



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 8 - n. 10
22 ottobre 2020
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



Nella cucina delle api



Il tofu

Duccio Corsini. Un principe tra vigne e olivi



i talenti ^{delle} donne

— PALINSESTO MILANO 2020-2021 —



Continua fino al 30 aprile 2021 e si arricchisce di nuove iniziative il palinsesto cittadino dedicato alle donne protagoniste del pensiero creativo, dalle figure esemplari del passato alle molte testimoni di oggi nel mondo dell'arte, della cultura, dell'imprenditoria, dello sport, della scienza.

www.italentidelledonne.it

www.yesmilano/italentidelledonne.it

 @italentidelledonne / @comunemilano.cultura

Promosso e coordinato da



Comune di
Milano

Main partner



Fondazione
Bracco
10 anni

Media partner

CORRIERE DELLA SERA

La libertà delle idee

Esame di coscienza

CiBi in questi anni ha un po' trascurato animali e bambini. Eppure ci sarebbe molto da dire a proposito di alimentazione, in tema di salute e benessere o di abitudini e stili di vita. Dobbiamo perciò rimediare. In Italia ci sono poco meno di 26 milioni di famiglie, incluse quelle formate da una sola persona; 10 milioni circa ospitano animali. Le bestiole d'affezione che erano presenti già nel 2018 nelle case degli Italiani, secondo Euromonitor –ricerche di mercato– erano più di 60 milioni. Praticamente un pareggio, 1 a 1, con la popolazione residente. La metà del totale era costituita da pesci, con circa 30 milioni di esemplari. Seguivano gli uccelli (quasi 13 milioni); e poi cani, gatti, criceti...

Le famiglie con figli sono un po' di più, quasi 12 mi-

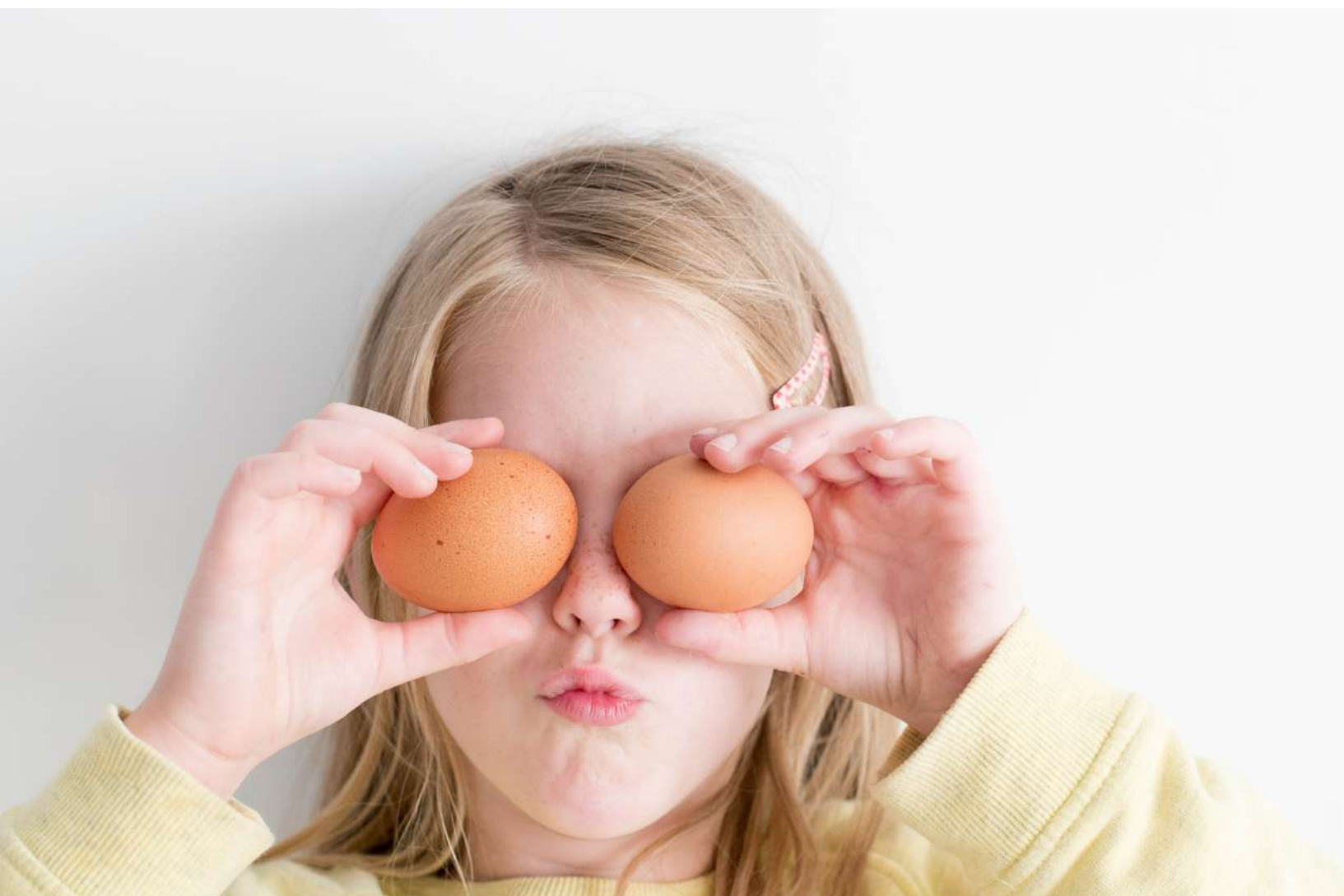
lioni, ma l'Italia detiene in Europa il record dei figli unici: il 52% dei nuclei ha infatti un solo erede.

Dunque alleviamo pochi bambini e molti animali. Che in molti casi sembrano dei sostituti convenienti: possono starsene da soli, dormono molto, sono per lo più affettuosi e fingono di capire il nostro inadeguato linguaggio umano: "Vieni dalla mamma, ma dove ti eri cacciato?".

D'ora in poi, per i molti amici degli animali e per i pochi coraggiosi che s'impegnano nella conservazione della specie, parleremo di più di questi due mondi. Ma intanto: sapete che cos'è il pane d'api? ■

Paola Chessa Pietroboni

direzione@cibiexpo.it





Sommario

Ben fatto

Cannolo salato **5**

di Margherita La Francesca

Ricerca e innovazione

A ciascun vino il suo tappo **7**

di Elisa Alciati

Nella cucina delle api **8**

di Emilia Fajthova e Marta Pietrobioni

Made in Italy

Cibo e Covid **11**

di Daniela Mainini

Gourmondo

Repubblica del Ruanda **12**

di Margherita La Francesca

Storia del cibo

L'avventura del menù **14**

di Manuela Caracciolo

Protagonisti

Duccio Corsini **16**

di Toni Sarcina

Alimentazione e salute

Ipercolesterolemia? **18**

di Andrea Fossati

Educazione alimentare

Dalla terra alla tavola **20**

di Mauro Del Corpo

Segreti della spesa

La liquirizia **21**

di Giovanni Romano

Free from fake

Acqua e limone **22**

di Giorgio Donegani

Tendenze

Il tofu **23**

di Valentina Talia

Jamantè **24**

di Carmela Loragno

Naturesponse® **25**

di Marta Pietrobioni

Chiocciola o lumaca? **27**

di Alessandra Meda

Infernot **29**

di Manuela Caracciolo

Oliva Lavagnina **30**

di Elisa Alciati

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 Cippiuti di Altan e del Signor Rossi di Bozzetto. Molti i lavori per l'editoria e la Scuola di Fumetto.



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 8 - n. 10
Milano
22 ottobre 2020

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietrobioni

Redazione:

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it
Giovanni Romano - giovanni.romano@cibiexpo.it
Marta Pietrobioni - marta.pietrobioni@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 Carchidio 2,

20144 Milano

Email: info@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione:

Paola Chessa Pietrobioni

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 Pietrobioni - marta.pietrobioni@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:
Maria sole Bianco



Cannolo salato

Lo chef Emanuele Russo, proprietario del ristorante Le Lumie di Marsala (TP), ci svela i segreti per preparare il cannolo salato, una ricetta molto versatile e adatta a ogni stagione

Tutti conosciamo il cannolo classico, simbolo indiscusso della cucina siciliana, ripieno di ricotta di pecora, gocce di cioccolato e granella di pistacchio o canditi. Pochi però pensano al cannolo anche come alternativa salata. Noi di CiBi invece vi raccontiamo questa scenografica e buonissima idea!

Ingredienti

(per una ventina di cannoli)

- 200 g di farina di grano duro rimacinato (in alternativa 50% di semolino e 50% di farina 00)
- 30 g (30,6 mL) di vino Marsala secco
- 30 g (30 mL) di aceto bianco di vino
- 15 g di strutto
- 1 uovo intero
- 1 pizzico di sale
- olio di semi per friggere

Preparazione

Mescolate farina e strutto, aggiungete l'uovo e proseguite con l'aceto e il Marsala; per ultimo, il sale. Quando l'impasto è ben amalgamato, riponetelo in frigo per circa mezz'ora. La fase di

riposo gli consentirà di creare in cottura le tipiche "bolle" sulla superficie del cannolo. Formate poi con la pasta dei cilindri, tagliateli in pezzi e stendeteli con un matterello fino a formare dei dischi dello spessore di qualche millimetro e del diametro di 8-10 cm. Potete usare un coppapasta, ma non preoccupatevi, non serve essere molto precisi!

"Chiudete" poi il cannolo utilizzando l'apposito attrezzo (una volta si utilizzavano le canne di bambù, ora gli stampi a forma di cilindro sono reperibili facilmente on-line o nei grandi magazzini): arrotolate l'impasto sullo stampo (non troppo stretto) e stringetelo un po' sulla sommità (foto 1).

I vostri cannoli sono pronti per essere fritti in olio di semi a 180° fino a doratura. Ci vorranno alcuni minuti (foto 2). Questo è l'impasto per ottenere un cannolo "salato". Nel caso in cui vogliate invece preparare quello classico, vi basterà aggiungere una punta di zucchero, di cacao e di cannella (facoltativa).

Fate poi raffreddare e nel frattempo

sbizzarritevi con il ripieno che inserirete nella "scozia" con l'aiuto di un sac à poche (foto 3). Lo chef Emanuele ha scelto semplice ricotta di pecora freschissima, basilico e buccia di melanzana frita, ma le alternative sono tantissime! Io vi consiglio di provarlo con una mousse di formaggio o prosciutto, oppure con gamberi, caprino e zenzero!

Servito come antipasto oppure come finger food per i vostri aperitivi stupirà certamente gli ospiti! ■

Margherita La Francesca
margherita.lafrancesca@cibiexpo.it





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



A ciascun vino il suo tappo

Ricerca, tecnologia e qualità

In una bottiglia di vino la parte più importante è il contenuto. Non è dunque ragionevole trascurarne la chiusura. Se nell'immaginario comune il tappo è ancora di sughero, in realtà svariate nuove tipologie cercano ormai, ognuna nella sua visione, di garantire la migliore qualità.

Il tappo di sughero deve il successo alle caratteristiche fisico-chimiche: inodore, insapore, isolante, deformabile e con quel minimo scambio di ossigeno che consente lunghi affinamenti in bottiglia. Deriva dalla corteccia della quercia da sughero, presente per lo più in Portogallo, Spagna, Sardegna e Corsica, che impiega almeno nove anni a formarsi e molti di più per essere idonea a ricavarne tappi di alta qualità. Così, pur trattandosi di un materiale assolutamente naturale, non è banale la sua reperibilità, fattore che, unitamente alla possibile anomalia dell'o-

dore/sapore di tappo, ha spinto alla ricerca di soluzioni alternative che oggi si rivelano valide oltre che innovative. Il tappo *Nomacorc* è ottenuto da polimeri a base di canna da zucchero e, come il sughero, consente sempre una micro-ossigenazione controllata che può essere differente in base alla tipologia scelta.

L'*Ardea Seal* è composto da tre diversi materiali di sintesi: un telaio centrale rigido di supporto e contenimento, uno scudo che garantisce l'assenza di interazioni chimiche per la parte a contatto con il vino e il corpo, un elastomero termoplastico (un polimero allo stato gommoso che rammollisce per effetto del calore, diventando modellabile, ndr) che costituisce la parte comprimibile.

Il *Vino-lok* in vetro temprato a cinquecento gradi, pressato e bollito a fuoco, cento volte più resistente della botti-

glia, chiude ermeticamente grazie a un anello, in materiale neutro, collocato tra il corpo e la testa del tappo.

L'*e-wak - Tap on Cap* è a vite, in alluminio, con tecnologia integrata Nfc (Near-field communication) di ricetrasmisione, bidirezionale, che fornisce connettività senza fili a corto raggio. Così, appoggiando lo smartphone al tappo, è possibile collegarsi direttamente alla cantina e avere informazione su quella particolare bottiglia. Il tappo in alluminio garantisce l'impermeabilità e l'Nfc la tracciabilità.

Ecco allora che le possibilità sono molte, come molte sono le tipologie di vino e le idee che spingono ogni produttore ad adottare chiusure differenti. Motivazioni spesso interessanti, che costituiscono un importante momento di scoperta e crescita. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@libero.it





Nella cucina delle api

Oltre al miele, fanno il "pane", e nei laboratori delle Università di Bari e Bolzano stanno provando a imitarle

La perga, o pane d'api, è un composto fermentato di polline, saliva dell'insetto e miele. Anche se il suo scopo primario è quello di nutrire la colonia d'api, era già impiegato nell'antichità da Egizi, Cinesi e Romani per le proprietà curative. Attualmente viene utilizzato da atleti e patiti di nutrizione alternativa per aumentare le difese immunitarie, l'ossigenazione del sangue e il rapido recupero delle forze. Il pane d'api ha proprietà antibatteriche, antifungine, antinfiammatorie e antivirali. In genere è costituito da un 30% di proteine, un 25-35% di carboidrati, un 1,5-2% di lipidi; il resto sono componenti organici come vitamine, minerali e aminoacidi.

Come viene prodotto? Le raccoglitrici portano il polline nell'alveare. Qui viene

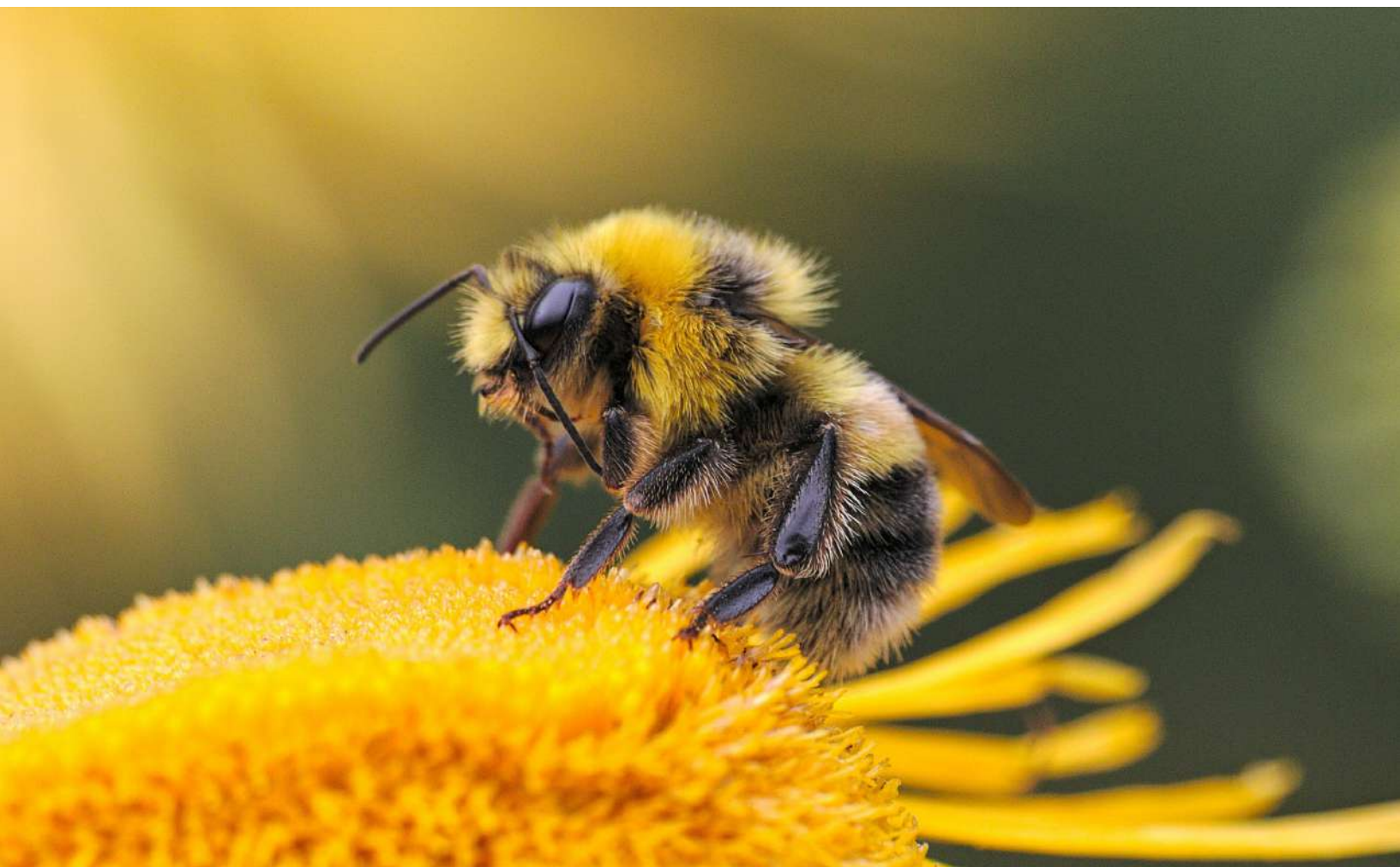
messo nelle celle del favo tra la covata e i depositi di miele, e le api più vecchie lo comprimono con la testa spingendo fuori l'aria e aggiungendo a loro volta dell'altro nettare e secrezioni ghiandolari. Le variazioni di colore derivano dal fatto che più raccoglitrici depositano il polline proveniente da diversi tipi di piante. Questo aiuta la colonia ad avere una nutrizione più bilanciata. Quando la cella è piena più o meno per $\frac{3}{4}$, la sigillano con del miele dando inizio alla fermentazione che trasforma il composto in pane d'api.

Il nome si deve al profumo, identico a quello del nostro pane fatto con il lievito madre. Nell'alveare le api giovani lo trasformano in una sostanza liquida, simile al latte, che viene utilizzata per

nutrire le larve e alcune adulte, compresa la regina. Le larve più mature vengono imboccate con minuscoli pezzetti di perga.

Un'ape raccoglitrice è capace di portare all'alveare un terzo del suo peso in polline, ripetendo il viaggio tra fiori e casa anche 12 volte. Al giorno d'oggi, l'uso esagerato dei pesticidi, la biodiversità in calo nell'agricoltura e la sempre più grande presenza di virus e parassiti specifici mettono a repentaglio le colonie di *Apis mellifera*. Dovremmo riconsiderare i nostri comportamenti tenendo in mente un antico proverbio secondo cui sarebbe l'uomo la vittima più a rischio dopo la loro scomparsa.

Gli studiosi credono che la fermentazione migliori la bio-disponibilità dei





nutrienti contenuti nel pane d'api, abbia benefici probiotici sul loro sistema digerente e aumenti le quantità di aminoacidi e proteine.

Cosa dicono i microbiologi

Il pane d'api è un alimento fermentato che – visti i tanti studi recenti relativi agli effetti benefici di questa categoria di alimenti – sta attirando l'attenzione di ricercatori e nutrizionisti.

Su tutti, il laboratorio Micro4Food della Libera Università di Bolzano e la Sezione di Microbiologia degli Alimenti dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro, di cui fa parte il ricercatore Pasquale Filannino.

“Studiamo”, ci spiega, “i processi fermentativi e in particolare quelli che caratterizzano i prodotti caseari, i prodotti lievitati da forno e quelli che valorizzano le matrici vegetali, con l'obiettivo di migliorarne la shelf life (vita sullo scaffale, ndr), le caratteristiche nutrizionali e sensoriali e sviluppare alimenti funzionali innovativi, con un'attenzione rivolta soprattutto a chi è affetto da intolleranze”. Pasquale si occupa in specifico della fermentazione di substrati vegetali convenzionali e non, come gli scarti di lavorazione di frutta e ortaggi. “Attraverso la fermentazione, e cioè l'azione di batteri lattici

e lieviti, li valorizziamo o aumentando la biodisponibilità dei nutrienti che naturalmente posseggono, o arricchendoli con metaboliti esterni – prodotti del metabolismo, complesso di reazioni che determinano l'accrescimento, il rinnovamento, il mantenimento di ogni organismo vivente – di natura microbica”. Il pane d'api rientra in questo filone di ricerca.

Pane d'api. Di che cosa si tratta?

Di un polline che ha subito, all'interno degli alveari, una “maturazione”, cioè un insieme di processi biochimici determinati sia dai microrganismi presenti nell'alveare – lieviti, muffe e batteri – sia da attività enzimatiche legate alle secrezioni ghiandolari delle api.

Il polline essiccato, come integratore alimentare, esiste già da decenni, ed è sorprendente: è molto ricco in polifenoli, vitamine, acidi grassi insaturi, proteine; ma il pane d'api ha dei vantaggi: maggiore digeribilità e biodisponibilità dei nutrienti ed elevata stabilità microbiologica.

Che cosa fate quindi voi?

Estrarlo dall'interno degli alveari non è fattibile: si distruggerebbe il favo e la raccolta sarebbe scarsa. Così, grazie a un'idea degli apicoltori – installare del-

le griglie all'ingresso dell'alveare che fanno cadere all'esterno, in vaschette in cui è facile raccoglierlo, parte del polline portato al nido – entriamo in campo noi. Simuliamo in laboratorio i processi biochimici che avvengono naturalmente durante la maturazione del pane d'api, utilizzando degli starter microbici (dei particolari batteri lattici) selezionati per avviare la fermentazione del polline. Otteniamo un prodotto che ha delle caratteristiche molto simili al pane d'api fermentato naturalmente. ■

*Emilia Fajthova
e Marta Pietroboni
emilia.fajthova@gmail.com
marta.pietroboni@cibiexpo.it*



In questa foto, il pane d'api fermentato in laboratorio. Sopra, il dott. Pasquale Filannino, ricercatore dell'Università degli Studi di Bari.



Promoter



Comune
di Milano

SIAE DALLA
PARTE
DI CHI
CREA

fimj FEDERAZIONE
INDUSTRIA
MUSICALE
ITALIANA

assomusica
associazione italiana
organizzatori
e produttori
spettacoli
di musica
dal vivo



NUOVOIMAIE
i diritti degli artisti

16 - 22

MILANO

11

MUSIC

20

WEEK

Music Works Here

#mmw20
#milanomusicweek
#musiccitymilano

www.milanomusicweek.it

SEGUICI SU  milanomusicweek1  milano_music_week  milanomusicweek

YESMILANO

yesmilano.it

MADE IN ITALY

Cibo e Covid

In tempi di pandemia la sicurezza alimentare è un tema di rilevante importanza che apre molti interrogativi



centro studi
anticontraffazione

Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.

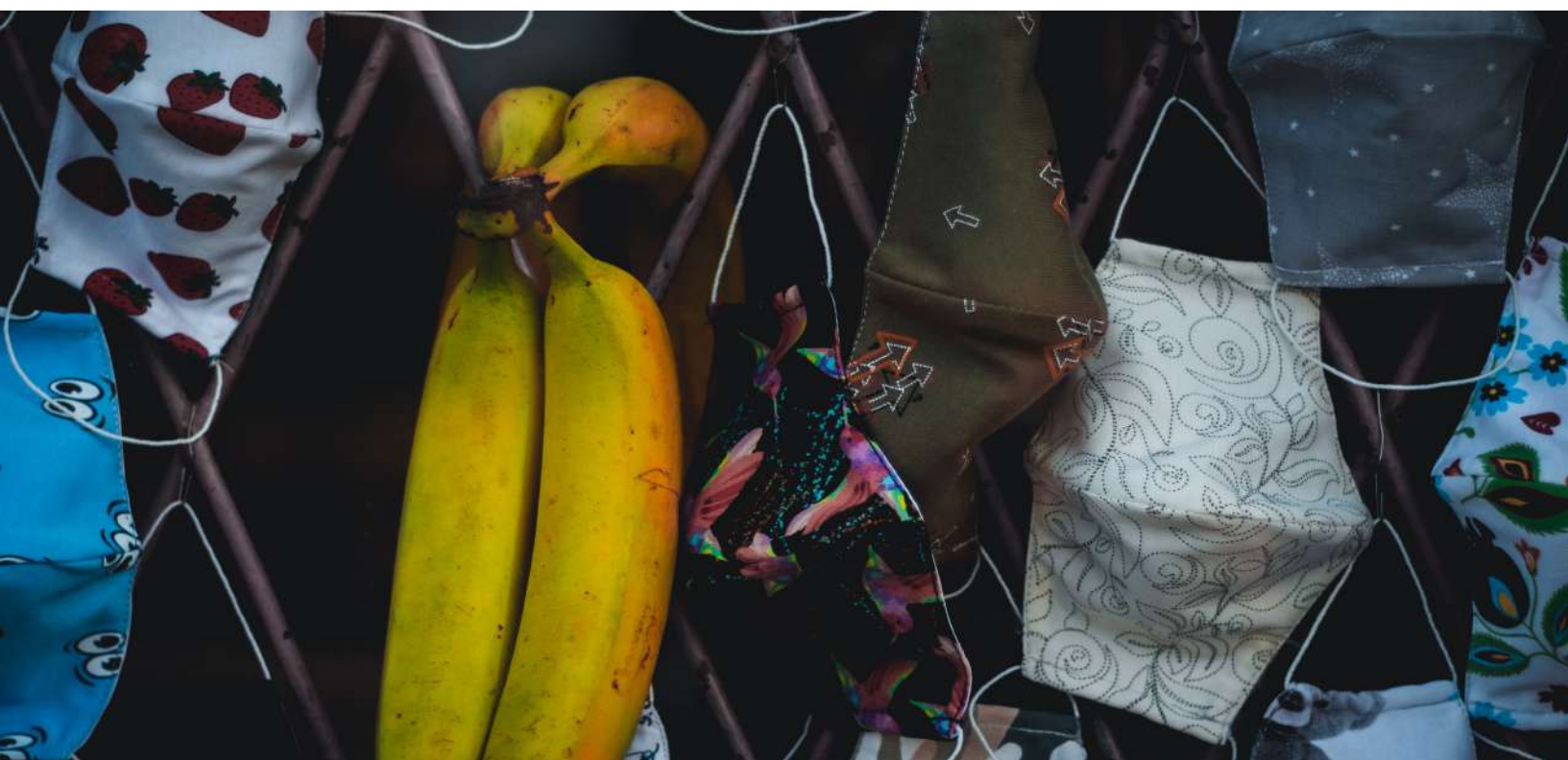


Può il virus sopravvivere sul cibo? E se sì, per quanto tempo? È possibile infettarsi ingerendo cibo contaminato? E bevendo acqua del rubinetto? Domande di drammatica attualità. Posto che non pare il momento ideale per alimentarsi di cibi crudi soprattutto in luoghi di ristorazione con scarsa attenzione all'igiene, non ci sono dati certi sull'effettivo tempo di permanenza del virus sul cibo, così come non esistono prove che il virus possa infettare l'uomo attraverso l'ingestione di alimenti. Ma è opportuno fare attenzione alle regole igieniche raccomandate per chi maneggia prodotti agroalimentari, come un buon lavaggio delle verdure consumate crude e la cottura degli alimenti, visto che è noto che una temperatura superiore a 65°C per pochi minuti è idonea a neutralizzare il virus. Che non vi siano allo stato evidenze che il Covid-19 si possa diffondere

tramite alimenti o imballaggi è confermato dall'EFSA – Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare – che continua a raccomandare il rispetto di basilari misure igieniche, come il lavaggio delle mani prima e dopo la preparazione degli alimenti e l'igienizzazione delle superfici con cui gli stessi vengono a contatto. Il virus si può diffondere durante i pasti anche in famiglia, perché è dimostrato che le talvolta insane abitudini dei più giovani rischiano di contagiare i nostri cari, soprattutto i più fragili. Quanto all'acqua del rubinetto è bene sapere che i trattamenti di depurazione a cui viene sottoposta si sono rivelati efficaci nel neutralizzare i virus, grazie anche a fattori ambientali come temperatura, luce solare e livelli di PH elevati, ottimi rimedi naturali. Ciò a cui dobbiamo prestare la massima attenzione è l'imprescindibile uso

dei dispositivi medici sia nel momento della preparazione che nella distribuzione degli alimenti, con corretto utilizzo delle mascherine conformi alle norme sanitarie. È di pochi giorni fa la notizia di un'importante operazione di Interpol che ha coinvolto l'Italia, il Portogallo e la Grecia con 37 arresti e sanzioni amministrative per milioni di dispositivi contraffatti e quindi insicuri. Per conservare il gusto del cibo, è bene ritrovare una sana educazione alimentare che passa attraverso il buon senso prima di ogni conoscenza scientifica: lavaggi e cottura adeguati, scelta delle materie prime da fonti conosciute e, soprattutto, Made in Italy e mascherine nei luoghi chiusi. Buon appetito! ■

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



Repubblica del Ruanda

*Inauguriamo la rubrica Gourmonde
e il nostro viaggio attraverso le cucine del mondo
entrando in una casa di Kigali, in Ruanda,
Paese situato al centro del continente africano*



Ci accolgono virtualmente Ilaria, antropologa italiana, e Desiré, suo marito ruandese, insieme alla loro figlia, la piccola Thalia.

Abbiamo chiacchierato circa gli usi e i costumi alimentari, e questo è ciò che ci hanno raccontato!*

Sveglia! È ora di alzarsi!

I ruandesi sono soliti fare colazione con gli avanzi della cena del giorno precedente, allestita in abbondanza proprio per destinarne parte al primo pasto del giorno successivo.

Quando invece preparano la colazione la mattina stessa, utilizzano patate dolci bollite e le accompagnano con tè al latte o latte caldo (bollito per sterilizzarlo) e un pane simile al *chapati* indiano: azzimo e non lievitato. A volte si cucina anche una sorta di porridge con grano bianco e latte.

A tavola! È pronto!

L'ingrediente tipico che fa quotidianamente capolino in tavola è la manioca. La sua radice è fatta a pezzi e bollita insieme a fagioli neri. Viene anche ridotta in farina e preparata come una polenta dalla consistenza appiccicosa accompagnata con salsa di arachidi e/o carne. Anche il riso e i legumi – soprattutto fagioli – sono consumati spesso.

Auguri! I piatti della festa

In Ruanda non esiste il pranzo della domenica. I pasti elaborati sono destinati a eventi come matrimoni, funerali o feste religiose, in cui si prepara una sontuosa grigliata. In realtà, anche grazie al clima sempre mite, si utilizza spesso la graticola su cui si cuoce carne bovina o di capra, interiora comprese, allevata e macellata in casa, insaporite con un peperoncino potentissimo, e nelle

grandi occasioni un toro intero! Non lo abbinano con verdure, bensì solo con patate o banane verdi cotte anch'esse sulla griglia e accompagnate con salsa di pomodoro. Il largo uso di patate, anche fritte, è un retaggio della colonizzazione belga.

Zibaldone delle curiosità

Vi sono molte altre tradizioni alimentari, per noi insolite, che meritano di essere raccontate.

Il latte. Le mucche sono quasi sacre e questa è la bevanda base, assunta anche durante i pasti principali. Il latte fermentato viene chiamato *ikivuguto*. Si consuma una grande quantità di questo alimento e non si registrano casi di intolleranze al lattosio!

C'è anche un rituale legato al latte: viene offerto quale segno di accettazione e inclusione in una nuova famiglia o

Per approfondire

A proposito del latte è interessante leggere il contributo del chimico Dario Bressanini: <http://bressanini-lescienze.blogautore.espresso.repubblica.it/2012/11/22/darwin-e-linnaturalita-del-bere-latte/comment-page-2/>



gruppo sociale; si consegna con due mani, spesso in una zucca vuota, e non è bene rifiutarlo.

I ruandesi però non consumano formaggi e mangiano poco yogurt; pertanto vi è una costante sovra-produzione di latte. Il Governo ha annunciato che presto aprirà la prima industria per la realizzazione di latte in polvere, proprio per sostenere gli allevatori ed evitare gli sprechi.

Il burro. È largamente utilizzato e ancora alle volte fatto in casa, soprattutto nelle campagne. Il burro tradizionale prodotto dalle donne si chiama *ikimuri*. Il latte da cui ha origine, l'*amacunda*, è consumato solo da donne e bambini perché, secondo le credenze locali, gli uomini bevendolo potrebbero perdere la virilità. Nonostante le ottime proprietà nutritive, il burro destinato al consumo alimentare preparato con modalità tradizionali e casalinghe è considerato illegale. Viene comunque impiegato per la cura del corpo e dei capelli.

L'olio. Nelle campagne è poco utilizzato ed è sostituito dal burro. In città invece si usa, oltre al burro, anche l'olio di semi misti o di arachidi. La frittura è un metodo di cottura frequente.

I dessert. Nella cucina ruandese i dolci sono quasi sconosciuti. A fine pasto si consuma solo frutta. Talvolta si mangiano delle frittelle tipo crêpes, delle torte stile plumcake, oppure patate, radice di manioca, banane dolci o pani fritti, ma accade per merenda e non al termine del pasto. Solo nelle grandi occasioni vengono servite torte di pan di Spagna glassate, il più delle volte senza farciture.

Ilaria, ritratta insieme alla sua famiglia.



Gli alcolici. Si bevono due tradizionali tipi di birra: una di banana, l'*urwagwa*, l'altra, l'*ikigage*, fatta di sorgo e talvolta ancora preparata in casa, anche nei villaggi. Si trovano birre e vino d'importazione, ma la qualità di quest'ultimo è molto bassa a fronte di un prezzo elevato.

Lo Street Food. I ruandesi ritengono sconsigliato mangiare in pubblico. I venditori di Street Food sono quindi assenti e molto difficilmente si consuma cibo sui mezzi di trasporto, per strada o nei parchi, nonostante il clima mite.

Il cibo è ancora un mezzo di sostentamento e non un vero e proprio piacere.

Il nostro viaggio continua: saliamo sull'aereo del gusto e facciamo rotta verso la meta del mese prossimo... la Slovacchia! ■

Margherita La Francesca
margherita.lafrancesca@cibiexpo.it

* Vi ricordiamo che potete trovare la presentazione della rubrica, con la descrizione delle 4 sezioni, sul numero di settembre di CiBi!



L'avventura del menù

Dalle pergamene ai QR Code, l'evoluzione del menù racconta la storia della cucina

Prima del piatto stesso, questa carta di identità è un mezzo di comunicazione con cui si veicolano informazioni sugli ingredienti e l'insieme delle pietanze e delle bevande che entrano nella composizione di un pasto.

Il termine deriva dal vocabolo francese "menu", cioè la nota che il maggiordomo compilava ogni giorno per ragguagliare il nobile o il sovrano sulla disponibilità della dispensa.

Ai tempi di Seneca, Petronio e Marziale, la lista delle vivande veniva letta ai commensali dopo aver indicato a tutti il posto a sedere. Aveva anche una grande importanza sociale, poiché serviva a dimostrare la ricchezza del padrone di casa. Le classi più

agiate, infatti, intrattenevano e stupivano i propri convitati con banchetti sontuosi, preparati con materie prime provenienti da tutti i territori dell'Impero.

Nella ristorazione settecentesca, il menù su cartoncino non era ancora presente sulle tavole dei clienti ma veniva elencato a voce dallo scalco o, in linea generale, dal responsabile di sala. Un metodo ancora utilizzato in alcune osterie in cui il cameriere illustra ai clienti le proposte del giorno.

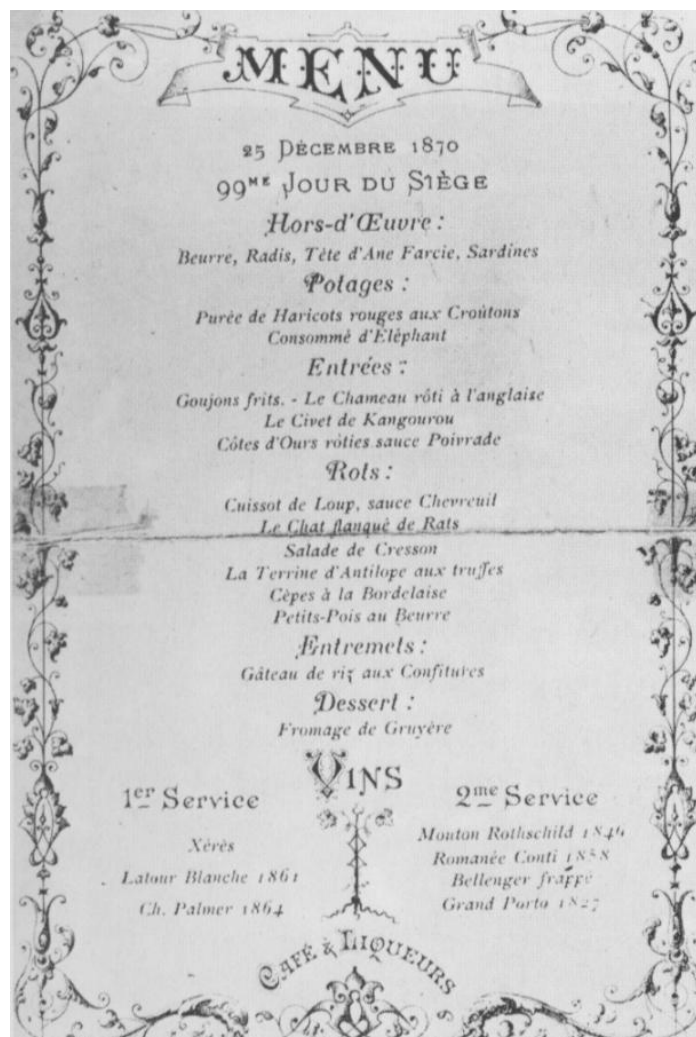
Fu del diplomatico russo Alexander Kurakin l'idea, ai primi dell'Ottocento, di istituire il "servizio alla russa", ossia un pranzo o una cena con una successione di pietanze dotata di un senso e un ordine. Precedentemente si utilizzava il "servizio

alla francese": tutte le portate erano disposte contemporaneamente in tavola e ciascuno prendeva ciò che preferiva, magari partendo dai dolci, a seconda di gusti e appetiti. E da qui è sorta la necessità di informare i commensali sull'ordine del servizio a tavola.

Il primo esempio di menù moderno, stampato e curato da un punto di vista grafico, fu realizzato nel 1855 in onore dell'imperatrice Eugenia – figlia del Conte di Montijo, Grande di Spagna – alla corte del marito Napoleone III.

In seguito, diedero il proprio contributo alla creazione di menù anche alcuni artisti, come Gauguin, nel 1899, o altri vari

Nelle foto, due originali menù storici: a sinistra la proposta di un ristorante parigino per la cena del Natale 1870, durante l'assedio della guerra franco-prussiana; a causa del razionamento dei viveri, tra le pietanze fu inserita carne di elefante, antilope, lupo e altri animali dello zoo cittadino. A destra invece, un esempio dei documenti presenti sul catalogo on line della New York Public Library. Per saperne di più: <http://menus.nypl.org/>



pittori per l'oste Deana, fondatore della trattoria "La Colomba" di Venezia, negli anni Cinquanta del secolo scorso.

Il primo scritto in lingua italiana apparve solo nel 1911, quando i Savoia adottarono l'italiano come lingua ufficiale di Corte senza però abbandonare i piatti della grande cucina di Francia. Un Regio Decreto del 1940 stabilì l'obbligo per i pubblici esercizi di tenere esposte nel locale la licenza, l'autorizzazione e la tariffa dei prezzi.

Man mano che dalla cucina classica, in Italia, si è passati a quella regionale rivisitata, anche i menù sono stati gradualmente rivisti e corretti alla luce dei nuovi criteri qualitativi. Per "cucina di qualità" oggi si intende che le preparazioni siano per lo più realizzate con prodotti stagionali e ove possibile biologici e a chilometro zero. Questo nuovo concetto di ristorazione ha portato anche alla riorganizzazione dei menù, che sono diventati più corti e più snelli e che cambiano durante l'avvicinarsi delle stagioni in funzione dei prodotti freschi che man mano si possono trovare sul mercato.

Curiosità

La New York Public Library ha messo

online il suo catalogo con menù dal 1800 in poi. *What's on the Menu* è un enorme database digitale con 40.000 menù di ristoranti, 18.000 che vanno dal 1851 al 2008 e tutti consultabili online in alta risoluzione. La grande biblioteca pubblica statunitense ha chiesto l'aiuto di numerosi volontari per digitalizzare l'enorme mole di documenti antichi, che sono stati inoltre trascritti e archiviati, così da rendere la ricerca sul sito facile e immediata.

"Il caffè e il tè sono citati praticamente su ogni singolo menù collezionato, ma al terzo posto si posizionano i piatti che includono il sedano". Parla così Rebecca Federman, curatrice del progetto di realizzazione del database citato. "Abbiamo selezionato alcuni menù italiani, altri esteticamente accattivanti – ci sono veri e propri pezzi d'arte – e quelli più curiosi, come il menù di una cena nell'isola di Alcatraz".

Menù digitale

Il menù è diventato negli ultimi anni un fondamentale strumento di marketing dei ristoranti. Si parla dunque di "menu design", che ha lo scopo di rendere la proposta del locale più chiara e appetibile at-

traverso una composizione grafica mirata. È fruibile da qualunque dispositivo (computer, smartphone, tablet, ecc.) o applicazione, il che semplifica l'inserimento di ordini da parte dei clienti finali.

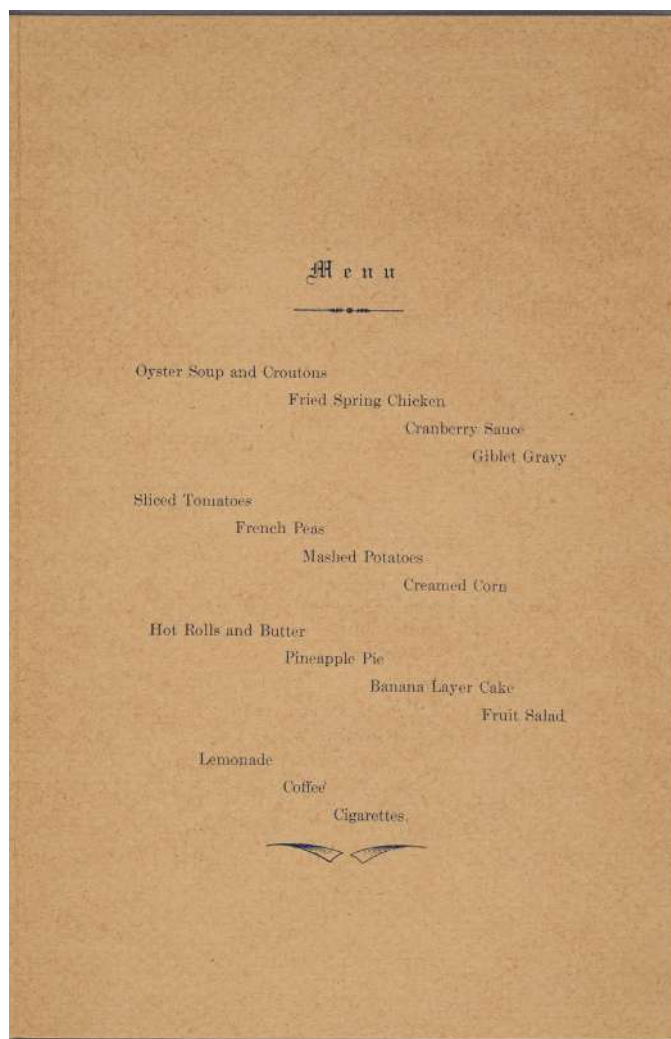
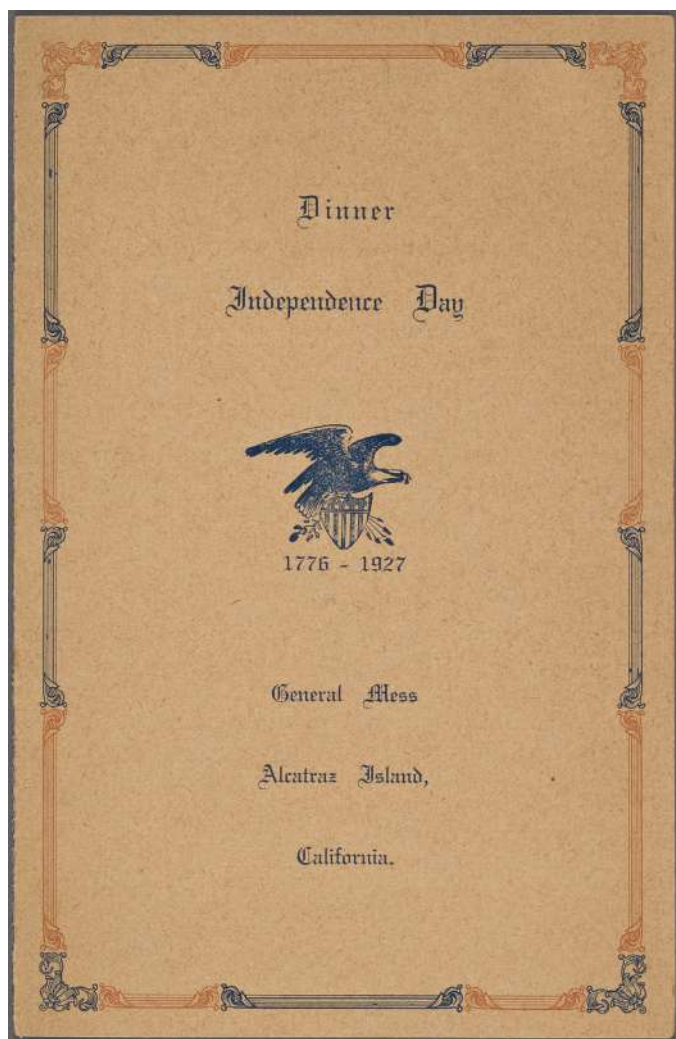
Il vantaggio del menù digitale è che lo si può personalizzare in tempo reale o in tante lingue differenti.

Dopo il Covid-19, i sistemi d'informazione sono drasticamente mutati, con l'utilizzo di strumenti come il QR Code posizionato sul tavolo che, una volta scannerizzato, offre al cliente la visualizzazione automatica della lista dei piatti del ristorante con le loro foto, oltre a dare informazioni ad esempio circa i valori nutrizionali e gli allergeni di ogni pietanza. ■

Manuela Caracciolo

manuela.caracciolo@gmail.com

Qui sotto, due immagini del menù proposto nel 1927 in occasione di una cena tenuta sull'isola di Alcatraz per celebrare il giorno dell'indipendenza.



Duccio Corsini

Un principe tra vigne e olivi

di Toni Sàrcina

altopalato@altopalato.it

www.altopalato.it

Sono a San Casciano Val Di Pesa, a due passi da Firenze, nel cuore del Chianti Classico, per incontrare un amico, Duccio Corsini, aristocratico di alta nobiltà che, da molti anni, si dedica personalmente alla realizzazione di prodotti di assoluta eccellenza, provenienti dalle terre di famiglia.

"Villa Le Corti" è un grandioso palazzo rinascimentale, con due caratteristiche torri sulla facciata, residenza di Duccio Corsini, erede della storica dinastia dei Principi Corsini, il quale, dal 1992, abita qui con la sua famiglia che, purtroppo, quasi quattro anni orsono è stata colpita da una grave sventura per la perdita improvvisa di Filippo, figlio primogenito, a Londra mentre, in bicicletta, si recava all'università. Proprio Filippo aveva

iniziato un grande progetto sui vini che Duccio sta portando avanti in suo nome, con la moglie Clotilde.

Ecco Duccio, come sempre affabile e sorridente. A una tavola della sua "osteria", con pane e prosciutto toscano e un ottimo vino di casa, iniziamo la nostra conversazione.

Caro Duccio riesci, per quanto possibile, a farmi una sintesi della vostra enorme storia familiare, magari con i punti storici più importanti?

Certo, inizio da Andrea Corsini (1302-1374), vescovo di Fiesole che, nel 1629, salì agli onori degli altari come Sant'Andrea.

Il cardinale Pietro Corsini (XIV secolo-1405), che seguì Urbano V nell'esilio

di Avignone, ebbe grande rinomanza per aver favorito il ritorno del pontefice a Roma.

Nel 1730, Lorenzo Corsini (1652-1740), dopo quattro mesi di Conclave, fu eletto papa, a 78 anni, con il nome di Clemente XII. Regnò per dieci anni risanando le finanze vaticane e fondò i Musei Capitolini. Fu inoltre il committente della Fontana di Trevi, delle nuove facciate di San Giovanni in Laterano, di Santa Maria Maggiore, del Palazzo della Consulta, dei porti di Anzio, Ravenna e Ancona.

Agli inizi del Novecento, Tommaso Corsini (1835-1919), deputato del Regno d'Italia, senatore a vita e appassionato archeologo sulle proprie terre, portò alla luce la preziosa spilla etrusca nota come "fibula Corsini". Generosamente cedette

In questa pagina, da sinistra in senso orario: veduta dall'alto di Villa Le Corti e delle vigne; Duccio con il figlio Filippo; una delle cantine storiche della tenuta.



allo Stato italiano il Palazzo della Lungara a Roma, promuovendo, nello stesso palazzo, l'Accademia dei Lincei.

Mi dici qualcosa di questo magnifico palazzo?

Appartiene alla mia famiglia dal 1427 ma è solo tra il 1604 e il 1614 che fu trasformato nella maestosa forma rinascimentale, rimasta invariata fino a oggi, anche se, come sai, questi palazzi necessitano di restauri perenni. Tra le cose interessanti che siamo riusciti a conservare ci sono, per esempio, le singolari porte fuori squadra che, grazie a un particolare meccanismo, è sufficiente toccare perché si chiudano perfettamente e ciò per la necessità di non disperdere calore. Da segnalare, inoltre, il grande albero genealogico della casa dei Corsini che inizia dal XII secolo, esposto in quella che, un tempo, era la sala da ballo.

E le cantine?

Sono su tre livelli, sotto la casa e parte del giardino; mostrano la splendida architettura secentesca e così l'orciaia, nella quale l'olio è contenuto negli antichi e storici orci di terracotta. Sia la cantina sia l'orciaia, per il loro valore storico, sono state dichiarate patrimo-

nio nazionale. Dietro alle cantine è posto il "negozio", con vista sulle vigne e sugli uliveti. Qui gli appassionati di vino e olio possono acquistare i prodotti nel luogo di origine risparmiando inoltre denaro.

Ora entriamo nel settore "vini"; che estensione ha la tua azienda?

Prima di tutto devo dire che le aziende sono due: una, la "Fattoria Le Corti" qui a San Casciano, estesa per circa 250 ettari, e l'altra, "Tenuta Marsiliana" in Maremma, di 2800 ettari.

I tuoi vini sono molto rinomati e conosciuti in tutto il mondo come sinonimo di qualità; qual è il tuo segreto?

Grazie a collaboratori di alto valore professionale e tecnico, cerco di realizzare vini eleganti, di alta qualità, nei quali la raffinatezza vince sull'eccesso di struttura, capaci di sedurre in maniera indiretta, come un paesaggio, un incontro tra due persone che usano tutte le sfumature del linguaggio. Vini che invitano alla buona tavola, alla compagnia. Per descrivere i vini prodotti, posso dire, con un'allegoria pittorica, che in Chianti lavoriamo con una tavolozza di pochi colori dove, ovviamente, predomina il Sangiovese. Un capitolo a parte

meritano l'Olio Extravergine d'oliva e il DOP Olio Extravergine biologico che ci danno grandi soddisfazioni.

E ora, "dulcis in fundo", mi dici qualcosa di questo splendido progetto di Filippo, chiamato "FICO"?

Filippo aveva un sogno, quello di produrre vino nell'assoluto rispetto dell'ambiente; dopo un anno vissuto in varie parti del mondo, tornato a casa, mi ha coinvolto e ora stiamo già vedendo i primi risultati che sono lusinghieri. In definitiva, non solo vino ma un prodotto capace di assecondare i cicli biologici della vite e della natura, divenendo una vera e nuova filosofia di vita. ■

A breve distanza dalla Villa esistono anche due armoniose strutture, dove è possibile soggiornare, in belle camere, con grande cucina comune, in agriturismo; si tratta di: "Le Gugliate" e "Lo Sperone", immerse in un panorama di vigne e ulivi ineguagliabili.

Villa Le Corti — via San Piero di Sotto 1
-50026 San Casciano Val di Pesa (Fi)
Tel. +39 055 82 93 01 — Fax +39 055
829 00 89 info@princepcorsini.com

Duccio e Clotilde Corsini, ritratti tra le vigne del progetto FICO.



Ipercolesterolemia? Occhio agli zuccheri!

L'eccesso di colesterolo nel sangue può portare a gravi conseguenze, incluso il rischio di malattie cardiovascolari

Il colesterolo è uno dei principali componenti delle membrane cellulari, è precursore di una serie di ormoni, nonché della vitamina D, ed è parte integrante dei sali biliari, necessari per la digestione dei lipidi. È talmente importante che il nostro corpo è in grado di "fabbricarlo". Ben l'80%, infatti, è autoprodotta dal fegato, grazie all'enzima *HMG-CoA reduttasi*, e soltanto il rimanente 20% è introdotto con l'alimentazione.

Non solo; il nostro organismo è in grado anche di autoregolarsi: più colesterolo c'è nelle nostre cellule, meno ne produce a livello epatico e viceversa. Quando allora si verifica l'ipercolesterolemia e a cosa è dovuta? Nella maggior parte delle situazioni, a una scorretta condotta alimentare. Il primo caso: l'alimentazione è ricca di grassi d'origine animale (il colesterolo non è presente in fonti di origine vegetale), andando così a incidere su quel 20% derivante dalla dieta. Gli esami ematici di queste persone manifesteranno

elevati livelli di colesterolo e trigliceridi, e si dovrà intervenire riducendo i grassi assunti. Ma come si spiega che persone che ne assumono pochissimi, come i vegani, presentino problemi di ipercolesterolemia? Qui rientriamo nel secondo caso. Costoro, infatti, pur non introducendo colesterolo, stimolano il fegato a fabbricarlo più del dovuto, intervenendo quindi su quell'80% autoprodotta dall'organismo. Quando questo accade, il problema sono gli zuccheri!

Si innesca un circolo vizioso: mangiando tanti zuccheri, il pancreas produrrà tanta insulina (l'ormone che interviene per abbassarne i livelli nel sangue), e proprio l'insulina, tra i suoi vari effetti, stimola l'enzima del fegato deputato alla produzione di colesterolo (*HMG-CoA reduttasi*, citato prima). In breve quindi, la produzione di tanta insulina porta il nostro organismo a fabbricare tante molecole di colesterolo, perché "attiva" l'enzima produttore.

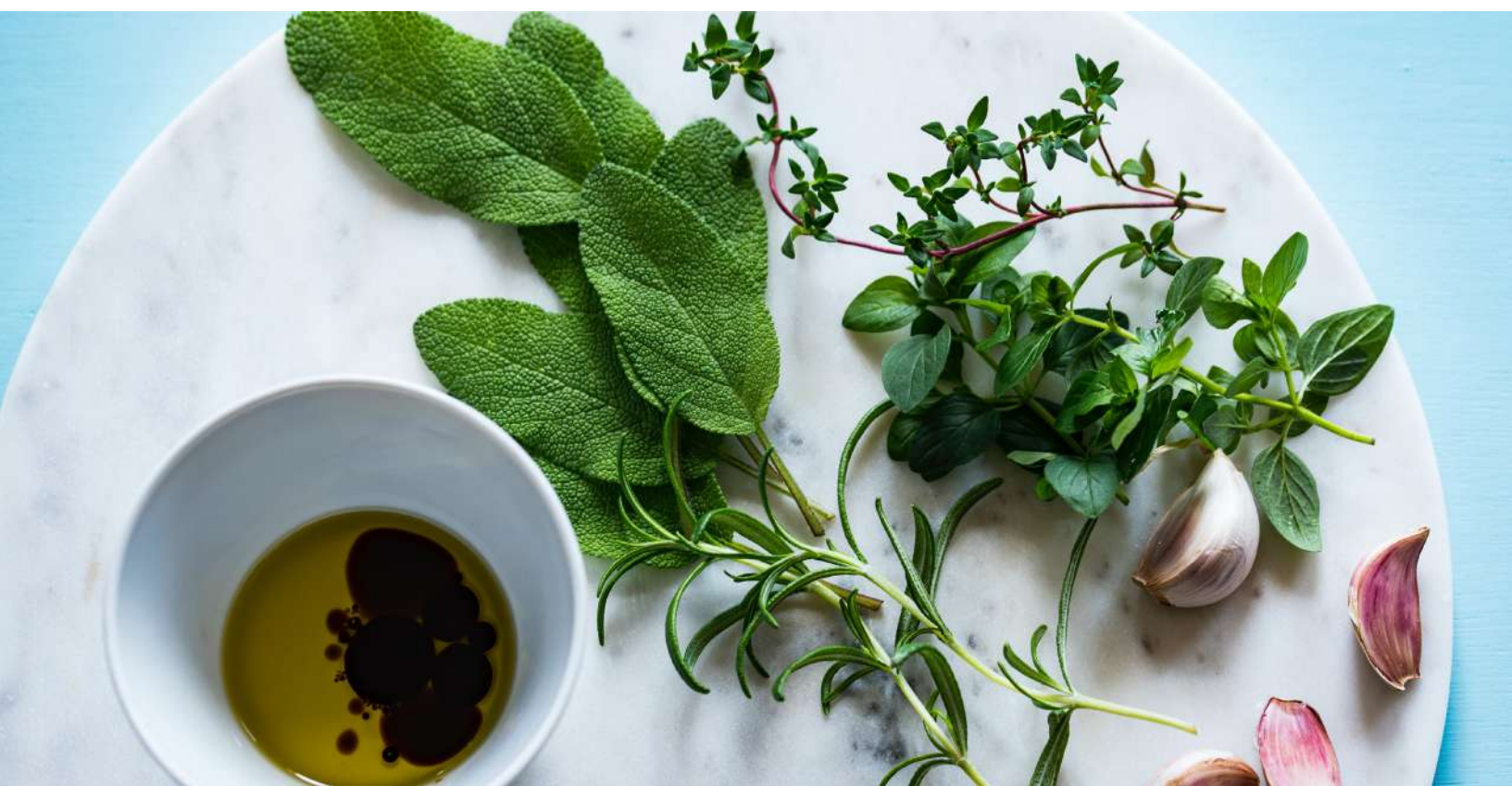
Le persone affette da questo tipo di

ipercolesterolemia presenteranno analisi del sangue con elevati livelli di colesterolo, ma bassi livelli di trigliceridi, poiché introducono pochi grassi animali. La strategia alimentare, quindi, sarà quella di regolare gli zuccheri. Però, prima di vedere come, cerchiamo di capire cosa succede quando rimane troppo colesterolo in circolo.

Ipercolesterolemia e alimentazione

Il colesterolo, una molecola di grasso che non è solubile nei liquidi (come una goccia d'olio nell'acqua), per muoversi nel sangue necessita di "traghettatori", le lipoproteine. Queste raccolgono e veicolano i vari tipi di grassi (trigliceridi, colesterolo, fosfolipidi, ecc.) e si distinguono tra loro per densità e composizione. Le più note sono le LDL (*Low Density Lipoproteins*) e le HDL (*High Density Lipoproteins*):

- le LDL sono molto cariche di colesterolo e partono dal fegato per distribuirlo nei distretti che ne necessitano.



Le cellule destinarie riconoscono le lipoproteine e “accettano” il carico di colesterolo;

- le HDL, invece, partono dal fegato come “traghettatori vuoti”, raccolgono dai vari distretti il colesterolo in eccesso e lo riportano al fegato, dove verrà eliminato o recuperato.

Il fegato, in tutto ciò, fa da organo di fabbricazione, distribuzione e anche smaltimento.

Però, attenzione! Se nel nostro organismo c'è colesterolo ben oltre il fabbisogno delle nostre cellule, resteranno in circolo molte LDL senza destinatario. Queste, a lungo andare, si ossideranno (in altre parole, si danneggeranno) e, una volta ossidate, non saranno più riconoscibili dalle cellule; di conseguenza, si accumuleranno nelle nostre arterie sino a causare problemi cardiovascolari o ictus. In conclusione, è possibile trovare un modo per riuscire a prevenire con l'alimentazione il fenomeno dell' ipercolesterolemia, intervenendo sia sul

colesterolo derivante dalla dieta, sia su quello autoprodotta?

Le regole principali sono:

- non eccedere in grassi di origine animale;

- evitare di generare picchi glicemici, con pasti troppo ricchi di zuccheri, tenendo così a bada l'insulina (che stimola la produzione di colesterolo). È consigliabile consumare a pasto non oltre 1 g di carboidrati per kg di peso corporeo;

- mangiare tanta fibra che riduce l'assorbimento di colesterolo (cibi integrali, verdura, ...), soprattutto quella solubile, che svolge un ruolo fondamentale nel rallentamento dell'assorbimento intestinale di colesterolo;

- introdurre alimenti ricchi di beta glucani, che troviamo ad esempio in alcuni cereali, soprattutto orzo e avena. Questo particolare tipo di fibra vegetale riduce il riassorbimento intestinale sia del colesterolo introdotto con la dieta sia di quello di ritorno dal nostro organismo;

- infine, non possono mancare gli antiossidanti, che prevengono l'ossidazione delle lipoproteine. Alcuni esempi sono la vitamina C (in frutta e verdura), la vitamina E (in olii di semi, semi, cereali...), gli omega 3, di cui sono ricchi pesce, frutta secca, olio di oliva.

In sintesi, in caso di ipercolesterolemia, prima di incolpare la genetica e assumere farmaci, proviamo prima a curare la nostra alimentazione, non solo dal punto di vista dei grassi, ma soprattutto degli zuccheri. ■

Andrea Fossati

fossatiandrea@centroemme.it

www.centroemme.it

Nelle foto di queste pagine, due tra i rimedi più popolari per aiutare a tenere sotto controllo la colesterolemia: gli infusi a base di salvia e i frutti di bosco.



*Un programma che vuole stimolare la riflessione
sulle tematiche legate all'agricoltura e all'alimentazione*

Per avvicinare gli studenti a questi contenuti, Casa dell'Agricoltura ha re-

Le sue pagine offrono la possibilità di comprendere al meglio i temi che ruotano intorno al mondo agroalimentare lombardo, senza dimenticare il contesto nazionale ed europeo. Ogni testo è pensato in ottica wiki, con collegamenti attivi di spiegazione e approfondimento, ed è corredato da QR Code e da link che rimandano a video, tutorial, schede, gallery, selezioni musicali con testimonianze di artisti, influencer, esperti del settore, e molto altro.

Il Quaderno – che contiene anche un riferimento diretto al periodico CiBi – è gratuito e scaricabile da questi tre siti web: www.buonalombardia.it, www.casagricoltura.org e anche www.dentrotutti.org. ■

Mauro Del Corpo
maurodelco@gmail.com

**Nelle immagini qui sotto,
un'anticipazione dei contenuti
proposti dal Quaderno
"Dalla terra alla tavola".**

[illegible]

La liquirizia

Il suo nome è la fusione di due parole greche: "glykys" (dolce) e "rhiza" (radice)

La liquirizia appartiene alla famiglia delle Leguminose; è una pianta perenne a base legnosa, alta fino a un metro. Con il medesimo termine viene indicato anche l'estratto vegetale ottenuto, tramite bollitura, dalla radice. Fu introdotta in Europa nel XV secolo dall'ordine dei Domenicani, i quali la utilizzavano come digestivo, espettorante e antinfiammatorio.

Reperibile tutto l'anno, è possibile trovarla in commercio sotto forma di bastoncini da masticare, tagliuzzata per gli infusi e in polvere.

Seminata tra febbraio e marzo, viene raccolta tra settembre e novembre, ma non dello stesso anno della semina. È possibile iniziare solo a partire dal terzo anno in poi. Cresce in terreni morbidi, esposti al sole e non necessita di abbondante acqua. I suoi fiori sono di colore bianco o lilla.

Proprietà della liquirizia

Ricca di sali minerali fondamentali

– calcio, colina, ferro, fosforo, magnesio, potassio, silicio, selenio e zinco – è importante per le sue molteplici proprietà e azioni sull'organismo umano.

- Funzione dissetante. Gli Sciti, popolazione nomade iranica, la utilizzavano come prodotto dissetante soprattutto nelle loro traversate nel deserto, grazie alle proprietà rinfrescanti.

- Aumenta la pressione del sangue. Bisogna però fare attenzione; non va consumata in modo eccessivo, perché un utilizzo esagerato di liquirizia può provocare l'effetto contrario grazie alla glicirrizina, la quale agisce sull'ormone che regola la pressione arteriosa.

- Funzione digestiva-lassativa. Aiuta a migliorare i disturbi gastrointestinali formando un film protettivo della mucosa gastrica.

- Rimedio contro la tosse. È utile anche all'apparato respiratorio; riesce a

calmare la tosse e a favorire l'espulsione del muco.

- Abbassa il colesterolo. Grazie alla glabridina riesce a ridurre i livelli e a combattere l'arteriosclerosi. Inoltre, in virtù delle sue proprietà antiossidanti, protegge i vasi sanguigni dagli zuccheri.

- Protegge il fegato. Gli antiossidanti contenuti nella liquirizia riducono trigliceridi e transaminasi.

In cucina

La liquirizia è utilizzata principalmente per la preparazione di gelati, liquori e dolci.

La migliore viene coltivata in Calabria (80% della coltivazione nazionale), sulla costa ionica. Il clima ne esalta il sapore. Nel 2012 ha ottenuto dalla UE il marchio DOP. ■

*Giovanni Romano
giovanni.romano@cibiexpo.it*

Nella foto, liquirizia da masticare.

Curiosità

Già dal 1500 la famiglia Amarelli commercializzava questa radice nera, ma dal 1731, anno di fondazione dell'impianto industriale per l'estrazione del succo dalle radici, Amarelli diventa un marchio di eccellenza italiano nella produzione di liquirizia, selezionando le migliori radici nei suoi latifondi a Rossano, in Calabria.



Acqua e limone

Davvero bere acqua e limone al mattino, meglio se a digiuno, aiuta a disintossicarci?

Sono in molti a crederlo. Addirittura c'è chi sostiene che questa pratica aiuterebbe anche ad attivare il metabolismo, favorendo il dimagrimento, e avrebbe il potere di alcalinizzare l'organismo (alcalinizzare significa assumere cibi che aiutano a mantenere il pH del sangue all'interno dei valori leggermente alcalini, tra 7,3 e 7,45, ndr).

L'idea che bere ogni mattina un po' di succo di limone diluito in un bicchiere d'acqua possa avere effetti significativi sulla nostra salute è certamente affascinante, ma più vicina alla superstizione che alla realtà scientifica. L'acidità del limone, che è alla base del suo leggero potere antimicrobico, non agisce proprio in nessun modo sugli organi deputati a eliminare le scorie e le tossine. Del resto sarebbe davvero preoccupante se il buon funzionamento del fegato e dei reni dipendesse dal fatto di assumere o meno qualche goccia di succo di limone... Il modo migliore per garantire l'efficienza di questi orga-

ni è quello di mantenere giustamente idratato il fisico, variare l'alimentazione lasciando largo spazio a frutta e verdura, ed evitare gli eccessi. Il tutto senza dimenticare di mantenersi fisicamente attivi.

È certo una ricetta che suona meno suggestiva della pozione magica di acqua e limone, ed è anche più faticosa da seguire, ma è l'unica davvero utile per tenersi in forma. Peraltro non ci sono nemmeno studi scientifici validi a sostegno dell'ipotesi che l'aggiunta di limone all'acqua possa accelerare il metabolismo e favorire in qualche modo il dimagrimento: per avere una perdita di peso, bisogna creare un deficit calorico, mangiando in modo sano, con moderazione, e facendo esercizio fisico. E purtroppo non è neanche vero che venga alcalinizzato l'organismo. Il nostro corpo, infatti, ha dei sistemi "tampone" molto efficienti, che mantengono costante l'acidità del sangue senza che vengano influenzati nel lun-

go periodo da ciò che mangiamo.

Tirando le somme, è giusto dire che il bere un bicchiere d'acqua appena svegli è senza dubbio una buona abitudine perché aiuta a reidratare l'organismo dopo il digiuno notturno, ma l'aggiunta del limone è assolutamente ininfluente: non ha effetti depurativi, né alcalinizzanti, né tantomeno aiuta a dimagrire. Si può tranquillamente aggiungere un po' di limone all'acqua se piace il sapore acidulo che ne deriva, ma non illudiamoci che serva a migliorare la nostra salute e nemmeno a fare il pieno di vitamina C. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

A chi ama comunque aggiungere una fetta di limone all'acqua, si ricorda che è importante lavare la buccia con attenzione, per eliminare ogni traccia di pesticidi ed eventuali altre impurità.



Il tofu

Questo “non più tanto” sconosciuto

Quando si parla di cucina cinese, è doveroso dedicare uno spazio a uno degli alimenti più diffusi: il tofu (*dòufǔ* 豆腐). Definito anche caglio di semi di soia, è un alimento popolare in quasi tutto l'estremo Oriente e ha origini cinesi. È un cibo dal sapore e dall'odore sostanzialmente neutri; per questo difficilmente viene consumato “al naturale”. Grazie al suo “non” sapore, lo si può cucinare sia salato che dolce e, per via della consistenza, assorbe e assume l'aroma del liquido in cui è immerso. Ormai comune anche in Occidente, è considerato l'alternativa al formaggio per gli intolleranti. Lo si consuma in svariate versioni, a seconda dei propri gusti o delle regioni della Cina: in zuppe, saltato in padella, spesso con verdure e spezie piccanti, fritto a cubetti e in moltissimi altri modi.

Esistono principalmente due tipi di tofu: fresco e conservato. Il primo si ottiene dalla cagliatura del latte di

soia, attraverso un procedimento che risulta molto simile a quello del comune formaggio da latte. Il secondo, invece, attraverso un'ulteriore lavorazione di quello fresco, al quale vengono aggiunti aromi particolari.

Sono moltissime le pietanze a base di tofu, e alcune sono molto conosciute anche in Occidente. Tra queste troviamo il famoso *Mapo Tofu* 麻婆豆腐, uno dei piatti più apprezzati nel mondo dagli amanti della cucina cinese. Si tratta di un piatto tipico della provincia del Sichuan. Sono diverse le curiosità a esso legate; la più interessante riguarda il suo nome. *Mapo Tofu* 麻婆豆腐 (*má pó dòufǔ*) deriva dall'abbreviazione di due parole: *mázi* 麻子 che significa pustola e *pópo* 婆婆 che significa nonna, o vecchia signora. La sua traduzione letterale in italiano, “il tofu della vecchia butterata”, non è affatto invitante, ma è strettamente legata alle origini del piatto: la leggenda racconta, infatti,

che sia stata proprio un'anziana signora dal volto butterato a inventarlo. Il *Mapo Tofu* si compone di diversi ingredienti, tra cui il noto Pepe del Sichuan. In cinese si chiama *huājiāo* 花椒, letteralmente “pepe fiore”. Per via della somiglianza con i grani del pepe nero viene chiamato pepe, ma in realtà è una piccola bacca di una famiglia diversa, tipica dell'Asia. Il suo aroma è leggermente pungente e rinfrescante e lascia quasi anestetizzata la lingua.

Per la ricetta del *Mapo Tofu*, e per altre ricette a base di tofu e non solo, visitate il canale YouTube dell'Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano. ■

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



Jamantè

L'alta cucina a Polignano

Fosse solo per la sua straordinaria bellezza, la città di Polignano merita una visita. Non è un caso, infatti, che proprio qui, tra pittoreschi vicoli e affacci sul mare, Domenico Modugno abbia cantato quel blu dipinto di blu che lo ha reso famoso nel mondo. È in questo scenario incantevole che si inserisce Jamantè, il nuovo ristorante che ha portato l'alta cucina nel piccolo centro pugliese. Un progetto fortemente voluto dalla famiglia Grimaldi Torres, proprietari della struttura; soprattutto un progetto nato con l'intento di raccontare la Puglia, i suoi prodotti e sapori con una cucina che non sia una proposta stereotipata, ma la dimostrazione che esiste anche un'altra filosofia del mangiare. E del guardare. Sì, perché a Jamantè i piatti prima di tutto si ammirano, nella loro elegante e delicata composizione fatta di colori calibrati, forme e consistenze sapientemente accostate; un

minimalismo che si impreziosisce con i fiori scelti appositamente per ogni piatto. Tutto di questo posto è uno stimolo per la vista. A partire dall'arredo, che unisce ispirazioni Decò a uno stile mitteleuropeo moderno e ricercato. L'accoglienza degli ospiti è lasciata alla maestria del direttore di sala, Gianluca Torres, che si occupa anche della cantina: poco più di 20 anni, modi gentili e una professionalità che stupisce per la sua giovane età. Poi incontriamo lui, lo chef Roberto Pisciotta, che dirige la brigata. Barese, 32 anni, è l'artefice di una cucina che riesce a sottolineare i sapori e i profumi di una terra semplice attraverso una proposta gastronomica nuova, elegante, che rassicura e stupisce insieme. Basta guardarlo all'opera e ci si rende conto che dietro i movimenti precisi e naturali c'è tecnica, passione e rispetto per la materia prima e la professione. Omaggio ai suoi ricordi

è la speciale frisa (una specie di tarallo) servita come antipasto, che racchiude i profumi e i sapori del pomodoro secco, del fungo cardoncello, eccellenza della Murgia, della burrata e del capocollo di Martina Franca. L'oliva servita su polvere di pomodoro è un bonbon che esplode in bocca rivelando un cuore liquido al profumo di olio. E cosa dire del macaron ripieno di crema di opuntia, sì proprio quella opuntia o fico d'India che è possibile ammirare in un paesaggio che è la firma di questa straordinaria regione? Jamantè è un progetto ambizioso, che vuole alzare l'asticella della ristorazione pugliese, con umiltà, talento e voglia di osare. ■

*Carmela Loragno
c.loragno@gmail.com*

Nella foto, i macaron rivisitati da Jamantè e proposti in una scenografica composizione.



Naturesponse®

Ascoltare e respirare la risposta della natura. Una filosofia di turismo diventata marchio registrato, che guida a entrare in risonanza con l'ambiente

In autunno un bisogno antico di focolare, riposo, ristoro s'impadronisce di noi. Se siamo fortunati, guardiamo dalle finestre paesaggi che assumono aspetti dorati; altrimenti li sogniamo: boschi, sentieri, profumi intensi e un po' pungenti.

Lo spettacolo delle Alpi austriache è magnifico. Li vogliamo portarvi, perché ci aspetta il momento del foliage, tra il giallo delle betulle, il marrone chiaro degli aghi dei larici, il verde brillante dell'erba. Le foreste del Kufsteinerland piano piano si spogliano delle foglie.

Sabine Schulz, appassionata organizzatrice di viaggi ed esperienze naturali alternative, ha pensato a un modo nuovo per trascorrere questa stagione speciale e l'ha chiamato Naturesponse®.

Si tratta di immersioni nella natura – camminate, yoga, esercizi di respirazione e pratiche sportive varie – guidate

da un coach, che hanno come obiettivo l'entrare in "risonanza" con il paesaggio per rigenerarsi, in luoghi che da secoli sono conosciuti per i loro potenti flussi energetici.

Non bisogna fare nulla di strano, solo concedersi un "soggiorno nel bosco", un "bagno nella natura": respirare l'aria fresca, camminare a piedi nudi sul suolo morbido della foresta, annusare il profumo delle erbe aromatiche, sentire le tensioni muscolari che si allentano, il benessere che aumenta.

È scientificamente provato?

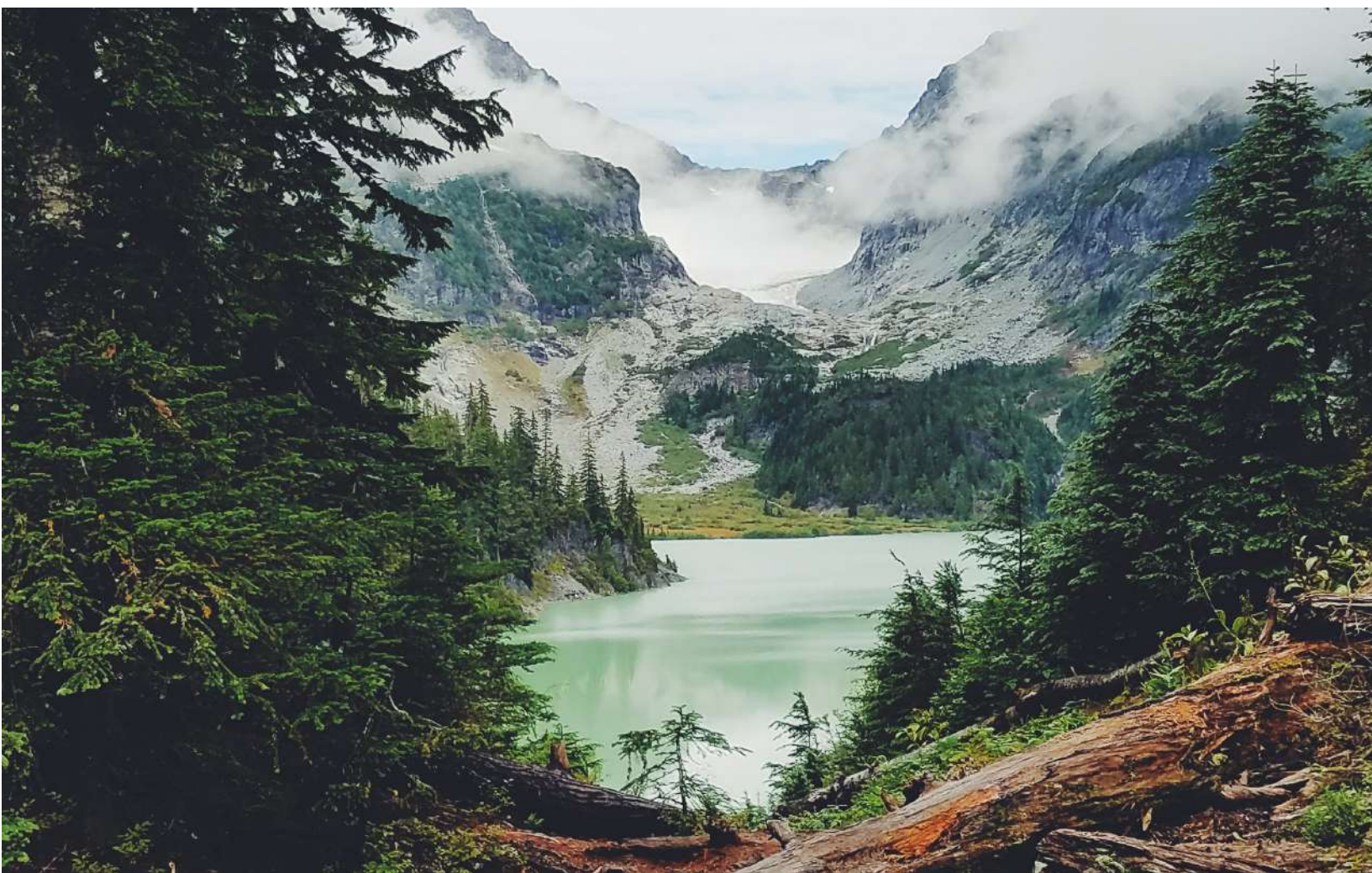
Gli studi sul tema sono tanti stando al testo *The Biophilia Effect* del biologo Clements G. Arvey, ma anche alle numerose ricerche pubblicate dal professore di medicina dell'Università di Chicago Aaron Michelfelder. Altrettante le evidenze sull'effetto calmante e rigenerante del bosco: l'aria che vi si respira ha infatti

ricadute positive sul sistema immunitario. Gli scienziati hanno scoperto che le piante emettono delle sostanze chimiche chiamate "phytoncides" (fitoncidi) – necessarie a proteggerle da putrefazione e insetti – che nell'uomo aumentano, se respirate, i livelli nel sangue delle cellule Natural Killer, i globuli bianchi coinvolti sia nelle risposte immunitarie innate sia nell'immunità acquisita. Non solo; quando camminiamo nella natura, i nostri livelli di globuli bianchi aumentano e si abbassano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e il livello di cortisolo, l'ormone dello stress.

Vi abbiamo fatto venire voglia di provare? I luoghi suggeriti sono tantissimi e tra loro diversi.

Se desiderate avere maggiori informazioni, scriveteci! ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it





Relazioni Istituzionali e Comunicazione

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net

Advocacy e Lobbying

Media Relation e Crisis Management

Digital PR & Social Media

Organizzazione Eventi e Mostre

Strategie di Marketing e Comunicazione

Consulenza Healthcare



Chiocciola o lumaca?

Il guscio fa la differenza

Doveroso iniziare con la distinzione tra chiocciola e lumaca, non sempre chiara. Partiamo dagli aspetti comuni: entrambe sono molluschi gasteropodi polmonati, amano i luoghi umidi e ombrosi, si muovono molto lentamente, si cibano di vegetali, sono ermafroditi e ovipari.

Ma si tratta di due specie diverse. Le lumache sono prive di conchiglia, quindi devono trovare dei rifugi in natura; le chioccioline hanno invece un guscio, visibile e strutturato, un'arma di difesa che le protegge dagli attacchi esterni e dagli agenti atmosferici. Di queste ultime esistono migliaia di esemplari e specie, tra cui alcune commestibili, che fanno parte della famiglia degli Elicidi.

Per saperne di più, in particolare sull'uso farmaceutico, cosmetico e curativo, abbiamo intervistato Federico Varoli, farmacista milanese che

collabora con l'azienda Eden Italy famosa proprio per l'estrazione manuale della bava delle chioccioline, in particolare quelle della specie *Helix Aspersa Müller*, per la produzione di cosmesi naturale.

Prima di tutto ci ha spiegato che le chioccioline vengono allevate a Erice, in provincia di Trapani, in 8 mila metri quadri di terreno immersi nel verde: un contesto climatico estremamente favorevole.

Il modello di allevamento adottato è a ciclo biologico completamente all'aperto, nel rispetto di un'ottica ecosostenibile. I molluschi sono nutriti con foglie e piante naturali. I metodi di estrazione della bava non danneggiano in alcun modo l'animale, che viene lavato e stimolato manualmente con dei massaggi. Dopo essere stato raccolto, il siero viene microfiltrato eliminandone tutte le

impurità. Le chioccioline coinvolte non vengono mai stimulate a un'iperproduzione di bava attraverso scosse o sostanze acide, come purtroppo spesso accade.

Il risultato è un concentrato riconosciuto e certificato, qualitativamente superiore, con proprietà altamente benefiche, utili per rughe, acne, eczemi, macchie cutanee, smagliature e cicatrici, grazie ai suoi componenti, tra i quali allantoina per la rigenerazione cellulare, elastina e collagene per l'elasticità della pelle, vitamine A-C-E come antiossidanti.

Un altro aspetto interessante che Varoli ha sottolineato è che, nonostante le condizioni favorevoli del nostro Paese, soddisfiamo solo il 17% del mercato interno. Chissà se il trend cambierà presto! ■

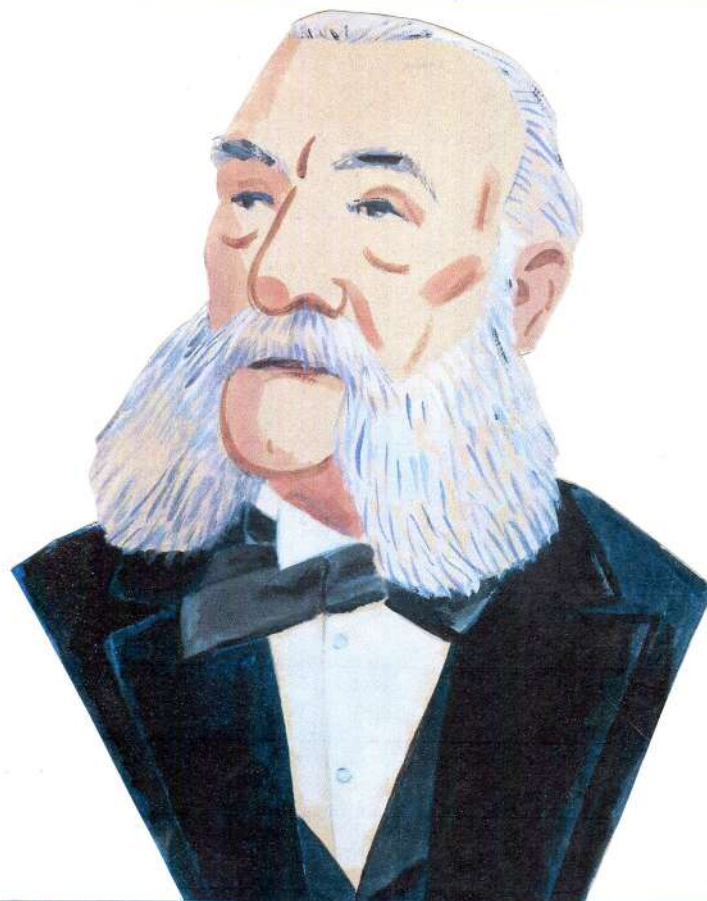
Alessandra Meda

alessandra76meda@gmail.com



GiBi ha già parlato di chioccioline sotto il profilo alimentare. Nel 2014 Lisa Casali le definiva il cibo del futuro, un alimento gourmet salutare e sostenibile, a basso costo. Non per niente le sagre dedicate attirano centinaia di estimatori. Nel 2016 abbiamo raccontato di *CheLuma*, una piccola azienda pioniera in Lombardia nell'allevamento biologico di questo mollusco. Attualmente in Italia la libera raccolta di chioccioline è regolamentata in modo piuttosto rigido, ma è comunque facile ordinarle in rete.

NEI GIORNI DI BOOK CITY 11-15 NOVEMBRE ANDANDO A ZONZO PER MILANO
SI POSSONO INCONTRARE LIBRI, AUTORI DI LIBRI, LETTORI DI LIBRI E
PRESENTAZIONI DI LIBRI.....



PELLEGRINO ARTUSI

IN ZONA BRERA IN VIA CASTELFIDARDO ANGOLO VIA SAN MARCO INVECE
SI INCONTRANO ARTUSI, ESCOFFIER, BOCUSE, IL MAESTRO MARTINO E
GUALTIERO MARCHESI!

SE VOLETE BRINDARE LORO SONO TUTTI AL RISTORANTE DI DANIEL CANZIAN.

APPUNTAMENTO QUINDI NEL MIO LOCALE IN VIA CASTELFIDARDO.

info@danielcanzian.com www.danielcanzian.com

Infernot

*Un appellativo dantesco, che in realtà svela qualcosa di sacro,
per un piccolo locale sotterraneo costruito scavando a mano la roccia*

Cgli Infernot scavati nella pietra arenaria sono gli unici riconosciuti dall'Unesco, e dei 47 rimasti nel Monferrato soltanto 9 (tra cui quello di Cella Monte) sono oggi patrimonio dell'Umanità.

Sono dislocati in 8 centri urbani d'altura caratteristici per l'uso diffuso della "Pietra da Cantoni", un'arenaria presente unicamente in questa porzione di territorio, nel bacino collinare di Langhe-Roero e Monferrato.

Tali strutture, site al di sotto delle comuni abitazioni e utilizzate per la conservazione delle bottiglie, costituiscono delle vere opere d'arte nate dalla tradizione contadina e dalla perizia di mastri cantonieri, e costituiscono la testimonianza del "saper fare" di una tradizione passata tramandata attraverso questi manufatti sino ai giorni nostri.

Nel sito "Il Monferrato degli Infernot" (<https://ecomuseopietracantoni.org/>) sono pubblicate immagini dell'Ecomuseo dedicato alla lavorazione della "Pietra da Cantoni". Le due maggiori cave da cui si estraeva in origine il materiale di partenza sono oramai inattive da diversi anni.

Il vitigno principale di questo territorio resta sempre il Barbera, vinificato principalmente come Barbera del Monferrato, diverso dalla Barbera d'Asti per le differenti tecniche con cui si ottengono i due vini rossi.

Sono presenti in tutto 104 aziende produttrici e a Vignale Monferrato, all'interno di un palazzo settecentesco, si trova l'Enoteca del Monferrato, riconosciuta come una delle prime enoteche regionali sorte in Piemonte. Prendiamo in considerazione l'idea di una visita in tempo di vendemmia:

queste specule vinarie, ambienti sotterranei scavati nel 1800 dai contadini, sono di straordinaria suggestione. Per il tour si può partire dall'Ecomuseo della Pietra da Cantone di Cella Monte (ecomuseopietracantoni.it/) col suo Infernot e organizzare visite e degustazioni presso le molte cantine produttrici che ne hanno uno proprio. Eccone alcune: Cascina Vicara (vicara.it) a Rosignano Monferrato, Cascina La Cà Nova di Cella Monte (lacanovawines.com), La Casaccia di Cella Monte (lacasaccia.biz), azienda Canato a Vignale (canatovini.it), azienda Casalone a Lu Monferrato (casalone.com), Cantina Zanella a Rosignano (cantinazanella.it) e a Ponzano Monferrato Azienda Agricola Alemat (alemat.it). ■

Manuela Caracciolo
manuela.caracciolo@gmail.com

**Nella foto,
un caratteristico
dettaglio
di un Infernot
scavato nella
pietra arenaria.**



Oliva Lavagnina

È la cultivar olivicola della Riviera di Levante, così come la Taggiasca, da Taggia, lo è di quella di Ponente; due declinazioni e un minimo comune denominatore: la Liguria

Con grande impegno è coltivata, fin dal secolo XI, in territori collinari, talvolta montani, pendii scoscesi e grandi terrazzamenti, tutti terreni in cui la presenza degli oliveti è fondamentale perché permette la tenuta del suolo ed evita pericolosi franamenti. Salvaguardia del territorio che oggi è alla portata di molti grazie a iniziative come quella della Cooperativa Agricola Rurale Isola di Borghonovo "adotta un ulivo".

Non è un caso che la Liguria sia stata la prima regione italiana ad aver ottenuto il riconoscimento europeo di Denominazione di Origine Protetta per la sua produzione di olio. È conosciuta come denominazione Riviera Ligure accompagnata da una delle menzioni geografiche aggiuntive: "Riviera dei Fiori", "Riviera del Ponente Savonese", "Riviera di Levante". Quest'ultima è quella di nostro interesse, perché riservata all'olio extra-

vergine di oliva ottenuto dalle varietà Lavagnina, Razzola o Pignola, per almeno il 65%.

La zona di elezione della Lavagnina va da Sori fino a Sestri Levante, passando per Portofino, Santa Margherita Ligure, Rapallo, Zoagli, Chiavari e Lavagna sulla costa e in Val Trebbia, Val d'Aveto e Val di Vara nell'entroterra.

A seconda del posto è conosciuta con nomi differenti, come: Giuggiolina nel Genovesato, olio di Lavagna o Taggiasca piccola a Lavagna e Rapuina nel Chiavarese.

L'olivo di Lavagnina è molto grande, arrivando fino a circa quindici metri di altezza; le foglie hanno forma allungata e sono di colore verde scuro; l'oliva è di forma cilindrica, anch'essa allungata e leggermente più grossa in punta. Quando è matura, è di colore nero-violaceo.

Dal punto di vista organolettico, l'olio extravergine di oliva a Denominazio-

ne di Origine Protetta Riviera Ligure accompagnata dalla menzione geografica "Riviera di Levante" si presenta di colore da giallo a verde-giallo, è dolce e piacevolmente fruttato con sentori prevalenti di carciofo, di mandorla e, lievissimo, di pinolo.

Si presta ad accompagnare piatti leggeri come quelli a base di carni bianche e, soprattutto, di pesce; in generale è adatto a tutte quelle ricette dai sapori delicati, come spesso accade in Liguria, che necessitano di un olio altrettanto delicato che possa accompagnarle e amalgamarsi, senza prevaricare. ■

*Elisa Alciati
elisa.alciati@libero.it*

Nella foto, coltivazioni di oliva Lavagnina, nella Riviera Ligure di Levante.



Sette anni che scriviamo



Dieci mesi che raccontiamo



Una vita che progettiamo

Adesso siamo anche su

You **Tube**

@CiBi Magazine



Lavora con noi!

Sei un piccolo produttore, un coltivatore, un'azienda e hai bisogno di **servizi fotografici** che raccontino la tua attività, i tuoi prodotti nelle varie fasi di lavorazione e trasformazione, e il territorio nel quale lavori?

Vuoi **organizzare un evento** che ti permetta di parlare a un pubblico di consumatori interessati e attenti alla qualità?

Hai bisogno di migliorare la tua presenza online e ricevere **consulenze di digital marketing**?

Avresti bisogno di **contenuti personalizzati** per il tuo sito, i tuoi social o le tue cartelle stampa, ma non hai tempo per occupartene?

Scrivici, lo faremo noi! È il nostro lavoro!

Contattaci anche se vuoi imparare a fare tutto in autonomia.

Da quest'anno organizziamo **corsi di formazione** dedicati alla fotografia del cibo, alla comunicazione digitale, ma anche al galateo, alla cucina...

info@cibiexpo.it