeno come la rodiola o il cordyceps, molecole di origine vegetale in grado di aumentare le resistenze e le difese dell'organismo in situazioni di particolare stress psicofisico.

Anche gli antiossidanti possono essere d'aiuto in quanto, in una fase di

infiammazione acuta come la presenza di un patogeno, il nostro organismo è in grado di produrne in grandi quantità da spedire contro al virus; il problema è che queste molecole, i radicali liberi, sono molto reattivi e distruggono tutto ciò che incontrano, comprese le nostre cellule. È un po' come il meccanismo della febbre, che in sé è un meccanismo "buono" e di difesa dell'organismo ma, se la temperatura "scappa" troppo verso l'alto, può diventare un problema. ■

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

Le vitamine C e D, che possiamo assumere rispettivamente attraverso gli agrumi e il tuorlo dell'uovo, sono fondamentali per aiutare l'organismo a difendersi dal Covid-19.



Crudo è meglio?

Corsi e ricorsi delle... mode. Erano i primi del '900 quando il nutrizionista svizzero Max Bircher-Benner sosteneva che, mangiando alimenti crudi, si assumesse tutta la loro forza "vitale"

Oggi il "mangiar crudo" è tornato a essere un must salutista. Ma è sempre vantaggioso?

Cosa richiediamo prima di tutto a un alimento? Semplice: che sia sicuro! E allora ecco un discrimine tra ciò che può essere mangiato crudo e quel che è meglio cuocere: se, da un lato, la cottura può impoverire il valore nutritivo di alcuni alimenti, dall'altro costituisce la migliore garanzia di tipo igienico. Infatti, non solo uccide germi e batteri nocivi, ma inattiva anche i pericolosi *fattori antinutrizionali* (sostanze che impediscono di godere appieno dei nutrimenti che dovrebbero apportare, ndr) presenti in diversi alimenti freschi. Schematizzando, si può dire che sarebbe meglio consumare crude le verdure, per salvaguardare il contenuto di vitamine e sali minerali, così come ha poco senso cuocere la frutta, a meno che non si voglia ottenere un effetto lassativo. Meglio crudi i grassi, gli oli di oliva e

di semi, il burro... Il calore modifica la loro composizione, con il rischio, soprattutto in frittura, di produrre sostanze nocive e indigeste. Il latte fresco e lo yogurt sono migliori a crudo: il latte, già pastorizzato, subirebbe perdite soprattutto a carico delle proteine, mentre lo yogurt verrebbe privato dei fermenti lattici vivi.

È bene invece che venga cotto tutto ciò che è a particolare rischio igienico. L'uovo prima di tutto: il guscio è carico di batteri (anche pericolosi come la salmonella) che, con il tempo, possono penetrare all'interno. Pure i legumi sono da mangiare dopo cottura: contengono sostanze che ostacolano alcune funzioni dell'organismo e che solo il calore può distruggere. Lo stesso vale per le patate e le melanzane, contenenti composti indesiderati sensibili all'azione del calore.

È interessante notare la versatilità del pomodoro: ottimo crudo, è uno dei

pochi ortaggi che addirittura migliora il suo valore nutritivo quando viene cotto, perché il calore rende molto più disponibile per l'organismo il licopene, prezioso antiossidante.

Quanto alla carne, può essere consumata a crudo, ma cuocerla la rende più saporita, digeribile e sicura, mantenendo il suo valore nutritivo. Allo stesso modo, la cottura permette di eliminare ogni pericolo del pesce che, crudo, risulta particolarmente sensibile all'azione di microbi e parassiti: sushi sì, ma solo se è freschissimo e precedentemente congelato. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

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



Dal tè al caffè

I gusti cinesi stanno cambiando?

In un precedente articolo abbiamo parlato di quanto la Cina sia sempre più interessata al mondo del vino. A rafforzare l'idea che alcune tendenze stiano cambiando, ecco che arrivano caffè e prodotti da forno. Lo Yunnan, regione famosa per la coltivazione di tè tradizionali come il Pu'er, oggi è diventata il maggior produttore di caffè cinese.

Negli ultimi anni, il Paese di Mezzo ha visto la rapida diffusione di caffetterie, come la famosissima catena statunitense Starbucks, e di *bakery*. Ma è davvero l'effetto dei gusti che stanno cambiando? In realtà, alcuni dei prodotti considerati "occidentali" spesso non risultano graditi al palato cinese, ma sono di tendenza e riscuotono un gran successo tra i giovani, che amano essere alla moda. Ai loro occhi sono uno strumento per affermare il proprio status sociale, di media o alta borghesia.

Il caffè sta diventando ormai la bevanda dei *millennials* e dei *businessmen*

e ogni anno i suoi consumi aumentano notevolmente.

Per quanto riguarda il crescente fenomeno delle panetterie, bisogna precisare che l'idea di dolce, intesa dal punto di vista occidentale, non è certamente la stessa a cui si è abituati in Oriente, dove spesso il dolce si mescola al salato. Tuttavia, a partire dalla fine del secolo scorso, c'è stato un crescente interesse nei confronti della pasticceria occidentale, e in qualsiasi città cinese è possibile imbattersi in invitanti vetrine golose e sentire profumo di dolci appena sfornati. Il settore sta prendendo talmente piede che oggi si ritrovano pasticcerie cinesi persino in Italia in alcuni quartieri, come la *Chinatown* di via Paolo Sarpi a Milano.

Le torte sono molto lavorate e vengono solitamente acquistate in occasione di compleanni o di feste importanti. Più che per il loro gusto, sono apprezzate per la loro presenza scenica. Le raffigu-

razioni variano a seconda dell'occasione: sulle torte per le persone più anziane solitamente vengono rappresentate delle pesche, simbolo della longevità, mentre per i più piccoli le richieste vanno dai cartoni del momento alle bambole o ai panda. Spesso sono ricoperte da glassa di colore rosso, di buon auspicio. La notevole prosperità dell'industria cinese in quest'ambito ha portato il Paese di Mezzo a diventare il leader globale nel settore, al punto da assistere alla nascita di "Bakery China", il maggior salone mondiale dedicato ai prodotti da forno, al quale partecipano migliaia di visitatori provenienti da ogni Paese. ■

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



Cibo e Covid

Le conseguenze del lockdown sulle scelte di consumo dei beni alimentari in Lombardia

Il dato più clamoroso che emerge dalla rilevazione effettuata nell'ambito del progetto TAG YOUR FOOD – diretto a sensibilizzare i cittadini su qualità e sicurezza dei prodotti agroalimentari – è che, dalla primavera 2020, più del 50% dei consumatori dichiara di aver modificato le proprie abitudini di spesa. In particolare emerge che il 51% degli intervistati ha variato la composizione del carrello, il 58% ha prestato più attenzione al tipo di confezionamento e il 61% alla filiera produttiva e alla conservazione. Durante il lockdown, se è vero che sono aumentati gli acquisti presso i supermercati, è altrettanto interessante notare che si è registrata una riscoperta dei negozi di vicinato. Il consumatore non ha modificato tanto la tipologia dei prodotti da acquistare – la dieta quotidiana – ma le dinamiche del loro acquisto: ha diversificato i punti vendita in funzione degli articoli desiderati e ha puntato molto sulla durata e sul packaging e, in seconda battuta, sulla con-

pevolezza e la fiducia generate da una lettura più attenta delle etichette e da una maggiore attenzione per i prodotti italiani. Liberata Dell'Arciprete, Segretario Generale di Cittadinanzattiva Lombardia, capofila del progetto, dichiara: "Questa indagine è unica nel suo genere; sono stati, infatti, interpellati direttamente i consumatori attraverso la somministrazione di un questionario curato dal sociologo Flavio Merlo che seguirà la ricerca grazie a una convenzione con l'Università Cattolica". Giovanni Daghetta, Presidente di Cia Lombardia – partner di progetto – commenta: "Il Coronavirus ha fatto riemergere la strategicità del settore agroalimentare: i consumi di cibo e bevande sono stati e continuano a essere tra i pochi che hanno segnato delle variazioni positive, grazie agli agricoltori che sono rimasti a lavorare in prima linea garantendo ogni giorno cibo sano e sicuro al Paese. Inoltre, Cia ha attivato anche il sito

iprodottidalcampoallatavola.cia.it, che consente a tutti, restando a casa, di acquistare prodotti della terra e piatti della tradizione con la garanzia di qualità assicurata. Chiediamo quindi ai consumatori", conclude Daghetta, "così come ai protagonisti della GDO (Grande Distribuzione Organizzata), di sostenere concretamente i produttori italiani, acquistando vino, riso, latte, formaggi, carne, frutta e verdura, ma anche fiori e piante, dalle aziende agricole che stanno lavorando senza sosta per assicurare i rifornimenti alimentari a tutti". ■

Paola Chessa Pietrobini
direzione@cibiexpo.it

TAG YOUR FOOD

L'indagine sociologica TAG YOUR FOOD è realizzata nell'ambito del Programma generale di intervento della Regione Lombardia attraverso l'utilizzo dei fondi del Ministero dello Sviluppo Economico, promosso dalle Associazioni di Tutela dei Consumatori e Utenti, in cui il ruolo di capofila è svolto da Cittadinanzattiva Lombardia. Il verbo inglese "taggare", in italiano "etichettare", significa annotare e contrassegnare testi, foto e materiali di vario genere, in formato digitale, applicando uno o più tag – cioè parole chiave – per descrivere l'argomento di cui si tratta e per consentirne l'indicizzazione e la ricerca.

L'agroalimentare è uno dei pochi settori che ha resistito alla crisi legata alla pandemia.



L'aquafaba

Un'acqua magica che sostituisce le uova e rivoluziona la cucina vegana

Soprattutto in questo periodo difficile, tutti noi ci siamo accorti che molto spesso le sorprese più belle arrivano proprio dalle cose più piccole e inaspettate. E, a proposito di cose piccole, chi si immaginerebbe mai che quella scatoletta di ceci in fondo alla credenza potrebbe fare la differenza e regalarci grandi sorprese? Ebbene sì, è nota a tutti la versatilità di questi legumi che, pur essendo un piatto molto semplice, si prestano a numerose ricette: dall'humus alle polpette, fino a una buona zuppa calda per le sere più fredde. Ma se oggi parlassimo della loro acqua? È conosciuta come aquafaba e non è altro che l'acqua di cottura dei ceci o quella in cui troviamo immersi i legumi quando li acquistiamo pronti in scatola o in vetro; descritta così, potrebbe sembrare poco invitante o il classico elemento di scarto, ma è in realtà un liquido estremamente importante e ricco di assi nella manica! Nonostante sia da sempre sottovalutata, l'aquafaba ha infatti una caratteristica molto interessante che la rende unica: gra-

zie alla sua composizione ricca di proteine, fibre e zucchero, può essere montata a neve in pochi minuti e diventare quindi una buona alternativa alle uova e, di conseguenza, un'ottima alleata dei vegani! Per preparare l'aquafaba basterà aprire il barattolo di legumi, versarlo in un contenitore con un colino che trattenga i ceci e filtri l'acqua, aggiungere al liquido raccolto un addensante naturale per dargli più struttura (o un pizzico di zucchero) e proseguire infine montandolo alla massima potenza per una decina di minuti. Una volta pronta, per sostituire un bianco d'uovo basteranno tre cucchiaini di aquafaba che, grazie alla sua naturale viscosità, garantirà una migliore lievitazione e un impasto così soffice da regalare ai più golosi dolci buonissimi, più digeribili e addirittura più light. Unita ad altri ingredienti, si dimostrerà infatti l'elemento segreto per preparare i dolci che più amate: dalle meringhe ai più svariati dessert al cioccolato. Così delicata e priva di sapori forti, l'aquafaba è perfetta anche per tanti piatti sala-

ti, a partire dalla maionese fino a gustose quiche, frittate e crêpes! E allora, se anche voi durante queste festività natalizie così particolari vi siete concessi qualche sgarro in più, non preoccupatevi e non ricorrete a diete estreme: provate piuttosto a usare quest'acqua magica che vi farà realizzare dei piatti molto più leggeri, ma altrettanto gustosi! Provare per credere! ■

Carolina Cusumano
carolinacusumano@hotmail.com

Parte integrante della tradizione gastronomica mediterranea, i ceci rappresentano in generale un ottimo alleato per la salute; aiutano infatti a prevenire diverse patologie, grazie alla notevole presenza di fitonutrienti (sostanze chimiche naturali contenute negli alimenti di origine vegetale che hanno proprietà benefiche per l'organismo umano).



Fuoco, terra e farina

Testi di terracotta per la lavorazione dei Panigacci

“Il fuoco è acceso, la legna arde. Vista da fuori, sembra una vecchia casa di campagna. Dentro, lo spazio è angusto, i muri sono anneriti dal fumo, la temperatura è alta. Su uno scalino di pietra, al centro della stanza, è acceso il fuoco. E al di sopra, su una griglia di ferro, sono disposti i testi (teghe, ndr). Il fuoco pervade tutto il suo spazio, riempie ogni vuoto; la legna di tanto in tanto scoppietta e come sottili nastri rossi si disegnano scintille”. Siamo nel gradile: luogo magico, custode ed evocatore di antichi gesti, belle storie, belle tradizioni. Ci ospita Matteo Podenzana, che della tradizione è figlio: il lancio della terra fine su un tavolaccio di legno, a mo' di farina; la lavorazione di un tozzo di argilla per crearne un testo di terracotta.

Qui, nel gradile, il fuoco è padrone della scena, dei colori, del profumo dolce amaro della legna e, ancora più importante, arroventa i testi di terra-

cotta. Matteo prende una pinza, afferra un testo, lo avvicina alla guancia; è il suo termometro di verifica del calore. Prende l'impasto (acqua, farina e sale), lo cola su un testo; ne prende un altro, lo posa sopra al precedente, ri-cola l'impasto. Va avanti così: testo-impasto-testo-impasto, fino a formare una pila proprio accanto al fuoco. Passa qualche minuto e riparte ma con l'operazione inversa. Pinza, via il testo ed ecco: il Panigaccio.

Si tratta di un pane azzimo, originariamente prodotto con un grano autoctono, il panico, oggi quasi introvabile, dal gusto forte e di consistenza tenace, ormai difficilmente apprezzabile anche per i palati più esperti. È sottile e rotondo e, grazie a questo tipo di cottura, è estremamente fragrante, profumato e saporito. Il Panigaccio si mangia rigorosamente con le mani, ancora caldo. Lo si deve piegare, e nel farlo deve scricchiolare ma non rompersi, e lo si

farcisce con salumi e formaggi freschi. Del Panigaccio esistono anche alcune varianti: quella sbollentata e condita con pesto, sugo di funghi o con olio e Parmigiano Reggiano o quella dolce, farcita con crema al cioccolato.

Il regno del vero Panigaccio De.Co (Denominazione Comunale) è a Podenzana, in Lunigiana, dove si trovano l'esperienza e l'ospitalità di Matteo del Ristorante Da Gambin, che custodisce un pezzo di storia, di tradizione e che ci ricorda come si può ancora produrre preziosa semplicità. Soltanto col fuoco, la terra e un po' di farina. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@libero.it

**Nelle immagini sottostanti:
alcuni momenti e strumenti
che caratterizzano la lavorazione
dei Panigacci, nel pieno rispetto
della tradizione.**

inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net

Advocacy e Lobbying

Organizzazione Eventi e Mostre

Media Relation e Crisis Management

Strategie di Marketing e Comunicazione

Digital PR & Social Media

Consulenza Healthcare



Il magico mondo delle verdure

Le sorelle Alessandra e Laura Damiani hanno lanciato il progetto "Verdura che Avventura", che con l'aiuto dei loro avatar, Ale e Lau, fa divertire insieme bambini e genitori

Per avvicinare i più piccoli al mondo delle verdure – ne esistono più di 40 specie – le sorelle Damiani hanno deciso di utilizzare il gioco e le favole. Laura e Alessandra, rispettivamente Direttore di Produzione e Responsabile Controllo Qualità dell'azienda Orsini & Damiani, specializzata in produzione e lavorazione di orticole, sono imprenditrici ma anche mamme, e sono dunque ben consapevoli di quanto sia difficile farle mangiare ai piccoli. Per questo hanno pensato di utilizzare a modo loro il web: dal sito www.orsiniedamiani.it/verdura-che-avventura è possibile scaricare un gioco a tema per divertirsi imparando, con tabellone, pedine e indovinelli. E poi, liberamente utilizzabili, ci sono anche le favole con gli avatar (personaggi virtuali che rappresentano persone reali, ndr) Ale e Lau, racconti a lieto fine

inventati da loro con le verdure come protagoniste.

Un sondaggio per approfondire

Ma è vero che i bambini rifiutano ortaggi crudi e cotti? Per capire meglio, l'azienda ha promosso un'indagine da cui emerge che i genitori sono ben consapevoli dell'importanza delle verdure fresche, ma ammettono che è abbastanza faticoso inserirle nel menù dei figli; anzi, per l'11% è molto difficile e per il 2% impossibile. Solo il 38% afferma di servirle tutti i giorni.

Il tecnologo alimentare Giorgio Donegani, che i lettori di CiBi conoscono bene, sottolinea che una quota troppo elevata di bambini non le trova nel piatto quotidianamente e addirittura uno su quattro le vede al massimo un paio di volte alla settimana. È un problema,

dice Donegani, perché le verdure, come la frutta, dovrebbero comparire in tavola due volte al giorno, a pranzo e a cena. "Il loro apporto di sali minerali, vitamine e composti protettivi è particolarmente importante, sia per la crescita sia per la stimolazione dei sistemi di difesa dell'organismo. La verdura, insieme alla frutta, agisce come una vera e propria guardia del corpo, difendendoli dai mali di stagione."

La graduatoria delle preferenze dei bambini vede al primo posto le carote; poi, pomodori e zucchine. "Dal punto di vista nutrizionale", osserva Donegani, "già alternare in tavola carote, pomodori e zucchine permette di contare su un mix variato e sufficientemente completo. Al diverso colore delle verdure corrispondono, infatti, sostanze con effetti positivi sull'organismo. L'arancio-

ne delle carote, per esempio, è dovuto al betacarotene, che trasformandosi in vitamina A protegge la pelle, le mucose, la vista. Da parte loro, i pomodori forniscono buone quantità di potassio e vitamina C. Le zucchine, infine, offrono sia clorofilla (la parte verde) con azione tonificante sia luteina, che protegge la salute della retina."

Per allargare l'assortimento, un'idea può essere quella di giocare sui colori, per comporre un vero e proprio "arcobaleno" nel piatto. Suggerisce Donegani: "Bene gli ortaggi bianchi come i finocchi o violetti come le barbabietole. Il miglior consiglio è di mangiarne di tutti i colori!"

Crudo o cotto? Come spiega Donegani, mangiare verdure crude permette di assimilare quelle vitamine che il calore danneggerebbe; ma anche la proposta di verdure cotte con pochi grassi o al vapore costituisce un'ottima scelta, perché la cottura ammorbidisce le fibre, migliora l'appetibilità e, nel caso dei pomodori, rende più facile l'assorbimento del licopene (sostanza con spiccate proprietà antiossidanti). Se poi i nostri bimbi amano zuppe, passati e minestrone, vale la pena di coltivare la loro passione: nel brodo di cottura si ritrovano infatti i sali minerali che nel-

la semplice bollitura andrebbero persi. Senza dimenticare che una zuppa o un passato con un filo d'olio extravergine, dei crostini di pane e un'abbondante spolverata di formaggio si trasforma in un perfetto piatto unico.

Ma per i bambini conta anche la forma. Alessandra e Laura lo sanno bene. E chiedo loro:

Cos'altro vi siete inventate?

Da diversi anni abbiamo lanciato gli spaghetti di verdura. È un'idea che funziona; questo formato è particolarmente attrattivo per i più piccoli. Lo spaghetti vegetale è puro ortaggio senza nessuna aggiunta di farina o altro. Abbiamo proposto anche quello di broccolo ricavato dal gambo, con una nota più amara. Ma la forma a spaghetti lo rende più appetitoso.

Poi proponiamo il mix di cavolfiori colorati: insieme all'arancione o al verde, sicuramente più dolci, mettiamo anche il bianco, leggermente amaro.

Concludiamo con il discorso sull'amaro

Siamo convinte che nella dieta dei bambini debbano essere inseriti fin dall'inizio tutti i sapori. I pediatri in questi anni parlano molto di autosvezzamento:

consigliano cioè di lasciar assaggiare ai piccoli fin dai primi mesi bocconcini di tutte le portate dei genitori. Da quando cominciano a mangiare cibi solidi, si può inserire tutto, comprese le verdure amare come i radicchi o le cime di rapa. Sono un po' ostiche; però, se si fanno provare fin dall'inizio, diventano sapori più familiari. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

L'azienda

Orsini & Damiani, nata nel 1968, è un'azienda marchigiana specializzata nella produzione e commercializzazione di frutta fresca e verdura di 1° gamma e 1° gamma evoluta, molto attenta alla valorizzazione dei prodotti locali e alla produzione sostenibile. Tra le principali colture lavorate: finocchi, pomodori, brassicacee, zucchine, carote, porri, bietole da costa e da foglia, cicorie, radicchi, indivia scarola e riccia, sedano. Orsini & Damiani commercializza il 95% dei suoi prodotti sul mercato interno; il restante 5% viene esportato in Germania.

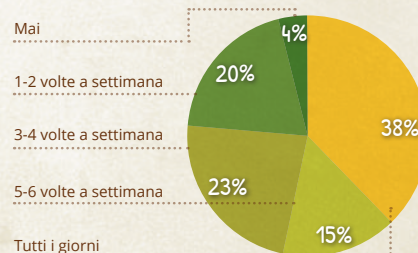
VERDURA E BAMBINI: UN'AVVENTURA A LIETO FINE!

FAR MANGIARE VERDURE FRESCHE AI TUOI BIMBI È:

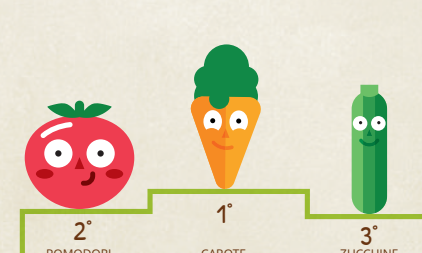
80%
molto importante



A CASA, I TUOI BAMBINI MANGIANO VERDURA FRESCA:



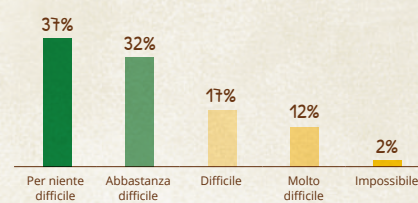
QUALI SONO LE VERDURE FRESCHE PREFERITE DAI TUOI BAMBINI?



LA RICETTA CON CUI I TUOI BAMBINI MANGIANO PIÙ VOLENTIERI LE VERDURE FRESCHE:



FAR MANGIARE VERDURE FRESCHE AI TUOI BIMBI È:



DOVE TROVI INFO SULLE VERDURE E SUI TRUCCHI PER FARLE MANGIARE AI TUOI BAMBINI:



Il sondaggio è stato realizzato su un campione di genitori con bimbi di età inferiore ai 10 anni, nell'ambito del progetto "Verdura che avventura". Questa iniziativa è nata per coltivare un concetto sano e divertente di nutrizione e avvicinare con la fantasia i più piccoli al mondo delle verdure.

orsiniedamiani.it



Dal 1968, coltiviamo valori.





Cento antichi ulivi, per un olio d'eccellenza

Radici comuni, percorsi di vita diversi e un' unica grande passione per la propria terra: è la storia di due giovani imprenditori originari del Cilento, che hanno scelto di recuperare l'uliveto di famiglia per portare avanti una tradizione tramandata da quattro generazioni. Lei è Rosa Di Marino, manager e milanese d'adozione. Lui è Giovanni Maglio, più ancorato alle radici. Sono partiti dai cento ulivi storici dei loro avi, per seguire un rituale di lavorazione fondata sulle tecniche più antiche.

Il risultato del loro lavoro è Olio Brado, un olio extra vergine di oliva di altissima qualità, prodotto artigianalmente con olive spremute a freddo. La raffinatezza di Olio Bra-

do consiste nel passaggio delle olive da "stato brado" a prodotto élite in 24 ore.

Due le linee prodotte - 100 ulivi, olio realizzato in edizione limitata (2 mila bottiglie l'anno) e disponibile in un'unica pregiata confezione da 250 ml. - *Frantoio*, distribuito invece in tre formati, da 375 ml, 500 ml e 750 ml.

Come acquistare Olio Brado? Potrete trovare 100 ulivi e *Frantoio* in canali di nicchia come ristoranti, enoteche e piccoli negozi specializzati in prodotti di eccellenza. Inoltre, potrete ordinarlo anche sul sito di e-commerce realizzato da Rosa e Giovanni:

www.oliobrado.com



B R A D O



Red Moon

*Avete assaggiato la mela con la polpa naturalmente rossa?
Per farvela conoscere meglio, ne abbiamo parlato
con il responsabile marketing Jürgen Braun*

Red Moon nasce in Francia dalla testa e dalle mani di Jean-Luc Carrière, che coltiva con grande passione l'ibridazione (incroci ripetuti delle piante, ndr). In un viaggio nei paesi asiatici (presunta origine delle mele) raccoglie i semi di antiche varietà a polpa rossa e li porta in Francia dove crea la mela Red Moon. La colorazione, d'intensità variabile, è dovuta agli antociani (pigmenti rossi con azione antiossidante) e si mantiene anche in cottura. Può variare dal rosso chiaro a un colore decisamente intenso. Oggi in Italia è coltivata da aziende ortofrutticole altamente specializzate in Trentino-Alto Adige e in Veneto. Cosa rende questa mela speciale? L'ovvia risposta è la sua scenografica polpa rossa, grazie alla quale è la preferita di influencer e food blogger. La presenza degli antociani la riempie di antiossi-

danti, collocandola nella categoria dei superfood. Speciale ma non a tutti gradita per via del suo sapore particolare: leggermente dolce e piacevolmente acidulo con sentori di piccoli frutti rossi e melograno. L'azienda per ora ha deciso di distribuirla come prodotto di nicchia presso piccoli fruttivendoli che possano spiegarne le caratteristiche al consumatore.

Ma dal punto di vista agricolo il grande pregio di questa mela è la sua resistenza alla ticchialatura (malattia fungina difficile da debellare) e la conseguente minor necessità di trattamenti. I frutticoltori sono invitati ad attenersi a sistemi di coltivazione più naturali possibile. Questo non solo abbassa il costo di produzione, ma crea meno danni all'ambiente.

La sostenibilità è molto importante per l'azienda Red Moon. Oltre all'utilizzo di

solo cartone riciclato e riciclabile per le confezioni che proteggono le preziose mele durante il trasporto, è stata creata un'ottima bevanda per evitare di sprecare le mele imperfette, non idonee al consumo fresco. La bibita, Red Moon Sparkling, è ottenuta dal succo di mela estratto a freddo (così mantiene il suo colore rosso vivace), pastorizzato e arricchito solo di anidride carbonica.

Il risultato è sano e rinfrescante, ideale come aperitivo analcolico. Braun lo descrive come un prodotto di tendenza, soprattutto servito fresco in un bel bicchiere da vino decorato con una fettina di mela oppure qualche rametto di erbe aromatiche. È molto apprezzato in questo periodo in cui tanti per scelta non bevono alcol. ■

Emilia Fajthova
emilia.fajthova@gmail.com

**Sul sito www.redmoon-apple.com/it
si possono trovare idee sfiziose
su come gustare le mele Red Moon.**

© <https://www.redmoon-apple.com/it/>



IODATI!
GUSTO INTENSO!
OTTIMI!!!
SONO I PERCEBES



SCOPRITE A PAG. 29 DI CIBI FEBBRAIO
I PREGI DEGLI STRANI PERCEBES.