



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLA
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 8 - n. 9
20 settembre 2020
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



I cefalopodi

**Hòro: un cuore
di mandorla.
Anna Gardu**



GOURMONDE

Gourmonde



Scrupolosi o indisciplinati?

Finite le vacanze, è tempo di buoni propositi. Che, di solito, più sono buoni meno durano. Ma val la pena di provarci, se la materia merita. E quest'anno vorrei diventare più rigorosa per quanto riguarda il regime alimentare. Quante porzioni al giorno bisogna consumare di pasta o riso, carne, verdura, frutta?

Le risposte degli esperti sono pressoché unanimi. Io mi riferisco alle Linee guida del CREA (il più importante ente italiano di ricerca agro-alimentare): dunque, una porzione e mezza di pasta o riso al giorno, 2 e mezza di verdure, 3 di frutta. Ci sarebbero anche 3 porzioni di latte. Io lo utilizzo in cucina ma non ne bevo da qualche anno. Preferisco il tè. Vedrò come fare. Con cadenza settimanale invece il suggerimento è: una porzione di carne rossa e 2 di carne bianca

(pollo, tacchino, coniglio). Ma questa famigerata porzione come la calcolo? I valori che seguono si riferiscono alla dieta di una persona adulta che consuma 2.000 calorie al giorno. Per pasta e riso i grammi per porzione sono 80; per verdure 200 e per legumi 150; per la frutta 150; per la carne 100; per il latte 125.

Vacillo. Verdure e latte sono per me scogli insormontabili. Tra il Mahatma Gandhi, severo digiunatore, e Giacomo Leopardi, consumatore smodato di gelati, sento purtroppo di essere più affine al secondo. Anche se so che Leopardi morì per coma diabetico, dopo aver mangiato un chilo e mezzo di confetti di Sulmona. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*





Ben fatto		Protagonisti	
Torta di albumi e cacao	5	Hòro: un cuore di mandorla	16
<i>di Terry Sàrcina</i>		<i>di Margherita La Francesca</i>	
C'è del buono		Segreti della spesa	
Mente e cuore in mostra	6	I cefalopodi	19
<i>di Anna Francioni</i>		<i>di Gabriele Gatti</i>	
Il bistrot inclusivo	7	Alimentazione e salute	
<i>di Anna Francioni</i>		Bufale, panzane, fandonie	20
		<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
Ricerca e innovazione		Tendenze	
Ristorazione sostenibile	8	Compost	23
<i>di Miriam Bisagni, Ettore Capri e Lucrezia Lamastra</i>		<i>a cura della redazione</i>	
Micro4Food	10	La Festa di metà autunno	25
<i>di Marta Pietroboni</i>		<i>di Valentina Talia</i>	
Made in Italy		Conosco un posto... E tu?	26
Il Pesto	13	<i>di Gabriele Gatti</i>	
<i>di Daniela Mainini</i>		L'uva da tavola	27
		<i>di Margherita La Francesca</i>	
Storia del cibo		La cucina, luogo di educazione e cura	28
Angelo Paracucchi, grande cuoco da ricordare	14	<i>di Flavio Merlo</i>	
<i>di Toni Sàrcina</i>		Manna dal cielo	30
		<i>di Chiara Caprettini</i>	



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 8 - n. 9
Milano
20 settembre 2020

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

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

Relazioni istituzionali:
Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com

Comitato scientifico:
Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria - ettore.capri@unicatt.it
Giorgio Donegani - Tecnologo esperto di nutrizione, consigliere OTALL
Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it
Toni Sàrcina - Storico della cucina e dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it

Fotografo: Guido 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 Pietroboni

Sede legale: Corso Sempione 62, 20154 Milano

P.IVA: 08210050962

Progetto grafico: Marco Matricardi

Impaginazione: Giovanni Romano

Stampa: © 1994–2020 Pixartprinting S.p.A. a socio unico

Stampato su carta patinata opaca 170 gr
CLASSIC DENIMATT PATINATA OPACA

Registrazione: n. 104 del 3/04/2013
presso il Tribunale di Milano
© 2019 Cibi srl

È vietata la riproduzione anche parziale di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore dichiara la propria disponibilità a regolarizzare eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Pubbliche relazioni:
Marta Pietroboni – marta.pietroboni@cibiexpo.it

Visita il nostro sito www.cibiexpo.it

Troverai approfondimenti, contenuti extra e la versione digitale dei numeri precedenti di CiBi.

Nella prossima uscita: **Ciccio Corsini**



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.

BEN FATTO

Torta di albumi e cacao

*di Terry Sàrcina - Altopalato
Scuola di Cucina Milano*

In poco più di un'ora ecco una torta bella e buona

Questa ricetta consente di utilizzare in modo speciale gli albumi avanzati.

Ingredienti (per 6 persone)

- 60 g di farina
- 70 g di cacao amaro
- 6 albumi
- 200 g di zucchero
- 50 g di burro
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- mezzo cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaio di zucchero a velo
- 1 pizzico di sale

Preparazione

- Imburrare e infarinare una tortiera del diametro di 22 cm circa.
- Setacciare la farina con 50 g di cacao, il lievito e lo zucchero vanigliato, unirvi lo zucchero, amalgamando il tutto, e infine il burro, fuso a parte.
- In una terrina montare a neve gli albumi con un pizzico di sale (o una goccia di limone) e incorporarli delicatamente al composto di farina e cacao.
- Versarlo nella tortiera preparata e

farlo cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi, per 50 minuti; sfornarlo e farlo raffreddare.

- Spolverizzare la superficie della torta con il cacao rimasto.
 - Appoggiarvi sopra delicatamente tre strisce di cartoncino e spolverizzare con lo zucchero a velo. Togliere quindi le strisce di cartoncino.
- Tempo di preparazione: 70 minuti.

Come utilizzare con successo gli albumi avanzati

In cucina vi sono numerose preparazioni che richiedono l'uso di soli tuorli d'uovo, e per gli albumi avanzati in genere viene detto "da utilizzare per altre preparazioni", fra le quali primeggiano le meringhe, ma esistono diverse ottime ricette inclusa quella che vi propongo qui: la torta di albumi e cacao, ideale per accompagnare il tè oppure eccellenti merenda per i ragazzi. Gli albumi devono essere montati "a neve" con alcune regolette essenziali:

- devono essere freschi e a tempera-

tura ambiente

- per montarli, bisogna usare una frusta elettrica, oppure una classica frusta da pasticceria e, muovendola, si deve cercare di incorporare la maggior quantità possibile di aria
- i recipienti più adatti sono quelli con fondo concavo, per consentire alla frusta di raccogliere tutto l'albumo. Non sono adatti recipienti di alluminio
- prima di montarli, bisogna eliminare eventuali particelle dei tuorli che, essendo grassi, appesantirebbero gli albumi pregiudicando il risultato finale
- gli albumi possono anche essere congelati e utilizzati subito dopo averli scongelati a temperatura ambiente
- quando si montano con le fruste elettriche, bisogna iniziare a bassa velocità e, quando cominciano a rapidità, si deve aumentare la velocità delle fruste
- gli albumi montano meglio aggiungendo un pizzico di sale, oppure una goccia di limone. ■



Mente e cuore in mostra

A Milano la nuova esposizione itinerante delle opere finaliste del concorso *People in Mind* 2019

Le date e le tappe dell'esposizione saranno pubblicate su www.concorsopeopleinmind.it e sui canali social di Lundbeck Italia. Al termine della mostra, le opere saranno vendute e il ricavato verrà devoluto in beneficenza ad associazioni di volontariato che si impegnano a favore delle persone con disturbi mentali.

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine



«La creatività coinvolge la profondità della mente e molti, molti livelli inconsci»: questo stralcio tratto dal saggio *Il fiume della coscienza* di Oliver Sacks riassume con efficacia il senso di *People in Mind*, il concorso di arti grafiche promosso da Lundbeck Italia, azienda farmaceutica danese impegnata da oltre cent'anni nella cura delle patologie del sistema nervoso centrale. L'idea di fondo della concorso è sensibilizzare la popolazione sul tema della salute mentale. Il progetto ha ottenuto il patrocinio del *World Mental Health Day* oltre che il sostegno di diverse associazioni e società scientifiche.

Un doppio evento

Nel 2019 si è svolta la prima edizione della concorso, a cui hanno aderito numerosi autori che, attraverso la propria arte, hanno espresso i loro

sentimenti nei confronti delle persone affette da disturbi mentali. La premiazione è avvenuta lo scorso dicembre all'Ambasciata danese di Roma: oltre ai primi 3 vincitori, hanno ottenuto un riconoscimento speciale anche il miglior disegno, il miglior fumetto e il lavoro che ha riscosso il maggior numero di “like” sui canali social. Le 27 opere finaliste, delle 800 presentate, saranno esposte in un tour attraverso l'Italia, per raccontare cosa significhi vivere la quotidianità per chi soffre di malattie mentali o per chi gli sta accanto.

«Dopo la premiazione 2019 – commenta Tiziana Mele, Amministratore Delegato di Lundbeck Italia – l'intenzione era quella di esporre le opere finaliste in alcune città italiane. A causa dell'emergenza, abbiamo dovuto modificare i nostri programmi ma non la nostra determinazione a dar voce al tema. Anzi, è stato proprio il

crescente impatto che la pandemia ha avuto sulla salute mentale a convincerci del bisogno, ora ancora più urgente, di continuare a parlare di questo argomento per combattere lo stigma che troppo spesso circonda la salute mentale.

Abbiamo quindi colto l'opportunità di far evolvere il progetto iniziale e, in ottemperanza alle regole sul distanziamento sociale, ci saranno alcune tappe “fisiche” e altre “virtuali”. La partecipazione all'iniziativa è stata così ampia che abbiamo deciso di riproporre il concorso anche per il 2020 aperto a tutti, anche ad associazioni di volontariato.»

Il termine per la presentazione delle opere è il 10 ottobre: come per la precedente edizione, è possibile partecipare al concorso collegandosi a www.concorsopeopleinmind.it ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

Non solo farmaci

Lundbeck Italia S.p.A. fa parte del Gruppo Lundbeck, leader internazionale in ambito farmaceutico, con sede a Valby – Copenaghen. È attiva in Italia dal 1994 e lavora con l'obiettivo di mettere a disposizione della classe medica non solo i farmaci migliori ma soluzioni e servizi innovativi in grado di migliorare la qualità di vita dei pazienti affetti da disturbi psichiatrici e neurologici. È una realtà giovane – che dei giovani possiede la grinta e il dinamismo necessari per affrontare il futuro – ma caratterizzata dal ricco patrimonio di conoscenze specialistiche ed esperienze del grande gruppo farmaceutico di cui fa parte. Negli ultimi 25 anni ha immesso in commercio in Italia 10 farmaci, di cui 4 antidepressivi innovativi, sviluppati nei propri laboratori di ricerca.

Nella foto,
Tiziana Mele,
Amministratore Delegato
di Lundbeck Italia.

Il bistrot inclusivo

Inaugurato a Milano un nuovo modello di ristorazione che unisce impresa privata e no profit per promuovere l'aggregazione sociale e contrastare l'emarginazione

Ristorante, biblioteca, spazio di coworking, area giochi aperta anche a chi ha problemi e tanto altro: ecco Spazio Cairoli12, nel quartiere Ponte Nuovo, periferia nord-est di Milano. Si tratta di un progetto di riqualificazione di un ex oratorio in cui la Fondazione Pino Cova, realtà no profit nata dall'Agenzia per il lavoro e-work, ha realizzato un hub multifunzionale: all'interno vi sono un Cafè & Bistrot che impiega anche ragazzi con difficoltà, una biblioteca aperta al quartiere e un'area giochi con attrazioni utilizzabili in contemporanea da bambini con disabilità e normodotati, per facilitare l'inclusione. I ricavi netti derivati dal ristorante verranno reinvestiti in servizi no profit. Non mancano poi le iniziative, come i laboratori per i più piccoli, i corsi di yoga e di teatro o i mercatini di prodotti a km zero e biologici.

Dal prossimo autunno saranno attive anche aree attrezzate per convegni, workshop e mostre, mentre entro la fine dell'anno è prevista la nascita della ludoteca sostenibile.

Un'opportunità per la città

«Noi di e-work – ha spiegato Paolo Ferrario, AD del Gruppo e Presidente della Fondazione Cova – siamo fermamente convinti che un'impresa debba poter restituire valore al territorio nel quale opera. Con la Fondazione Pino Cova abbiamo scelto di farlo attivamente, mettendo a disposizione uno spazio per tutti, una finestra aperta sulla vita del quartiere e della città, che permetta il confronto e lo scambio tra le persone e che dia concretezza ai due elementi alla base di tutte le nostre attività: aggregazione e inclusione sociale.»

Questi due punti sono stati evidenziati anche da Stefano Bolognini, Assessore alle Politiche Sociali, Abitative e alla Disabilità di Regione Lombardia, che a luglio, durante la cerimonia di inaugurazione della struttura, ha commentato con soddisfazione la presenza dell'area giochi senza barriere: «L'inclusione inizia proprio quando i bambini sono più piccoli, non smetterò mai di sottolinearlo. Credo che questo concetto ci debba guidare verso un futuro senza limitazioni.»

Alle parole di Bolognini ha fatto eco

Filippo Barberis, rappresentante del Consiglio Comunale di Milano: «È un'iniziativa meritoria che incarna al meglio lo spirito ambrosiano: promozione da parte del privato dell'interesse pubblico, attraverso la rigenerazione di spazi e l'attenzione ai soggetti più fragili.» ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

Un ponte tra le diversità

L'obiettivo della Fondazione Pino Cova è creare un luogo dove le persone con disabilità o con condizione di emarginazione sociale, soprattutto giovani, possano percorrere un cammino virtuoso verso l'ingresso nel mondo del lavoro. Perché questo avvenga, la Fondazione realizza progetti mirati di formazione e riqualificazione professionale, calibrati soprattutto verso il settore Horeca: camerieri, addetti bar, cuochi, aiuto cuochi e altri ruoli ancora. La missione finale è creare lavoro, inteso come risultato di un'affermazione sociale a tutela della persona con difficoltà fisiche e/o psichiche. Per saperne di più e conoscere le iniziative di Spazio Cairoli12: www.fondazionepinocova.org



Ristorazione sostenibile

Una sfida concreta e possibile

In Italia, secondo i dati pubblicati a gennaio del 2020 dalla FIPE (Federazione Italiana Pubblici Esercizi), c'erano in totale – tra ristoranti e bar – 333.640 imprese in attività, con più di un milione e 200 mila occupati. Il mercato della ristorazione si era dunque confermato, fino a quel momento, come un settore cruciale dell'economia italiana, il secondo più grande in Europa (dopo quello spagnolo). Ma è arrivato il Covid e ha colpito duro. Per i pubblici esercizi ha comportato un'estate di restrizioni imposte dall'emergenza sanitaria e un probabile autunno caldo: già ad agosto, 300 mila dipendenti avevano perso il posto di lavoro, nonostante la cena fuori casa rappresenti tuttora uno dei desideri più sentiti dagli italiani. Esiste allora una ricetta vincente che un ristorato-

re può proporre ai suoi clienti? Molti brand dell'alta cucina italiana stanno sperimentando il delivery d'autore, le consegne a domicilio, e hanno aperto le porte al proprio pubblico social. Gli chef sono alle prese anche con il cambiamento di temi nella narrazione del cibo: è aumentata l'attenzione agli alimenti che garantiscono il benessere e uno stile di vita salutare. Ma è possibile affrontare questa evoluzione in modalità "sostenibile"? O meglio, la sostenibilità in cucina può essere un ingrediente per gestire i mutamenti che il settore della ristorazione sta affrontando? La risposta è intrinseca al concetto stesso di sostenibilità, che presuppone un bilanciamento tra le esigenze delle generazioni presenti e le potenzialità delle generazioni future, e pone i processi

d'innovazione e cambiamento al centro delle proposte operative che riguardano lo sfruttamento delle risorse, l'orientamento degli investimenti, le traiettorie di sviluppo compatibili con le visioni istituzionali e il livello di consapevolezza dei cittadini. L'approccio sostenibile in queste sfide non è solo un prezioso alleato ma il motore dello sviluppo. Lo chef, dallo stellato a quello con le chioccioline o le forchette, può essere un ambasciatore fondamentale della sostenibilità a tavola, sollecitato sempre di più dall'Agenda 2030 (vedi box), un protagonista virtuoso, responsabile, che contribuisce a salvare il Pianeta. Il percorso di "Ristorazione Sostenibile a 360°" (RS360), promosso da Piacecibosano APS e dal Centro di Ricerca per lo Sviluppo Sostenibile

L'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile è un programma d'azione sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri delle Nazioni Unite e approvato dall'Assemblea Generale dell'ONU. L'Agenda è costituita da 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile — Sustainable Development Goals, SDGs — inquadrati all'interno di un programma d'azione più vasto costituito da 169 target o traguardi, a essi associati, da raggiungere in ambito ambientale, economico, sociale e istituzionale entro il 2030.

dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, supportato da un comitato scientifico, mette in campo quest'opportunità per tutti i ristoratori che vogliano affrontare il cambiamento imposto dal deprimente periodo di blocco.

10 parametri per la sostenibilità

Uno chef di RS360 calcola e comunica la sua sostenibilità in base a 10 elementi fondamentali: il primo caposaldo è incentrato sulla scelta privilegiata di prodotti di qualità, biologici, di materie prime provenienti da produzioni certificate sostenibili. Il secondo elemento è l'adeguata comunicazio-

ne di queste scelte nel menù. Il terzo consiste nell'utilizzo di prodotti ecocompatibili, biodegradabili, riciclabili e riutilizzabili. Il quarto nel progettare menù sostenibili, adatti a tutti e attenti (punto 5) allo spreco di cibo in sala e in cucina. Punto 6: le materie prime di qualità sono ingredienti essenziali per la riuscita dei piatti proposti nel menù ma devono essere combinate con una gestione efficiente di acqua ed energia, e dei consumi in generale. La sfida di una ristorazione sostenibile capace di adattarsi alle nuove esigenze dei clienti è un driver di successo per un team di collaboratori che (punto 7) cresce e migliora insieme all'executive chef. L'ambiente e il contesto territoriale e sociale del ristorante sono gli ingredienti base, il "sale e lo zucchero" della reputazione delle loro ricette. Agire per il bene del territorio in cui si opera (punto 8) significa far leva sulla responsabilità sociale della propria identità di ristoratore "innovatore consapevole", nel rispetto dei diritti (punto 9) dei propri collaboratori e delle esigenze dei clienti. Piccole o grandi aziende, non importa: la sfida del futuro della ristorazione si vince solo mettendosi insieme, con la capacità (punto 10) di fare

rete con i colleghi e creare network con tutti gli attori di filiera e riuscendo a comunicare efficacemente il proprio impegno. RS360 è il primo programma volontario di certificazione *open data* (dati accessibili a tutti), adatta a ogni tipo di ristorante e ristoratore. A 360° perché considera, per la prima volta a livello nazionale, aspetti ambientali, economici e sociali, e offre una visione ampia e olistica della sostenibilità. RS360 rappresenta un modo semplice e concreto per valorizzare le scelte gestionali del ristoratore, consapevole che, per vincere la concorrenza e innovare con successo, deve indirizzare gli sforzi verso il miglioramento continuo. È un'opportunità per condividere in modo trasparente i propri impegni responsabili con i clienti e i vari portatori d'interesse. Il ristoratore avrà la possibilità di valutare e misurare le proprie prestazioni di sostenibilità, anticipando così le sfide del futuro. ■

Miriam Bisagni,
Ettore Capri
e Lucrezia Lamastra
miriam.bisagni@gmail.com
ettore.capri@unicatt.it
lucrezia.lamastra@unicatt.it



Micro4Food

Raffaella Di Cagno,
Professore Associato
di Microbiologia
degli alimenti

*È stato inaugurato al NOI Techpark di Bolzano
un nuovo laboratorio: Micro4Food*

Micro4Food è un laboratorio nato nel 2017 con l'obiettivo di studiare i microrganismi che sono utili per la produzione degli alimenti fermentati, grazie a un gruppo di microbiologi degli alimenti coordinati dal professor Marco Gobetti e dalla professoressa Raffaella Di Cagno. Si trova all'interno del NOI Techpark, una struttura all'avanguardia sia a livello nazionale che internazionale; ne occupa quasi 500 mq con i suoi laboratori scientifici e linee pilota dedicati alla sperimentazione di diverse biotecnologie degli alimenti.

L'idea del Parco nel suo complesso è quella di permettere il trasferimento tecnologico, portando avanti anche ricerche commissionate da aziende che,

nel caso di Micro4Food, sono del settore alimentare o farmaceutico.

"Siamo circa diciotto persone" – ci racconta Raffaella Di Cagno, professore associato – "tra dottorandi del dottorato internazionale in Food Engineering and Biotechnology, assegnisti di ricerca, un tecnico di laboratorio e due ricercatori a tempo determinato". Uno degli aspetti che caratterizza il gruppo è l'internazionalità, che la Libera Università di Bolzano favorisce.

Qual è l'obiettivo di Micro4Food?

La nostra "piattaforma", così chiamiamo Micro4Food, si occupa di ricerche finalizzate allo studio delle fermentazioni. Circa il 30% degli alimenti che noi mangiamo oggi sono infatti fermen-



tati. L'obiettivo è valorizzare gli effetti che la fermentazione ha sugli alimenti, sia ottimizzando le sue caratteristiche naturali o tradizionali – ad esempio la capacità di preservare le materie prime – sia sviluppandone di innovative, con l'intento di utilizzare il processo fermentativo per migliorare la biodisponibilità (in farmacologia e in fisiologia della nutrizione, la quota di un

farmaco o di un fattore nutritivo che viene effettivamente utilizzata dall'organismo, ndr) di composti ad alto valore nutrizionale e funzionale che assumiamo da alimenti di origine vegetale e animale.

Che tipo di ricerche fate, quindi?

Le nostre ricerche, come dicevo, sono finalizzate a valorizzare e ottimizzare i processi di fermentazione e a indagare l'asse dieta-uomo in risposta alle abitudini alimentari e agli alimenti/ingredienti funzionali fermentati studiati ad hoc.

Le portiamo avanti grazie a un sistema in vitro il cui nome inglese è SHIME (Simulator of the Human Intestinal Microbial Ecosystem) – uno dei pochi simulatori dinamici di intestino riconosciuto dalla comunità scientifica che imita l'intero tratto gastrointestinale incorporando stomaco, intestino tenue e diverse regioni del colon – che ci consente di verificare l'effetto di alcuni ingredienti o alimenti fermentati sul microbioma intestinale.

È importante sottolineare anche che molti dei nostri studi hanno ripercussioni applicative e vengono trasferiti alle aziende.

Ma ho letto che vi occupate anche di scarti alimentari?

Sì. Anche in questo caso l'obiettivo è la loro valorizzazione secondo vie naturali e sostenibili. Nello specifico, oggi stiamo lavorando sulle possibilità di dare una seconda vita ad alcuni sottoprodotti della lavorazione industriale mediante l'impiego di microrganismi, come ad esempio i batteri lattici e/o lieviti.

Grazie alla collaborazione con un'azienda del territorio che produce strudel, stiamo portando avanti alcuni studi, con l'obiettivo di offrire un'alternativa allo scarto della mela.

Utilizziamo spesso microrganismi che appartengono alla nostra collezione di colture, ma anche microrganismi che isoliamo dalle materie prime o, come in questo caso, dagli scarti alimentari. Questo ci consente di avere fonti alternative da studiare. È interessante perché i tanti microrganismi non sono uguali; sebbene appartengano allo stesso gruppo, ognuno ha i propri tratti metabolici, e solo studiandoli è possibile capire quali hanno le migliori performance metaboliche.

Che primi risultati avete ottenuto?

Un ingrediente, da aggiungere al pane, che ha effetti positivi sulla conservabilità del prodotto e determina un arricchimento in fibre. Sono ricerche che abbiamo portato avanti grazie alla collaborazione con l'Università di Bari, e in particolare con il dottor Pasquale Filannino, uno dei miei primi tesisti quando ero docente a Bari e oggi un importante e stretto collaboratore.

Questo sottoprodotto fermentato è stato anche studiato come possibile integratore alimentare, con effetti antiossidanti. L'aspetto da evidenziare è che la fermentazione migliora la biodisponibilità di componenti naturalmente presenti nella materia prima, ma non "liberi". La fermentazione può, infatti, determinare una modifica di alcune componenti chimiche come ad esempio i composti polifenolici, dando vita a "derivati" assenti nella materia prima o, meglio, presenti solo in forma di precursori. Questi derivati che si liberano hanno proprietà nutrizionali o funzionali migliori dei loro precursori e valorizzano il nuovo prodotto. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it



Il nuovo laboratorio
Micro4Food



Ingrediente
fermentato ottenuto
dagli scarti di mela.



GOURMONDE

Qual è la colazione tipica in Perù? Cosa si mangia in Giappone in occasione delle feste? Perché in Ruanda non è di moda lo street food? Qual è il piatto tipico della Finlandia?

Gourmonde è la nuova rubrica di CiBi che dal prossimo mese risponderà a queste e a tante altre domande, portandovi fuori dai confini nazionali! Entreremo virtualmente nelle cucine di tutto il mondo per conoscere tradizioni e usi alimentari diversi dai nostri. Ogni mese, con i racconti e i video di amici del luogo, scoprirete molte curiosità legate all'alimentazione del Paese prescelto, più o meno lontano dal nostro Stivale. Potete star certi che vi sorprenderanno!

Lo schema sarà sempre lo stesso: "SVEGLIA! È ORA DI ALZARSI": il tema di questa sezione sarà la prima colazione!

Dolce o salata, rapida o sontuosa, vi sveleremo cosa mettono in tavola gli amici stranieri appena svegli!

"A TAVOLA! È PRONTO!": Se si domandasse cosa si prepara in Italia per un classico pranzo casalingo, risponderemmo certamente "Pasta!", possibilmente al sugo di pomodoro o al ragù. Cosa accade invece nel resto del mondo? Qual è il grande classico, il piatto di tutti i giorni che non manca mai in tavola?

"AUGURI!": I PIATTI DELLA FESTA: Con che cosa imbandiscono le tavole in occasione di una festa o di un evento gli abitanti del mondo? In Italia, lasagne, elaborati primi piatti, arrosti... ma scopriremo che in altri Paesi non esiste la distinzione tra "primi" e "secondi" e che non tutti hanno l'abitudine di concludere il pasto con un dolce. Anche il tradizionale "pranzo della domenica", tanto caro a noi italiani, non si

"celebra" in molti Paesi, che riservano la preparazione di piatti più complessi a feste religiose, matrimoni o... funerali!

ZIBALDONE delle CURIOSITÀ: nell'ultima sezione della rubrica troverete tante particolarità e interessanti abitudini alimentari tipiche del Paese del mese. Ad esempio, non in tutti i Paesi è considerato educato consumare pasti all'aperto, in strada e in generale in pubblico (locali esclusi ovviamente). In alcuni Paesi non si mangiano formaggi, in altri il latte è legato solo ad antichi rituali. Per alcuni le cavallette sono una prelibatezza (e non si tratta solo di un Paese asiatico!).

Allacciate bene le scarpe e partite insieme a noi per questa passeggiata intorno al mondo che comincerà il mese prossimo.

Volete sapere da quale Paese avrà inizio il nostro viaggio? Dal RUANDA!



MADE IN ITALY

Il pesto

Un piatto gustoso ed estivo sulla tavola degli Italiani è la famosissima pasta col pesto: un alimento sano e completo che piace a grandi e bambini



centro studi
anticontraffazione

Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.

Forse non tutti sanno che la ricetta del pesto, così come la conosciamo oggi, è relativamente giovane; pare infatti risalire alla metà del XIX secolo e derivare dalla secolare passione dei liguri per le erbe aromatiche. La leggenda narra anche di un frate del convento di San Basilio, sulle alture genovesi, che, pestando l'erba aromatica tipica di quelle zone con altri ingredienti, ottenne la magica crema il cui ingrediente principale è appunto il basilico, pianta di origini arabe dal nome botanico *Ocimum basilicum*, ovvero erba regale. Altri ritengono invece che il pesto sia un'evoluzione di un'antica ricetta del XIII secolo chiamata "aggiadda" (agliata), ovvero una salsa da mortaio a base d'aglio utilizzata per la conservazione di cibi cotti.

La notorietà del pesto nel mondo si deve tra l'altro agli equipaggi delle

navi che salpavano dal porto di Genova verso le Americhe e altre destinazioni dove l'aglio non a torto si riteneva avesse funzione medicamentosa. Ciò ne rese particolarmente popolare l'utilizzo.

Alla fama del pesto alla genovese si contrappone inevitabilmente una gran serie di adulterazioni, al punto da poter affermare che sia una delle salse più copiate al mondo. Infatti, mentre il suo ingrediente principale, ovvero il basilico, è tutelato dalla denominazione di origine protetta "Basilico Genovese DOP", ottenuta nel 2005 dopo un iter di riconoscimento durato oltre sei anni, la ricetta del pesto non è salvaguardata. La conseguenza è che si possono trovare in commercio nei supermercati di tutto il mondo le versioni più disparate di pesto dichiarato alla genovese ma prodotto con mandorle, noci

o pistacchi in luogo dei pinoli, oppure con formaggio comune al posto del Parmigiano Reggiano o Pecorino Romano, oltre all'aggiunta di olio di ogni tipo proveniente da Tunisia, Marocco, di aglio cinese o messicano e soprattutto senza il basilico DOP, ma con alternative provenienti da Paesi terzi. Per non parlare della presenza di oli minerali, pesticidi o di alti livelli di idrocarburi estremamente dannosi per la salute.

Quindi, attenzione quando si compra questa deliziosa salsa made in Italy; fidiamoci solo dei produttori nazionali con marchi di qualità. Proviamo piuttosto a fare il pesto a casa: in fondo ci vogliono solo pochi minuti, ingredienti genuini e l'immane appetito! ■

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



Angelo Paracucchi, grande cuoco da ricordare

di Toni Sàrcina

altopalato@altopalato.it

www.altopalato.it

Il suo nome e la sua tecnica in cucina dovrebbero far parte della "grammatica" degli Istituti Alberghieri, eppure è quasi dimenticato

Angelo Paracucchi era un grande cuoco che si era fatto tutto da solo, un fuoriclasse che si era affermato, in Italia e all'estero, per la grande e personale tecnica di cucina e per la sua, quasi esclusiva, capacità di scegliere i migliori prodotti e di abbinarli in modo fantastico nei locali dei quali si occupò durante la sua marcia trionfale fra i più celebrati cuochi degli anni '80-2000.

Percorriamone insieme il cammino pro-

fessionale. Nasce nel 1929 a Cannara, in Umbria, centro molto noto, oltretutto per le sue bellezze medievali, anche per la bontà delle sue cipolle alle quali è dedicata un'importante sagra tutti gli anni. Da giovane, non dimostra particolari attitudini verso la cucina ma un'attrazione viva per i prodotti della terra e, infatti, dopo gli studi superiori, si specializza in agraria e, per perfezionarsi, viaggia in Europa e fa ritorno in Italia dove, nel

1961, trova impiego all'Hotel dei Duchi di Spoleto; qui avviene l'incontro più importante della sua vita, quello con il celebre Luigi Carnacina, considerato il miglior Maître e gastronomo d'Italia. Inizia una collaborazione di alcuni anni che porta Paracucchi ad amare sempre più la cucina, alla quale si applica dimostrando una genialità inaspettata. La grande conoscenza delle materie prime contribuisce a fargli creare piatti di altis-

sima qualità. Si trasferisce quindi in tre Motel Agip: quello di Bologna, quello di Firenze e nella struttura, sempre Agip, di Pugnochiuso in Puglia, dove la cucina, in un crescendo di successi, diventa un punto di riferimento e crea una processione di turisti-gourmet. Non finisce qui perché, nel 1968, si trasferisce al Motel Agip di Sarzana, in Liguria, dove avviene la sua consacrazione come cuoco da conoscere ad ogni costo. Il successo travolgente lo convince a restare nel territorio e, nel 1974, apre la "Locanda dell'Angelo" che diverrà celebre per il ristorante, la scuola di cucina e i pernottamenti in una sorta di paradiso nella Val di Magra. La "Locanda" era bellissima, ideata da Vico Magistretti, celebre architetto che, nel disegnarne gli ambienti, aveva saputo tradurre nel modo migliore raffinatezza, accoglienza e razionalità; qui si sarebbero trovati benissimo, nelle rispettive situazioni, allievi della scuola, clienti occasionali, gourmet italiani e stranieri che, dopo il primo incontro, sarebbero diventati clienti abituali.

Paracucchi non si culla nel successo, non fa il "divo" ma si presta volentieri ad apparire in televisione per raccontare, talvolta con Gigi Veronelli, i segreti della sua cucina ma, soprattutto, i segreti della spesa perché diceva:

"quando acquisti prodotti di qualità, genuini e possibilmente biologici, il piatto è in buona parte già riuscito; se poi aggiungi una tecnica valida, puoi ottenere veri capolavori".

Il successo di Angelo prosegue senza soluzione di continuità e le percentuali di clienti italiani e stranieri ormai si equivalgono.

La sua cucina non è facilmente classificabile. Con i prodotti del territorio si potrebbe pensare a un misto di ligure, toscano ed emiliano ma Paracucchi scompiglia ogni affermazione con piatti personalissimi e difficilmente imitabili. Proprio per assicurarsi i prodotti migliori, pare che, già alle 4,30 del mattino, arrivasse al mercato di Pallodola, vicino a Sarzana, per essere il primo ad acquistare i migliori fagiolini o carciofi.

Angelo è un cultore del servizio di sala e, infatti, nel suo ristorante il cliente è servito in modo inappuntabile, senza affettazioni ma con professionisti di grande spessore. Di ottimo livello la cantina, con sommelier che "sanno" consigliare i vini con grande competenza.

Angelo si rivela anche ottimo designer e, in collaborazione con l'azienda Alessi, elabora un bellissimo servizio per la "cucina alla lampada", fiore all'occhiello della Locanda.

La Guida Michelin gli assegna la prestigiosa

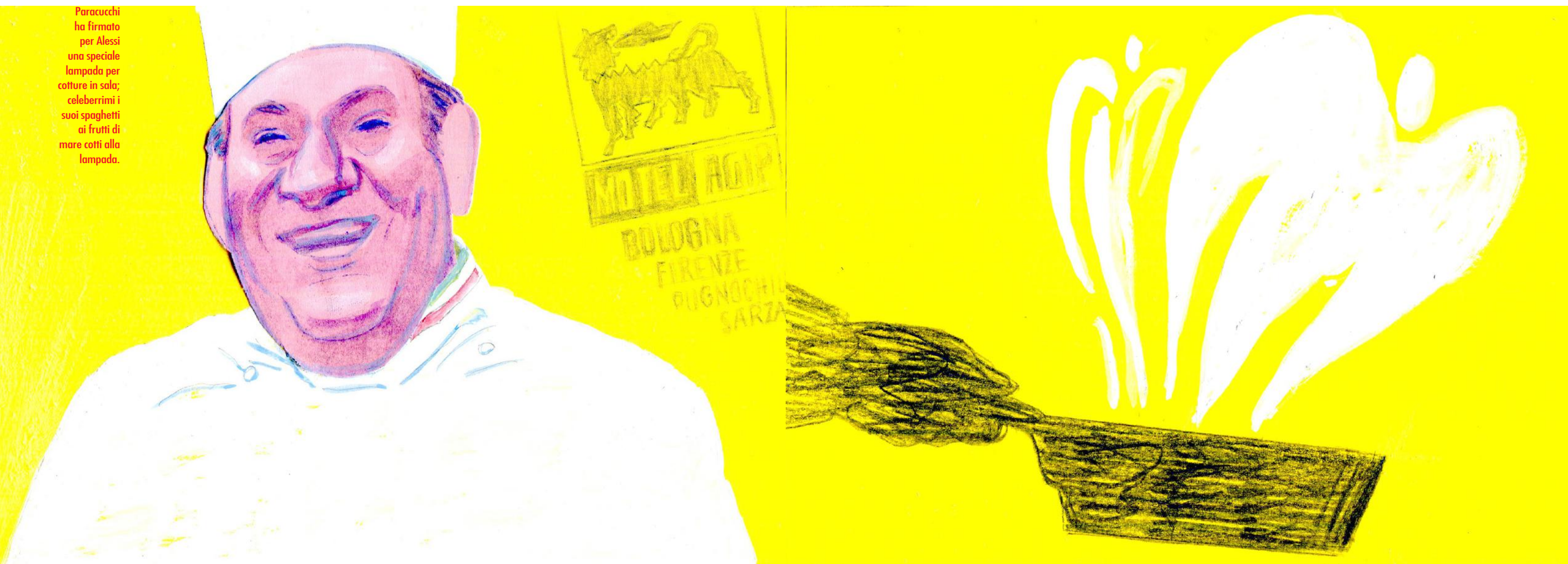
stella. Tutto bene quindi? Niente affatto! Sollecitato da alcuni importanti e ormai abituali clienti parigini, accetta la proposta e la sfida di aprire un ristorante italiano a Parigi, proprio a casa dei "cugini nemici", e inaugura nel 1984 il suo "Carpaccio" all'interno del lussuoso ed esclusivo Hotel Royal Monceau, poco lontano dagli Champs-Élysées.

È la prima volta, dopo secoli, che un italiano entra apertamente in competizione con i cuochi d'Oltralpe e, inoltre, con una cantina di soli grandi vini italiani. Il pubblico francese, dopo un primo periodo di scetticismo, inizia a frequentare il "Carpaccio", in particolare quando Paracucchi è presente, e il successo diventa costante. La Guida Michelin gli assegna una stella ed è un fatto clamoroso, considerando che si tratta di un angolo di eleganza e alta cucina italiana.

La certificazione ufficiale avviene a opera di Gault&Millau, autori della celebre omonima guida, grande concorrente della Michelin, che spingono Angelo ad aprire un altro locale, per un ulteriore successo di sapore italiano, ad Osaka in Giappone.

Angelo Paracucchi è scomparso nel 2004 a Trevi, nella sua Umbria, creando un vuoto incolmabile. ■

Paracucchi ha firmato per Alessi una speciale lampada per cotture in sala; celeberrimi i suoi spaghetti ai frutti di mare cotti alla lampada.



Hòro: un cuore di mandorla

Anna Gardu, pasticciera e custode della mandorla sarda

Di che materia sono fatti i sogni? Quelli di Anna Gardu sono fatti di mandorla! Profondi occhi scuri e lucenti capelli neri: già l'aspetto svela la sua anima sarda. Ma l'essenza nuorese si esprime appieno nelle parole che raccontano di progetti intrecciati nella storia e nella cultura della Sardegna come i ricami tipici di queste zone; e nelle sue mani, che creano piccoli capolavori di mandorla di bellezza pari alle *prendas* (gioielli in argento della tradizione sarda, ndr). Anna è una pasticciera di quarta generazione.

Racconta...

Il bisnonno, Nicola Colli, ha frequenta-

to la scuola di pasticceria a Genova. Poi è rientrato a Oliena e ha cominciato a lavorare, introducendo per primo le decorazioni nei dolci sardi, ispirandosi agli ornamenti degli abiti tipici. Conservo ancora gelosamente il suo ricettario, con le pagine usurate e macchiate di glassa e caramello!

Un'eredità impegnativa.

Fino al secondo dopoguerra qui si usava il baratto: mandorle in cambio di dolci. Ogni famiglia possedeva almeno un albero di mandorlo e portava in pasticceria quegli scrigni preziosi per ottenere morbidi e profumati amaretti, *cuori* (*horos*) di croccante, *meline*,

guelfi e molto altro. La sola città di Oliena, dove sono nata e cresciuta, e dove vivo, vanta ben 11 tipi di dolci con le mandorle.

Anna decora questi dolcetti con la perizia di un cesellatore e il risultato è un'opera d'arte che spiace addentare. Utilizza solo pasta di mandorle autotone preparata da lei. Ha brevettato alcuni soggetti tipici sardi come la pavoncella e il galletto che riproduce e decora con ghiaccia reale, applicata a mano libera con il conetto (sorta di piccola *sac à poche*).

E non manca certo il dolce di Oliena, *Su Gateau*, un croccante di mandorle

al profumo di limone citato nei romanzi di Grazia Deledda e Michela Murgia. "Era la vigilia delle nozze di Maria. [...] Nel focolare e sui fornelli le caffettiere grillavano, nelle stanze superiori della casa spandevansi un forte profumo di dolci e di liquori; sui tavolini, sui letti, sulle sedie, su tutti i mobili stavano grandi vassoi contenenti torte dai vivi colori e gattòs, specie di piccole costruzioni moresche di mandorle e miele", dal romanzo *La via del male* di Grazia Deledda.

Il dolce ha due versioni, entrambe nate dall'estro di Nicola Colli: una molto elaborata, e per questo caduta un po' in disuso, chiamata "castello" che si preparava soprattutto in occasione di eventi, matrimoni e feste religiose; l'altra, *Sa Timballa*, deve il nome alla forma dello stampo, una sorta di campana vuota all'interno.

Quindi hai una tua linea di dolci?

Sì, le ho dato il nome Hòro, che in sardo significa cuore. La mandorla è il cuore della Sardegna.

Hòro però non è solo un marchio, ma anche un dolce nato dalla fantasia del bisnonno: un cuore di zucchero e caramello, aromi naturali, arancia e ovviamente tanta mandorla sarda tritata e tostata. Anna ne ha brevettato

la forma mignon, una novità nel panorama dei loro tradizionali dolcetti.

La Gardu però è molto più che una pasticciera. Ha grandi progetti per il suo amato territorio. Vuole riportare le cultivar di mandorla autoctona agli antichi splendori. Nel secolo scorso molti mandorli delle varietà sarde Arabia e Cossu sono stati espianati per lasciare spazio a coltivazioni più redditizie. Così oggi la Sardegna è costretta a importare mandorle dalla California, dalla Grecia, dalla Sicilia e dalla Puglia per far fronte al proprio fabbisogno. Fortunatamente, negli ultimi tempi si assiste a un progressivo reimpianto di mandorli, ma spesso si tratta di cultivar non autoctone, meno resistenti e più bisognose di cure, mentre quelle sarde sono caratterizzate dall'autoriproduzione e dalla fruttificazione spontanea.

E quindi a cosa stai pensando?

Ho un progetto a 360° per la filiera della mandorla sarda: impiantare varietà autotone, coinvolgere giovani locali che si occupino della raccolta, costituire un consorzio di pasticciieri che ne garantiscano l'uso esclusivo nei propri dolci, aprire un museo dedicato nonché una scuola che tramandi la tradizione pasticciera della nostra regione.

Aggiungo che il guscio della mandorla si può riciclare come pellet e la pellicina può servire per la produzione di carta.

Oggi Anna non ha una pasticceria aperta al pubblico perché ha deciso di investire nella pubblicizzazione del suo ambizioso progetto. Organizza quindi mostre, anche itineranti, dove espone i propri dolci.

Dolci come messaggeri?

Appunto. Attraverso loro cerco di diffondere il sogno di valorizzazione integrale della filiera di mandorla sarda, per rendere questa aspirazione sempre più concreta.

Le sono stati conferiti numerosi premi: ad esempio, nel 2018 ha ricevuto il "Premio Donna Sarda", mentre nel 2017, invitata a esporre le sue creazioni in Giappone in rappresentanza dell'Italia con altri 5 artisti, è stata insignita del titolo di "Tesoro Nazionale Vivente", in quanto detentrica di quella sapienza manuale che i giapponesi valorizzano considerando gli artigiani preziosi ambasciatori della cultura tradizionale nel mondo.

Il Grande "Hòro" di Anna. ■

Margherita La Francesca
lafrancesca.m@gmail.com



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

SEGRETI DELLA SPESA

20/09/2020 anno 8, n. 9

19

I cefalopodi

Classe di molluschi che si svilupparono durante il Mesozoico in mille diverse forme, molte delle quali estinte, colonizzando tutti gli ambienti marini

La principale caratteristica dei cefalopodi è la presenza di una grande testa e di un corpo costituito pressoché interamente dai piedi dell'animale. Si dividono in nectonici, che nuotano attivamente, come seppie e calamari, e in bentonici, come il polpo o il moscardino, che vivono a stretto contatto con il fondale. Sono specie molto apprezzate in cucina. Ma non tutti sanno distinguerle e valutarne a prima vista la freschezza.

Calamari e totani

Entrambi presentano una forma allungata, alla cui estremità sono presenti delle pinne triangolari: quelle del calamaro sono poste a metà del mantello, quelle del totano sono di dimensioni ridotte e nella parte terminale del corpo. I calamari presentano una colorazione tra il grigio, il marrone e il rosa, mentre i totani tendono più al rosso e all'arancione.

È consigliabile acquistarli nei periodi in cui sono di stagione. Per quel che concerne il calamaro, tra settembre e dicembre, mentre per il totano tra aprile e luglio.

Seppie, moscardini e polpi

In moscardini e polpi la parte del cefalo, o testa, è estremamente evidente. Questi due octopodi (sono forniti di otto tentacoli con ventose) si distinguono per la dimensione: il moscardino è più piccolo e ha una sola fila di ventose, il polpo è più grande e ne ha due. Infine, se i moscardini sono pescabili sia in inverno che in primavera, i polpi hanno una stagionalità invernale.

Le seppie costituiscono una sorta di anello di congiunzione tra calamari, totani e polpi. Sebbene ricordino per struttura i primi due, in realtà la testa è più simile a quella del polpo e del moscardino perché si tratta di una vera e propria sacca. Al suo interno è presente

il famoso inchiostro che prende il nome di nero di seppia, grazie al quale è possibile cucinare ottimi risotti. Per quel che riguarda il periodo più indicato per il consumo, è possibile trovare le qualità migliori in tarda primavera e tardo autunno.

E' un prodotto fresco?

Per capirlo, osservate con attenzione lucentezza e consistenza. Infatti, se il colore è vivido e il corpo turgido, avete a che fare con un prodotto di giornata. Ultimo elemento da considerare: pinne e tentacoli al tatto non devono risultare disidratati alle estremità.

Prima di mettervi ai fornelli, ricordatevi di togliere l'osso o la cartilagine all'interno della sacca e di lavare con cura per eliminare i residui di sabbia.



Gabriele Gatti
gabriele.gatti@cibiexpo.it



Bufale, panzane, fandonie

Credere o non credere? Questo è il dilemma! E a cosa possiamo credere? Una premessa al libro che ci farà da guida, Free From Fake di Giorgio e Martina Donegani

Secondo il libro citato, la scienza della nutrizione ha raggiunto punte avanzatissime. Mi domando: è corretto in questo caso parlare di scienza? Poi vedremo se è utile.

Scienza è un concetto non facile da spiegare. Una delle definizioni possibili è solo apparentemente ovvia: lo scienziato è chi si comporta come tale. Ma in che modo si comporta lo scienziato? È essenziale prima di tutto che sappia dubitare: non esistono infatti verità assolute, ma verità transitorie, da superare per raggiungerne altre. I dati acquisiti vanno perciò

inseriti in un sistema in movimento, sottoposto a frequenti cambiamenti. Questo necessario atteggiamento di dubbio, di continua verifica, è abbastanza anomalo per l'uomo, che si affeziona alle proprie idee e cambia parere con molta difficoltà. Non deve esserlo per lo scienziato. Che necessariamente sottopone a un adeguato controllo i risultati ottenuti, per verificare che siano validi. In altre parole, quando si formula un'ipotesi bisogna fornire le "pezze d'appoggio" sperimentali, con i dati e la descrizione dell'esperimento, in modo che

chiunque possa ripeterlo, verificarlo o criticarlo. La scienza della nutrizione, o trofologia, come la medicina, si può dunque considerare scienza perché ne adotta il metodo.

Ma comunicando i risultati, seppur transitori, della scienza, si riesce a convincere gli interlocutori? In genere, no. Le parole pur autorevoli degli addetti ai lavori non hanno sempre il potere di modificare la nostra posizione su un argomento, ma anzi possono indurre paradossalmente le persone a trincerarsi ancor più nelle loro convinzioni. Questi "effetti di contraccol-

po" sono riconducibili a dei meccanismi di difesa adoperati per ridurre la dissonanza cognitiva, sentimento che si prova quando si hanno delle convinzioni che entrano in conflitto con le informazioni che si ricevono. Un modo per alleviare questa spiacevole sensazione è quello di rinforzare ciò in cui crediamo, rendendoci ancor meno disponibili ad accettare evidenze contrarie. Le persone tendono a scegliere selettivamente le informazioni che sostengono i loro punti di vista.

Ti convinco o no? E come ti convinco?

Contrastare efficacemente la disinformazione è un compito tutt'altro che semplice. Una credenza diffusa, ma sbagliata, è che sia sufficiente fornire alla gente il maggior numero possibile di dati. Le convinzioni errate delle persone sarebbero dovute unicamente a una mancanza di informazioni corrette. Ma numerosi studi dimostrano come, una volta che l'idea sbagliata è stata immagazzinata, non si può semplicemente spazzarla via. Quindi, per sfatare miti e false credenze in modo efficace bisogna prestare attenzione non solo a cosa pensano le persone ma anche a come pensano, come

elaborano i concetti, come li modificano in ragione delle conoscenze preesistenti e della propria visione del mondo. Il libro citato ha adottato una strategia efficace:

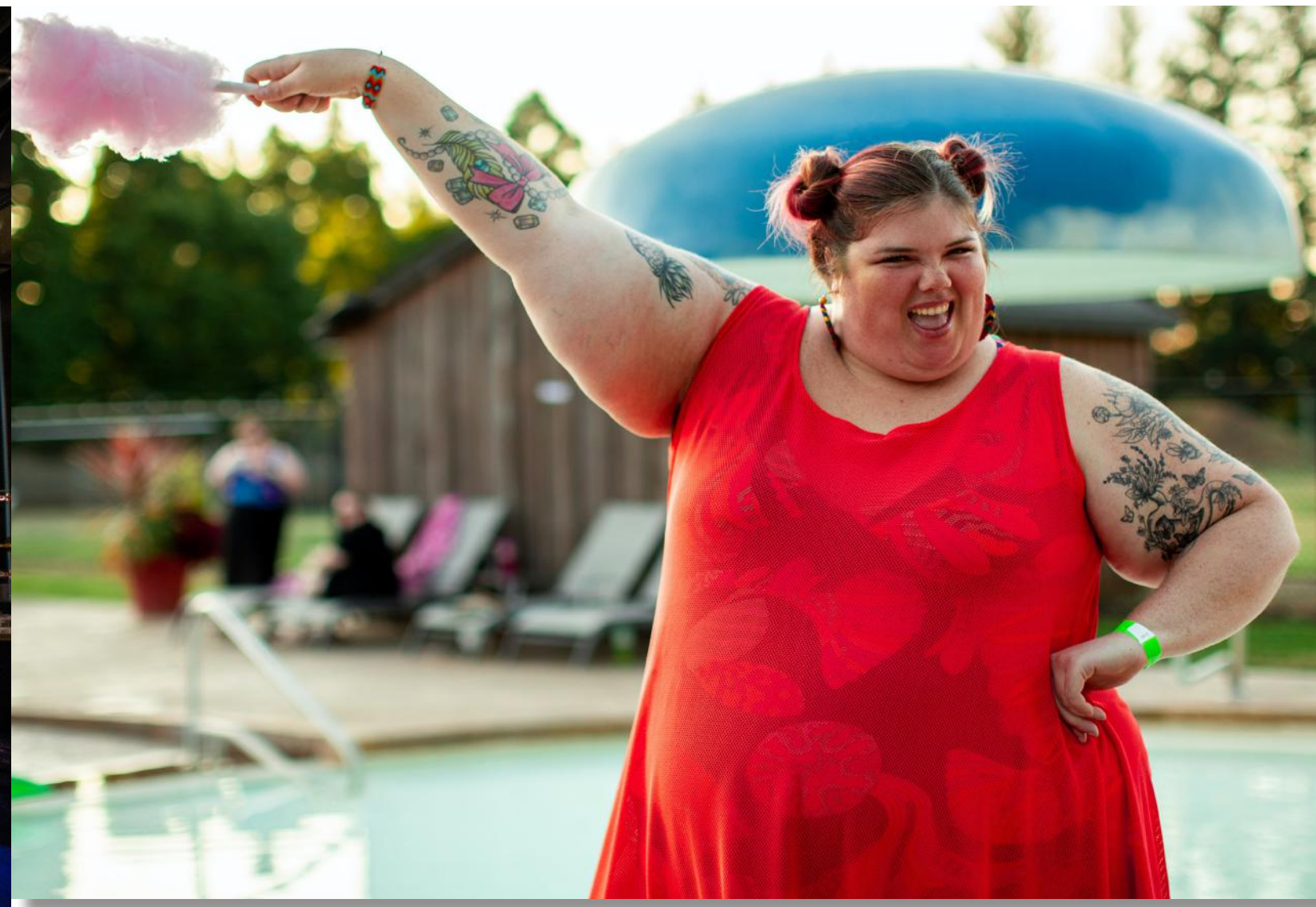
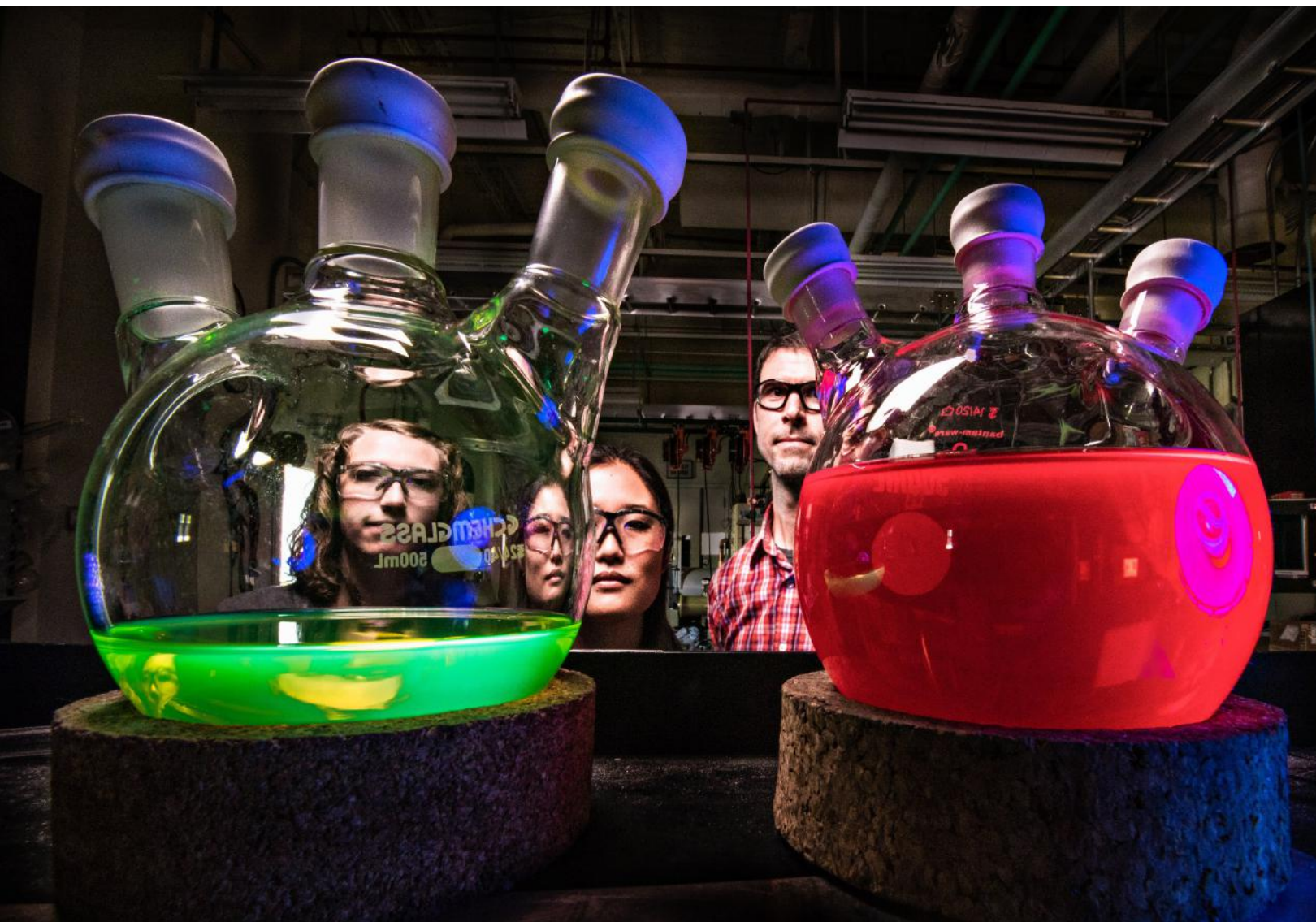
1. utilizza espliciti avvertimenti che segnalano un'informazione scorretta. Mettere in guardia consente di indurre un temporaneo stato di scetticismo che permette di discriminare più efficacemente ciò che è vero da ciò che è falso;
2. ripete più volte che una determinata informazione è sbagliata, cosa che può ridurre la fiducia che le persone ripongono in essa;
3. evita i vari possibili effetti negativi della comunicazione. Ad esempio, un buon divulgatore dovrebbe rendere il messaggio meno minaccioso e intimidatorio rispetto alla visione del mondo dell'interlocutore. Quello dell'ignoranza è un fenomeno complesso. Può riguardare non solo l'incompletezza o la mancanza di conoscenze su un certo argomento, ma può essere anche una questione di "incertezza" dovuta ai limiti della scienza. Ma c'è un altro tipo di ignoranza, in qualche modo prefabbricata. La Coca-Cola, per esempio, ha contribuito a finanziare delle ricerche sull'obesità, con lo scopo di pro-

muovere l'idea secondo cui non sia dovuta all'eccessivo apporto calorico dell'alimentazione, ma esclusivamente alla mancanza di attività fisica. A questo proposito Simon Capewell, professore di epidemiologia clinica all'Università di Liverpool, ha affermato che «affidare la ricerca sull'obesità alle industrie alimentari è come affidare la banca del sangue a Dracula.»

I mass media fanno spesso un uso strumentale del confronto dei pareri, perseguendo ed enfatizzando il disaccordo, contrapponendo l'opinione di persone non competenti a quella di esponenti della comunità scientifica. Ma non si padroneggia un argomento dopo qualche lettura superficiale o un'ora di ricerche sul Web. A questo proposito, una vecchia storiella diceva: «si cura con l'enciclopedia medica e muore per un errore di stampa.»

Il problema della credibilità della fonte comunicativa, o meglio della percezione della sua credibilità e del suo potere persuasivo, è complesso. Ma un libro o una rivista cartacea hanno un linguaggio e un'articolazione di contenuti che io credo continui in molti casi a giustificarne l'esistenza. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it



L'Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano porta la Cina comodamente a casa tua

CORSI DI LINGUA CINESE ONLINE

iscrizioni aperte dal 1° settembre
dal 1° al 15 settembre
promozione early booking
i corsi iniziano il 12 ottobre



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

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
tel. 02 50321675 info.confucio@unimi.it
IG: istitutoconfuciounimi
FB: Istituto Confucio di Milano

Il compost

Se avete il pollice verde e volete provare a trasformare i rifiuti organici in concime, ecco qualche suggerimento per ottenere un efficace fertilizzante biologico

Smaltire i rifiuti in modo corretto è utile sia alle nostre tasche sia all'ambiente. E recuperare almeno la porzione dell'umido domestico equivale a prendere i classici due piccioni con una fava. I rifiuti organici, invece di finire in un cassonetto, si possono infatti convertire in un ottimo concime casalingo.

Se dunque amate i fiori o avete scoperto la soddisfazione che procura coltivare un orto, anche piccolo, da balcone, realizzare un corretto compostaggio è un obiettivo a portata di mano.

Cominciamo selezionando i materiali che possono servire:

- scarti di frutta e verdura
- resti di fiori e di piante; foglie, incluse piccole quantità di aghi di pino, e paglia
- gusci d'uova
- fondi di caffè e filtri del tè
- rami, segatura, trucioli e scarti di falegnameria non trattati chimicamente
- carta e cartone non verniciati

• bucce di agrumi, ma poche, perché, decomponendosi, impediscono la crescita spontanea dei funghi, a loro volta fondamentali per le formiche che, in questo caso, sono nostre alleate

- pane, con parsimonia
- qualche avanzo di carne, pesce, salumi e formaggi.

È invece vietato utilizzare la carta oleata per alimenti, la plastica in tutte le forme, le riviste con stampe a colori, i tessuti, la cenere di sigaretta.

Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma

La frase è del famoso chimico, biologo, filosofo del '700 Antoine-Laurent Lavoisier.

In natura infatti tutto quello che muore si trasforma, diventando fonte di sostentamento per altri esseri viventi. Il processo di degradazione dei rifiuti avviene grazie all'intervento

di microrganismi che, utilizzandoli come nutrimento, li trasformano in materiale inorganico o humus organico. Riutilizzare lo scarto di cibo, attraverso il compost domestico, significa dunque passare dallo spreco al recupero. Per cominciare, occorre dotarsi di un contenitore, la cosiddetta compostiera, che dovrà permettere una giusta areazione delle sostanze accumulate. Si possono utilizzare le normali cassette in legno per frutta e verdura oppure si può acquistare un compostatore, non eccessivamente costoso. Per un corretto ricambio d'aria bisogna non comprimere il materiale del cumulo e rivoltarlo periodicamente. Da ricordare infine che un ottimo compost non puzza se la fermentazione avviene in presenza d'aria. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

La Festa di metà autunno

Una ricorrenza ricca di tradizioni e leggende

Nel quindicesimo giorno dell'ottavo mese lunare, in Cina e in molti Paesi dell'Asia Orientale, si celebra la Festa di metà autunno, in cinese *zhongqiojie* 中秋节. Quest'anno cade il 1° ottobre. È considerato un momento per riunirsi con la famiglia e un'occasione per onorare la Luna.

Lorigine di questa festa viene fatta risalire alla dinastia Shang (1600 – 1100 a.C.) e ha, dunque, più di tremila anni di storia. Si dice che a quei tempi gli imperatori e la popolazione venerassero la Luna piena d'autunno, ringraziando per i buoni raccolti e pregando per quelli futuri.

Ci sono diverse leggende legate alla sua origine; la più diffusa riguarda la commemorazione della figura di Chang'e, una donna che per proteggere il caro marito assunse un elisir che la fece diventare Luna. La leggenda racconta di dieci Soli che, in un passato molto lontano, salirono in cielo, rendendo la Terra troppo calda e la vita difficile. Un giorno, l'ar-

chiere Hou Yi con il suo arco abbatté nove Soli, lasciandone in cielo soltanto uno e salvando la Terra. Per ricompensarlo, la Regina Madre d'Occidente gli donò una bottiglia di elisir dell'immortalità. Hou yi desiderava diventare immortale, ma voleva anche restare con sua moglie Chang'e e non lo bevve subito. Un giorno, un suo apprendista di nome Feng Meng irruppe nella sua casa e cercò di costringere Chang'e a dargli l'elisir. Per impedirgli di prenderlo, Chang'e lo bevve e volò in alto verso il cielo, sulla Luna, dove rimase per sempre. Hou Yi, disperato per la mancanza della moglie, fece in suo ricordo offerte alla Luna, mettendo su un altare il cibo e la frutta che Chang'e aveva amato di più. Da allora, nella notte della festa, quando la Luna è luminosa e piena in cielo, si può provare a cercare su di essa la figura di Chang'e.

La tradizione vuole che, durante questa ricorrenza, si consumino le *yuèbing* 月饼, torta della Luna. Si tratta di un dolce



di forma rotonda, che si dice porti fortuna. È il simbolo per eccellenza della festa, per la tipica sagoma che ricorda l'immagine della Luna piena e l'unione della famiglia. Un tempo, queste tortine venivano preparate in casa e personalizzate con caratteri ben augurali, ma oggi questa tradizione sta pian piano scomparendo, lasciando spazio alle versioni rivisitate che si comprano per strada o nelle bakery. I ripieni tradizionali restano quelli ai fagioli rossi, ai semi di loto e alla frutta secca. ■

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

Il mondo del cibo in scatola

Dagli Stati Uniti un'intuizione vincente: creare box con ingredienti selezionati nelle giuste dosi e pronti per la preparazione

Non semplici zuppe in barattolo da scaldare sul fornello, ma un contenitore di materie prime con la ricetta, i consigli d'impattamento, l'accostamento enologico; tutto ciò che serve in pochi facili passi per realizzare sulla tavola di casa un piatto da ristorante. La box viene consegnata a domicilio. Oltre a ingredienti e ricetta, al suo interno si trova un link video: lo chef accompagna il consumatore passo dopo passo nella realizzazione del piatto, dalle cotture al servizio, con tanto di decorazioni.

La scelta è ampia

Ci sono ingredienti da cuocere oppure semplicemente da scaldare. Si va dalle opzioni ipocaloriche, con frutta o verdura, al sushi, dai formaggi alle zuppe o alle centrifughe; ma ci sono anche pizze, burgers, tagli di carne per un barbecue casalingo, piatti etnici e kit per creare

dolci coinvolgendo i bimbi. Oppure si può ricevere tutto quello che serve per seguire per più giorni un determinato regime alimentare, che sia gluten free, vegan, proteico, per vegetariani o pescetariani, per intolleranti...

I prezzi? Dai 4 ai 130 dollari a pasto, di solito dosato per 2 persone. Amazon per esempio ha stretto un'importante collaborazione con il colosso della GDO Whole Foods Market e ha creato AmazonFresh, per consegnare box di cibi organici sotto i 10 dollari. Con altri prezzi, aderiscono all'iniziativa chef famosi: Charlie Bigham, inglese, ha realizzato un pasto semipronto che consiste in uno sformato composto da aragosta della Cornovaglia, pesce inaffiato da Dom Pérignon del 2003, tartufo d'Alba, caviale Beluga; il tutto impreziosito da una foglia d'oro commestibile e corredato da due cucchiari di madreperla e da un

us.eattiamo.com : sito americano in cui si trova, come recita lo slogan in home page, "autentico cibo italiano direttamente a portata di mano".



assortimento di ostriche. I supermercati statunitensi stanno sperimentando da qualche anno con successo questa strategia di vendita. Secondo uno studio della società di ricerca Technomic, nel 2020 i ricavi globali dovrebbero raggiungere i 10 miliardi di dollari. Ma già dal 2018 si sono conquistati 24 milioni di clienti nel mondo, di tutte le fasce di età. La fetta di mercato più ampia è quella statunitense, con player come Blue Apron, startup fondata a New York nel 2012. Ma anche la Germania ha un ruolo importante nel settore grazie a HelloFresh. Per concludere, una curiosità: il quotidiano *New York Times* ha avviato una partnership con la start-up Chef'd. Il periodico mette a disposizione il suo ricchissimo ricettario, mentre Chef'd si occupa delle preparazioni. ■

Manuela Caracciolo
manuela.caracciolo@gmail.com



Conosco un posto... E tu?

*Professione blogger. Cosa fa un blogger?
Realizza pagine web in cui racconta,
con parole e immagini, le proprie passioni*

In alcuni articoli apparsi sul nostro sito abbiamo raccontato come lo sviluppo della tecnologia e dei social media abbia dato origine a tutta una serie di attività che con la Rete e dalla Rete traggono la propria forza. È proprio il caso dei blogger, ossia di coloro che gestiscono un sito in cui raccontano le proprie esperienze (culinarie e non). Abbiamo provato a spulciare Internet e ci ha colpito la storia di Caterina Zanzi, la responsabile del blog *Conosco un posto*.

Caterina, milanese di 32 anni, laureata nel 2012, ha sempre avuto la passione per la scrittura. Questo suo interesse si è trasformato in un lavoro quando, dopo aver collaborato con esperti di marketing per apprendere le basi della promozione digitale di un marchio online, il blog ha spiccato il volo. Il vero balzo è avvenuto grazie a Instagram, in cui il connubio immagini-parole è in

grado di catturare l'attenzione delle persone.

Conosco un posto, blog nato nel novembre del 2015, racconta sotto forma di articoli i luoghi, le esperienze e le sensazioni vissute da Caterina. Parlando con lei, traspare chiaramente la sua intenzione di riferire tutto ciò che ha vissuto esattamente come lo si descriverebbe a un amico.

Basti pensare al modo, privo di valutazioni tecniche, in cui approccia il mondo culinario. A guidare il tutto è sempre e solo il giudizio soggettivo, che aspira a dare un'impressione generale della proposta o a cogliere il maggior numero possibile di sfumature di un locale.

Secondo la blogger milanese, i critici più qualificati hanno perso questo orientamento emotivo ma gli esseri umani, oggi più che mai, hanno bisogno di empatia. Lo dimostrerebbe la

bella community nata attorno a *Conosco un posto*, costituita da individui che hanno creato un rapporto di scambio reciproco e che, soprattutto, manifestano l'attaccamento a Milano e al suo territorio.

Oggi il team di *Conosco un posto* è formato da nove persone, oltre a Caterina. Non nascondono di essere ambiziosi e di voler tagliare molti altri traguardi e organizzare, una volta che le misure restrittive per il contenimento del coronavirus saranno terminate, degli eventi grazie ai quali incontrare tutti i sostenitori del blog. Ma non solo. Desiderano tornare presto a ciò che più amano: consigliarci un posto, invogliarci a provare nuove esperienze. Allora non ci resta che farci ispirare dai loro racconti sul blog al motto di "Conosco un posto... E tu?" ■

Gabriele Gatti
gabriele.gatti@cibiexpo.it

La blogger
Caterina Zanzi



L'uva da tavola

*Bianca, rossa o nera, con o senza semi;
ecco una piccola guida per conoscerla meglio*

Regina indiscussa dei portafrutta di settembre è l'uva da tavola, di cui il nostro Bel Paese è il primo produttore al mondo e un grande consumatore.

Alcune varietà derivanti dalla pianta di *Vitis vinifera*, la più diffusa in Italia e in Europa, possono essere utilizzate indifferentemente per la produzione di uva da mensa o di vino. Cambiano però la tecnica di coltivazione e il momento della raccolta. È il caso ad esempio del Moscato d'Alessandria, detto anche Zibibbo, vitigno con cui si produce il famoso Passito di Pantelleria. Prima che la produzione di questo vino divenisse celebre, la pianta era utilizzata quasi esclusivamente come uva da tavola nella Sicilia occidentale.

L'uva americana, o uva fragola, che deriva dalla *Vitis labrusca*, è usata principalmente per la produzione di uva da tavola e solo in alcuni casi è

sfruttata per la produzione di vino fragolino, che però non può essere venduto in Europa per un divieto che risale al 1931, introdotto per contrastare l'affermazione dell'uva americana a scapito della nostra.

L'uva da mensa ha solitamente la buccia più sottile e la polpa più carnosa ed è più dolce rispetto alla sorella utilizzata per produrre la bevanda tanto cara al Dio Bacco.

Le varietà principali sono bianche: l'Italia, la Pizzutella e la Regina. Tra le rosse spopola la Red Globe, tra le nere la Black Magic. Queste ultime sono il risultato dell'ibridazione di diverse cultivar, studiate per conferire determinate caratteristiche all'acino, in particolare dolcezza e croccantezza. Sono state create anche delle varietà apirene, ovvero senza semi (seedless), consumate però più all'estero che in Italia.

Tra le varietà ibride più curiose tro-

viamo la Cotton Candy®, dall'acino verdognolo, il cui sapore ricorda quello dello zucchero filato. C'è poi la varietà nera Moon Drop®, una seedless con acini allungati di colore blu intenso, dolce e croccante. L'uva Koshu ha invece gli occhi a mandorla: vitigno autoctono giapponese, sfoggia splendidi acini rosa brillante. Storicamente utilizzata come uva da pasto, è da pochi anni sfruttata anche per la produzione d'interessanti vini.

Consigli per gli acquisti: osservate i grappoli e badate che i raspi siano ancora verdi; se l'uva è stata raccolta già da molto tempo sono secchi. Se è fresca, è bene tenerla a temperatura ambiente. Oppure in frigorifero in un sacchetto di carta (la plastica favorisce condensa e muffe). Si conserva per circa 10 giorni. ■

Margherita La Francesca
lafrancesca.m@gmail.com



Settembre settembrino,
matura l'uva e si fa il vino,
matura l'uva moscatella:
scolaro, prepara la cartella!
Dalla poesia "I dodici mesi"
di Gianni Rodari

La cucina, luogo di educazione e cura

Il valore formativo dei laboratori di cucina con persone disabili

Cucinare è sempre, per tutti, sinonimo del prendersi cura di se stessi e degli altri. Per le persone con disabilità questa esperienza diventa occasione privilegiata di formazione, insieme di suggestioni che permette lo sviluppo di competenze utili alla vita di ogni giorno, possibilità concreta di affermare il proprio senso di appartenenza e di dare concreta testimonianza dei propri affetti.

Ne abbiamo parlato con Francesca Clapis, laureata Educatore Professionale presso l'Università degli Studi di Milano, che attualmente lavora presso il Centro Diurno Disabili (CDD)

di Legnano della Fondazione Don Gnocchi, e Giulia Giannasso, laureata in Scienze dell'Educazione presso l'Università Bicocca di Milano, che ha fatto esperienza in diversi servizi formativi fino a trovare la propria strada in una fattoria, La Fattoria dei Semplici Società Cooperativa di Oleggio (in provincia di Novara), un polo zoo-antropologico presso il quale l'educazione si svolge grazie al rapporto con gli animali, con la natura e con il senso di libertà che questo luogo sprigiona.

Quale significato rappresenta per i

vostri ragazzi la realizzazione di un prodotto culinario?

Francesca: La realizzazione di un prodotto presuppone la necessità di portare a compimento diversi processi. Si parte dalla ricerca di una ricetta fino alla sua creazione condivisa con il gruppo. Nella disabilità la cucina diventa uno dei canali per creare relazioni, sviluppare autonomie e mostrare le proprie abilità. Diventa quindi un'opportunità per esprimere se stessi, conoscendosi e riconoscendosi nel cambiamento, conquistando consapevolezza attraverso la partecipazione e il coinvolgimento.

Giulia: La relazione con se stesso e con l'altro penso sia alla base di ogni prodotto culinario. Basti pensare che un neonato attraverso l'allattamento non riceve solo nutrimento ma molto altro: contatto fisico, accudimento emozionale, scoperta di sensazioni, soddisfazione di bisogni secondari quali amore, appartenenza, sicurezza... Allo stesso modo la natura, nel generare un frutto, ha fatto sì che imparassimo molto di più. L'orto in sé trasmette e insegna, a piccoli e grandi, il concetto più profondo di amore: la cura.

Le attività culinarie di cui si parla sono utili allo stimolo di capacità puramente manuali oppure anche di competenze di natura differente?

Francesca: Il laboratorio culinario è un'occasione per conoscere il mondo, se stessi, le proprie difficoltà e possibilità. È un luogo privilegiato in cui si può *con-dividere*. L'educatore avvia interventi affinché il soggetto si senta "in relazione" in modi differenti da quelli consolidati. Occorre focalizzare l'attenzione sui soggetti, piuttosto che sugli insegnamenti, valorizzando il processo anziché il prodotto finale e favorendo

allo stesso tempo la trasversalità culturale. In questo modo è possibile generare una spirale di evoluzione e arricchimento individuale.

Il raggiungimento del risultato delle attività (in cucina e nella fattoria) si realizzando tempo, senza fretta...

Giulia: la tempistica dell'attività è dettata dalla natura stessa. La capacità di attendere, di avere pazienza è il principio cardine. Non usiamo fertilizzanti chimici, ma lasciamo che sia la piccola piantina a dettare il tempo. Sicuramente, lo definirei un tempo che richiede equilibrio, attenzione ai gesti e ai movimenti che si svolgono. Ciò che la natura quotidianamente mostra ai nostri occhi è ciò che noi riproponiamo nel nostro servizio. La peculiarità di ognuno, con il suo bagaglio, con le sue doti, le sue difficoltà e le sue tempistiche sono aspetti, seppur diversi da soggetto a soggetto, da tenere assolutamente in considerazione poiché danno spazio di crescita a ognuno.

Durante il lockdown non sono mancate le proposte di attività di cucina...

Francesca: Noi educatori abbiamo dovuto

pensare a qualcosa per rendere protagonisti i nostri ragazzi anche da lontano. Serviva una forza motrice per affrontare il tutto. Abbiamo così iniziato a fare dei tutorial di cucina ponendoci come obiettivi la relazione tra i soggetti della famiglia, la con-divisione di un nuovo modello di vicinanza e la stimolazione a più livelli. Il fine è il benessere altrui tramite un atto educativo di senso, reso "originale" e realizzabile grazie a uno schermo. *Giulia:* Siamo partiti dall'idea che la cucina è uno spazio neutro, al quale anche i più piccoli con le dovute precauzioni possono accedere. Per tanti la cucina è diventata oltre che un luogo anche un tempo nel quale dedicarsi a curare le fatiche e le difficoltà del momento. È stato uno spazio che ha permesso di dettare le tempistiche di una giornata e di un ascolto condiviso. Così abbiamo deciso di proporre piccole e semplici attività adatte a tutti. Noi educatori siamo dei "tuttofare", perché in ogni passaggio c'è un pensiero educativo e di senso. ■

Flavio Merlo

flavio.merlo@unicatt.it

(La versione integrale dell'articolo è disponibile online www.cibiexpo.it)



Manna dal cielo

Dal cielo alla tavola. Storia, benefici e usi di un alimento divino

Un cibo importante, la manna: un alimento storico, simbolico, di sostanza, possiamo dire, divina. La biblica "manna dal cielo" fa riferimento, nel libro dell'Esodo, al lungo tempo di nomadismo del popolo ebraico nel deserto, in fuga dalla schiavitù imposta dal faraone egizio Ramses II. Quella pioggia nutritiva, che Dio aveva annunciato con la promessa fatta a Mosè, tenne in vita per ben quarant'anni gli esiliati e fu l'unico loro cibo. Soggetto piuttosto raro nelle arti figurative, la "Manna che scende dal cielo" è espressione del mistero del cibo di provenienza celeste che, smaterializzato, si fa tramite comunicativo tra Dio e l'uomo. Le Sacre Scritture raccontano questo alimento dolce che si scioglie al sole, si deteriora presto, ha un sapore di pan di miele, una qualità nutritiva mistica, capace di connettere al divino e, stando al libro della Sapienza, muta

sapore a seconda della persona che lo consuma. Ci sono riferimenti anche nel Nuovo Testamento e in alcuni testi islamici. L'espressione *man hu*, "Che cos'è questo?" rappresenta lo stupore degli ebrei e l'incapacità di coglierne la portata.

La manna dunque ancora oggi va considerata nel suo aspetto sapienziale, nel suo essere un cibo portatore di prosperità, pur nella parsimonia.

Ma come si presenta e come si usa? In gran parte è destinata alla trasformazione: leggere e spugnose, quasi insapori, le stalattiti di manna sono un dolcificante naturale a bassissimo contenuto di glucosio e fruttosio. In Italia viene prodotta esclusivamente in Sicilia nei territori di Castelbuono, Pollina (dove si può visitare il Museo della Manna), Cefalù e circondario; il terreno dedicato a questa coltura non supera i 3.200 ettari. Deriva dall'albe-

ro del frassino, che, inciso (utilizzando il "cutièddu â manna"), fa colare, attraverso piccoli fili di cotone attaccati dai frassinicoltori, dei filamenti di resina violetta, che al contatto con l'aria e il sole si solidificano, creando stalattiti biancastre. Presidio Slow Food, la raccolta della manna è sottoposta a un disciplinare per garantirne qualità e provenienza.

Vanta innumerevoli proprietà benefiche anche in campo farmacologico e cosmetico (si dice perfetta per attenuare le rughe). Gli usi in cucina sono svariati. Come il pane dolce, dolcificato proprio con la manna e da preparare con farina, acqua, olio, latte e lievito: una torta semplicissima ma in grado di concentrare in sé millenni di storia e affascinanti tradizioni. ■

Chiara Caprettini

chiaracaprettini@nordfoodovestest.com



Da oggi il sito di CiBi

- www.cibiexpo.it -

è anche in inglese

From today our website

- www.cibiexpo.it -

also has the English version

**Cerchiamo di parlare sempre più "lingue".
Per questo abbiamo due novità**

E per chi non ha voglia
di leggere, siamo ascoltabili
in formato podcast

www.cibiexpo.it/podcast-2/





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