



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLA
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 8 - n. 7-8
20 luglio 2020
www.cibiexpo.it



centro studi
AnticianaMediana



**I fantastici
confetti**

**Antonio Pascale:
La natura
è chimica**



ICE CUP

BICCHIERE MONOUSO
CONTENENTE GHIACCIO ICE CUBE.
PRATICO PER DELIVERY E TAKE AWAY.



**Ice Cup,
il bicchiere...
di ghiaccio**



Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net

Advocacy e Lobbying

Organizzazione Eventi e Mostre

Media Relation e Crisis Management

Strategie di Marketing e Comunicazione

Digital PR & Social Media

Consulenza Healthcare

EDITORIALE

Conosci Paskualetto?

Mia madre non amava cucinare. Tanto meno fare la spesa, che sbrigava per telefono, senza troppo sottilizzare sui risultati. Per fortuna sua e di noi figli (il marito e padre coltivava la sua carriera all'estero) ha sempre potuto contare sull'aiuto di ragazze tuttofare alle quali insegnava tre cose in croce: salsa di pomodoro, risotto alla milanese, arrosto. Il menù era: a pranzo (che chiamavamo colazione, secondo l'usanza che si era diffusa a Milano ai tempi dell'occupazione napoleonica), spaghetti con la salsa e arrosto; a cena (nel nostro lessico familiare, pranzo), pastina in brodo e arrosto. Ogni tanto, risotto giallo al posto degli spaghetti e cotolette invece dell'arrosto. Rarissimamente uova. Un bocconcino di formaggio a fine pasto. Come frutta,

mele. Il colpo di vita era dai nonni, la domenica. Crescendo, e frequentando compagni e compagne di scuola, ho capito che non tutte le famiglie avevano regimi così deprimenti. Che si poteva fare di meglio anche durante la settimana. E ho preso in mano la situazione, modificando poco alla volta la nostra dieta. Figuratevi l'effetto che mi fa oggi la continua proposta di novità, autoctone e non, del settore alimentare. I pomodori per esempio: le varietà sono quasi 300. Se ne possono assaggiare letteralmente di tutti i colori, inclusi il datterino rosso-marrone Tahiti o il ciliegino rosso brillante Paskualetto. Cosa direbbe mia madre? ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*





4

Sommario

Ben fatto Cocktail	5	Segreti della spesa Il pistacchio Verde di Bronte	19
<i>a cura della Redazione</i>			
C'è del buono Una questione di coraggio	6	Alimentazione e salute La dieta chetogenica	20
<i>di Anna Francioni</i>			
La spesa della solidarietà	7	Racconti stuzzicanti L'uva	23
<i>di Anna Francioni</i>			
Ricerca e innovazione Ristoranti: la sfida non è più ai fornelli	8	Tendenze Riapre la High Line di New York	24
<i>di Gloria Luzzani</i>			
Mangia bene, mangia smog!	10	TAACfatto®	25
<i>di Marta Pietrobboni</i>			
Il Biostopper	11	Appuntamento con Sonia Peronaci	26
<i>di Manuela Caracciolo</i>			
Made in Italy Lo zafferano	13	Dalla salsa d'ostriche all'olio di sesamo	29
<i>di Daniela Mainini</i>			
Storia del cibo I fantastici confetti	14	Aronia	30
<i>di Toni Sarcina</i>			
Protagonisti La natura è chimica	16		
<i>di Marta Pietrobboni</i>			



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 8 - n. 7-8
Milano
20 luglio 2020

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietrobboni

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

Relazioni istituzionali:
Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com

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

Fotografo: Guido Valdata

Illustratore: Libero Gozzini
info@gozzinilibero-illustratore.com

Realizzazione editoriale: Cibi srl

Redazione: Via Carchidio 2, 20144 Milano

Email: info@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione:
Paola Chessa Pietrobboni

Sede legale: Corso Sempione 62,
20154 Milano

P.IVA: 08210050962

Progetto grafico: Marco Matricardi

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 Pietrobboni – marta.pietrobboni@cibiexpo.it

Visita il nostro sito www.cibiexpo.it

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

Nella prossima uscita: Anna Gardu



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

Cocktail

*Con la pandemia abbiamo visto spesso il bicchiere mezzo vuoto.
Ma gli amanti della mixology hanno potuto sperimentare
creando a casa i propri cocktail preferiti*

Sia per i consumatori sia per chi sta
dietro al bancone del bar sono stati
momenti difficili. Per questo, il bar-
tender Gianmario Artosi, riconosciu-
to da Solidus (il forum permanente
delle associazioni professionali del
mondo dell'ospitalità italiano) Pro-
fessionista dell'Anno 2018, ci consi-
gla alcune ricette usando prodotti
freschi e facilmente reperibili.

Si parte dal **Virgin Mohito** che, con
aggiunta di Rum, si trasforma nel
cocktail classico. Servono:
- 10 foglie di menta
- 1 o 2 cc di zucchero
- succo di mezzo lime
- acqua frizzante
Preparazione
Si mettono 10 foglie di menta in un
tumbler, si aggiunge lo zucchero
(meglio di canna), 2 cc di acqua e il
succo di mezzo lime.
Con un pestello si schiacciano le
foglie di menta che devono incorpo-
rarsi bene con gli altri ingredienti.

Poi si aggiunge ghiaccio e si comple-
ta con acqua frizzante.
Guarnizione
Sul bordo del bicchiere decorare
con un germoglio di menta.
Per il **Mohito classico** si aggiungono
4 cl di Rum Bianco.

Per il **Virgin Pina Colada** servono:
- 6 cl di succo d'ananas
- sciroppo di cocco in 4 cl (Mix dello
sciroppo Fabbri)
Preparazione
Si mette tutto in un blender, cioè un
frullatore, con ghiaccio spezzettato
(6 cubetti). Si versa in un bicchiere
da bibita.
Guarnizione
Sul bordo del bicchiere decorare con
una fettina di ananas.
Per ottenere la classica **Pina Cola-
da** si aggiungono 4 cl di Rum Bianco.

Per il **Tè freddo aromatico** con me-
lone (per contrastare la nota agra di
limone e arancio) servono:

- 4 bustine di tè classico per 1 litro
d'acqua
- 5 fette di limone. 5 fette di arancia,
2 fettine di melone
- 2 cucchiaini da minestra di zucchero
Preparazione
Far riscaldare l'acqua e mettere in
infusione le bustine per 4 minuti.
Lasciar intiepidire; poi aggiungere
le fette di limone, le fette di arancia,
i 2 cucchiaini di zucchero, 2 fettine di
melone.
Il tutto va posto in frigo in una ca-
raffa.
Per servire, filtrare il tutto lascian-
do la frutta nella caraffa. Versare in
bicchieri da bibita con 4 o 5 cubetti
di ghiaccio.
Sul bordo del bicchiere decorare
con una fettina di melone e una di
limone.
Suggerimento: non usare la cannuc-
cia per bere, in modo da poter avver-
tire meglio il profumo degli aromi.■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

20/07/2020 anno 8, n.7-8



5



Una questione di coraggio

Un messaggio di positività da Milano

Il convegno "I discorsi del coraggio" è un appuntamento di "Direzione Nord", iniziativa ideata da *Esclusiva Srl* e organizzata da *Inrete Srl* e *Fondazione The Bridge*. Realizzato nella splendida cornice del Palazzo delle Stelline, l'evento è stato trasmesso in streaming su corriere.it



È tempo di ripresa per l'Italia e soprattutto per la Lombardia, la regione più colpita dall'emergenza. Ha quindi un significato simbolico il messaggio lanciato a Milano lo scorso 29 giugno durante il convegno "I discorsi del coraggio", a cui hanno partecipato protagonisti del mondo delle istituzioni, aziende ed esperti, per fare il punto della situazione e delineare le strategie per ripartire insieme, con coraggio e determinazione.

Attenzione alle fragilità

Per definire il contesto e il piano d'azione nel breve, medio e lungo termine, l'evento è stato articolato in 3 panel tematici (Forti nella tempesta; Innovare per salvarsi; L'immunità che verrà), in cui i relatori hanno evidenziato le questioni di maggior impatto per i cittadini. In particolare, nella prima sessione è stato affrontato il tema della fragilità psicologica, causata o amplificata dal-

la quarantena. Cinzia Testa, la giornalista che ha coordinato gli interventi, ha infatti aperto i lavori con i dati della Società Italiana di Psichiatria, secondo cui entro la fine dell'anno 300 mila persone in più rispetto al 2019 faranno richiesta di servizi di salute mentale. A questa cifra, ha specificato il prof. Mauro Emilio Percudani — Direttore del Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze dell'Ospedale Niguarda — devono essere aggiunte le persone che ancora non hanno manifestato il proprio disagio: un quadro confermato dal prof. Antonio Vita — docente di Scienze Cliniche e Sperimentali, Divisione di Psichiatria, presso l'Università di Brescia — che ha portato l'esempio di chi, dopo mesi di isolamento, affronta la ripresa con senso di spaesamento e timore. Per intercettare e curare tempestivamente i diversi disturbi — ha proseguito Percudani — è necessario foca-

lizzarsi sull'accesso ai servizi di salute mentale, predisponendo adeguati finanziamenti. Tra gli strumenti di aiuto più efficaci, la dottoressa Cristina Colombo — primario dell'Unità Disturbi dell'Umore dell'IRCCS, Ospedale San Raffaele — ha indicato l'attività di consulenza psichiatrica telefonica sperimentata durante la quarantena e destinata a proseguire. Di fragilità hanno parlato anche Gianmarco Senna, Presidente della Commissione Attività Produttive, Istruzione, Formazione e Occupazione di Regione Lombardia — convinto che solo sostenendo la produzione sia possibile contrastare la precarietà economica ed emotiva — e Stefano Bolognini, Assessore alle Politiche Sociali — che ha illustrato le misure dedicate al disagio psicologico previste dal nuovo bando regionale sul volontariato. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

La spesa della solidarietà

A Milano l'aiuto arriva a casa, con i portalettere solidali del progetto "Specchio d'Italia"

Sostenere anziani e famiglie in difficoltà economica è l'obiettivo dell'iniziativa promossa dalla *Fondazione Specchio dei tempi* che con la collaborazione di Nexive, primo operatore postale privato nazionale, tocca ora Milano e la Lombardia Nato grazie all'impegno dei lettori del quotidiano La Stampa e promosso finanziariamente da Reale Group e dal Gruppo Cassa di Risparmio di Asti, il progetto "Specchio d'Italia" si propone infatti di rispondere all'emergenza Coronavirus attraverso la consegna a domicilio di pacchi spesa gratuiti per i soggetti più deboli. Ogni spesa pesa circa 23 chili, ha un valore di 60 euro e contiene beni fondamentali di prima necessità. Come indicato dai protocolli definiti in fase di emergenza sanitaria, l'operazione è stata predisposta nel pieno rispetto delle procedure di sicurezza, con il deposito del pacco sullo zerbino.

Coinvolte 20 città

Grazie a "Specchio d'Italia" oltre 10 mila spese alimentari sono già state distribuite a tempo record. La sperimentazione è partita a Torino e nelle città piemontesi: in tre mesi sono stati raccolti oltre 10 milioni di euro, immediatamente trasformati in aiuti concreti agli ospedali, alle scuole, alle imprese. E alle famiglie più fragili. Ora l'azione si estende a Milano — dove sono già state coinvolte le associazioni Ronda Carità e Solidarietà, CeAS Ambrosiana e San Marco Lavora — e proseguirà in Lombardia e in altre regioni: dalla Valle d'Aosta al Friuli, passando per Liguria e Veneto, saranno toccate in tutto 20 città, per un totale di 17,2 mila spese entro fine settembre. Si tratta di un traguardo ambizioso, reso possibile anche grazie ai portalettere di Nexive, che hanno prestato azione di volontariato, in piena sintonia con lo spirito dell'iniziativa, come ha sottolineato

Luciano Traja, CEO di Nexive: «Siamo fieri di partecipare a questa iniziativa che rispecchia i valori di vicinanza e solidarietà dell'azienda e ci permette di contribuire concretamente, attraverso i nostri portalettere, ad aiutare chi si trova in difficoltà. Per noi che ci occupiamo di recapitare "valori", sotto forma di lettere o pacchi, consegnare una spesa solidale accresce ancora di più la qualità del nostro lavoro, fatto di relazioni, umane innanzitutto e di prossimità con il territorio.»

Come richiedere la spesa?

Possono richiedere la spesa solidale tutte le famiglie senza proprietà immobiliare, con redditi ISEE fino a 15 mila euro, e le associazioni attive sui territori. Per informazioni e richieste: spese.specchiodeitempi.org ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

Ai lavori sono intervenuti, tra gli altri, il Presidente della Regione Lombardia Attilio Fontana, il Sindaco di Milano Beppe Sala, Carlo Sangalli — Presidente di Confcommercio Imprese per l'Italia e Camera di Commercio Milano, Lodi, Monza-Brianza e di Unioncamere —, Paola De Micheli — Ministro delle Infrastrutture e dei Trasporti —, Anna Maria Tarantola — Presidente Associazione per Milano —, Giulio Gallera — Assessore al Welfare Regione Lombardia.



Nexive è il primo operatore privato del mercato postale nazionale. Con sede principale a Milano, nasce come TNT Post nel 1998 in seguito a successive acquisizioni di agenzie private di recapito e altre società di produzione e servizi del settore, tra cui lo storico marchio milanese Rinaldi L'Espresso. Nel 2014, TNT Post diventa Nexive: un cambio di nome che esprime la vision aziendale: essere la piattaforma per eccellenza nel recapito della posta e dell'e-commerce. Nexive raggiunge ogni giorno la quasi totalità delle famiglie italiane attraverso 350 milioni di buste movimentate all'anno e il 100% delle famiglie con la rete di distribuzione Parcel, che nel 2019 ha movimentato circa 8,5 milioni di pacchi. Impiega oltre 8.000 addetti e presidia il territorio italiano con una rete capillare di quasi 2.000 punti tra filiali dirette, indirette e retail points.



La *Fondazione La Stampa - Specchio dei tempi onlus* è sostenuta dalla solidarietà dei lettori del giornale La Stampa e dei cittadini torinesi. Dal 9 marzo è impegnata per l'emergenza Coronavirus, per la quale ha raccolto 16 mila donazioni da tutto il mondo. Risorse che ogni giorno si trasformano in aiuti concreti e immediati come i dispositivi di protezione per gli operatori sanitari, i macchinari e le attrezzature mediche donati agli ospedali, tablet, kit igienizzanti e piattaforme di didattica online per le scuole, centinaia di sussidi alle piccole imprese piemontesi. E, naturalmente, migliaia di spese per gli anziani e le famiglie in difficoltà, distribuite in sei regioni e 20 città con il progetto "Specchio d'Italia".

Si può sostenere la onlus in diversi modi:
- con carta di credito, Paypal e Satispay su www.specchiodeitempi.org;
- con un bonifico sul conto intestato a Specchio dei tempi, via Lugaro 15, 10126 Torino;
- attraverso il c. c. postale 1035683943, intestato a Specchio dei tempi.

Ristoranti: la sfida non è più ai fornelli

Sostenibilità dei servizi di ristorazione: un alleato per uscire presto dalla crisi

Lo abbiamo capito: dopo anni passati a consumare merendine, pasti fast e a ingozzarci (eh sì!) al famoso “*all you can eat*”, abbiamo ricercato la “naturalità” (sebbene il confine fra ciò che è naturale e ciò che non lo è sia piuttosto sottile), il territorio, il sapore e il profumo della cucina della nonna. Una specie di ritorno al passato, a quando si consumava quello che la nostra terra offriva – non potendo attingere all’*avocado toast* di oltreoceano. Non solo sulle nostre tavole: la tendenza a rievocare la tradizione,

il richiamo dei prodotti locali, il recupero del rapporto tra produttori e fruitori erano palesi (prima della forzata chiusura) anche nel settore della ristorazione.

Sono questi alcuni degli attributi della sostenibilità che potevamo ritrovare al tavolo del ristorante: quantificazione e analisi degli sprechi alimentari e loro recupero, riduzione del prelievo delle risorse, controllo dei consumi idrici, attenzione agli aspetti di gestione del personale e alla sostenibilità economica. Si tratta comun-

que di interventi sporadici.

Ma ci sono anche progetti di ricerca più sistematici. Il più avanzato in Italia è RS360, iniziativa di Piace Cibo Sano e del centro OPERA dell’Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza che sono arrivati a definire una vera e propria certificazione di sostenibilità basata su 10 punti che il ristoratore deve dimostrare di rispettare: 1) la selezione di prodotti sostenibili, biologici e materie prime provenienti da produzioni certificate; 2) la valorizzazione delle produzioni

locali, stagionali e territoriali; 3) l’uso di materiali ecocompatibili, riciclabili, riutilizzabili e biodegradabili; 4) la definizione di menu sostenibili e adatti alla collettività; 5) la lotta allo spreco; 6) l’uso efficiente di acqua e energia; 7) la capacità di fare squadra con il team; 8) l’azione per e con il territorio; 9) la valutazione dell’impatto delle proprie azioni; 10) il lavoro in rete con i colleghi e con la filiera.

Quindi sul menu, insieme al nome del piatto e al costo, in questi ristoranti potremmo trovare riferimenti sulla provenienza delle materie prime e informazioni sull’impatto ambientale del piatto o sulla sua storia. E poi è vero: quando si è ospiti in un ambiente dove vincono cooperazione e gioco di squadra... ci si sente a casa. Certo, il settore della ristorazione si trova oggi a dover affrontare la grande sfida del Covid-19, e ogni sforzo alla riapertura sarà indirizzato al raggiungimento della sostenibilità economica. A questo hanno riposto interessanti iniziative, che definirei sfaccettature di sostenibilità sociale: ne è un esempio il “Café Solidarité” dell’azienda Alken-Maes, la cui campagna si basa sul principio del “*pay it forward*”, ovvero si paga in anticipo per un

futuro consumo di bevande al fine di sostenere la liquidità dei servizi ristorativi. Entrano così in gioco i consumatori: il cliente del ristorante può avere un ruolo importantissimo nella conversione del settore a una maggiore sostenibilità, diventando parte attiva nella ottimizzazione e ideazione del servizio stesso, collaborando a programmi di “scienza dei cittadini” (*citizen science*) volti alla raccolta di informazioni e idee per un miglioramento comune. Molte delle iniziative già in essere hanno una nuova sfaccettatura, iniziata probabilmente con il passaggio culturale proposto da Slow Food, con una maggiore attenzione alla qualità, all’origine dei prodotti e al legame con il territorio, fino ai programmi TV che hanno dato il via a una maggiore ricercatezza, sia al ristorante sia nelle preparazioni casalinghe. Gli chef stellati sono diventati i nuovi modelli, poi sono nati i *food influencer* che hanno cavalcato l’evoluzione del “mangia bene e con gusto”.

Possiamo ipotizzare che la pandemia sia il catalizzatore di un cambiamento verso una fruizione più sostenibile degli spazi; il piano milanese per la Fase 2 ha previsto ad esempio un aumento delle zone ciclabili

e pedonali in città, dell’utilizzo di e-bike e monopattini, e una trasformazione di aree parcheggio per fare spazio ai tavoli dei ristoranti.

Per una conversione sostenibile in tutti i sensi, il settore ristorativo avrà bisogno di esperti con conoscenze tecniche, ma anche gestionali per conciliare il profitto con qualità e innovazione.

Sono sempre di più gli studi che dimostrano come il valore e il piacere percepiti dal consumatore in ristoranti che attuano pratiche sostenibili siano significativi. I ristoranti che adottano pratiche di sostenibilità alimentare (ad esempio, offrono un maggior numero di piatti a base di verdure, danno informazioni sull’impronta carbonica dei prodotti a menu, utilizzano alimenti biologici e sostituti della carne, si riforniscono di frutti di mare e pesce certificati da pesca sostenibile) offrono ai consumatori un’esperienza di maggiore qualità che essi percepiscono come più utile e più divertente al momento della fruizione del pasto.

Buona fortuna e buon lavoro a tutti ristoranti... ■

Gloria Luzzani
gloria.luzzani@unicatt.it



Mangia bene, mangia smog!

La ricerca per fortuna non è mai ferma e spesso alcune sue applicazioni aprono strade inaspettate, come quella di combattere lo smog con particolari facciate

Sono anni ormai che stiamo attenti a ciò che mangiamo: medici, nutrizionisti, e certamente anche coltivatori e produttori, sono stati capaci di farci prendere coscienza di quanto sia stretta la relazione tra il cibo che consumiamo e il nostro benessere fisico.

Ma ci stupisce scoprire che possono “mangiare”, e addirittura “mangiare bene”, anche le facciate degli edifici che ci circondano.

L'Italcementi, leader in Italia nel settore dei materiali, e in particolare del cemento, ha infatti di recente brevettato un principio attivo, il TX Active®, che, addizionato appunto al cemento, permette di ottenere un materiale edile – l'i.active TECNO – con cui realizzare facciate urbane in grado di “mangiare lo smog”. Come? Sfruttando la fotocatalisi,

un processo naturale per cui, grazie all'azione della luce naturale o artificiale, il principio attivo TX Active® (che è un fotocatalizzatore, cioè una sostanza in grado di promuovere una reazione chimica) innesca un forte processo ossidativo (ossia una reazione con l'ossigeno, ndr), che porta alla trasformazione di sostanze organiche e inorganiche nocive in composti innocui. In sostanza, il principio attivo decompone gli agenti inquinanti prodotti dall'attività umana (riscaldamento abitativo, processi e impianti industriali, circolazione delle automobili), rendendoli inoffensivi. Non solo; la fotocatalisi riduce anche l'adesione dei composti inquinanti alle pareti, favorendone la rimozione e facilitando il mantenimento estetico e cromatico nel tempo. Insomma, un principio

attivo buono e bello allo stesso tempo. Lo studio Beretta Associati e l'impresa GMR Sviluppo, di cui fanno parte Storm.it, Impresa Rusconi e Mangiavacchi Pedercini, l'hanno sperimentato a Milano, in via Ampère 56: i 2.700 mq di facciata del progetto residenziale nòvAmpère, esposti alla luce del sole, contribuiscono oggi a neutralizzare le emissioni di circa 54 auto a benzina Euro 6 o 40 auto diesel Euro 6, un beneficio – a livello ambientale – equiparabile alla messa a dimora di 243 alberi. In termini generali sembra che 1.000 mq di superficie contenente il principio TX Active® eliminino potenzialmente dai 6 ai 7,5 kg di ossido di azoto all'anno. Ogni tanto le prospettive per il futuro sembrano diventare più rosee. ■

Marta Pietrobboni
marta.pietrobboni@cibiexpo.it

Il Biostopper

Un vortice per difenderci dal virus.

Nasce lo strumento per l'isolamento biologico al ristorante

L'ingegner
Mario Palazzetti,
inventore
del biostopper



Si chiama Biostopper e si presenta come uno strumento che permetterà ai ristoratori di proteggere i clienti, evitando il ricorso a divisori di plexiglass. L'invenzione è stata brevettata dall'ingegner Mario Palazzetti, già creatore del sistema frenante ABS utilizzato sulle autovetture.

“Il Covid-19 ha cambiato il modo di gestire le distanze, soprattutto negli ambienti della ristorazione – ha spiegato Palazzetti – e ho pensato a una barriera biologica che, senza richiedere distanze di oltre un metro, possa isolare le persone. In pratica un ‘vortice’ aereo, di senso contrario rispetto a quello del commensale che sta di fronte, in grado di proteggere ciascun cliente”.

Al centro di ricerca del Politecnico di Torino sono già iniziati i primi test. Il Biostopper, come lo hanno chiamato i ricercatori dell'Ateneo, potrebbe avere davvero grandi potenzialità. Ab-

biamo chiesto un commento a Mauro Simonetti, docente di fisica tecnica ambientale impegnato nella fase di sperimentazione.

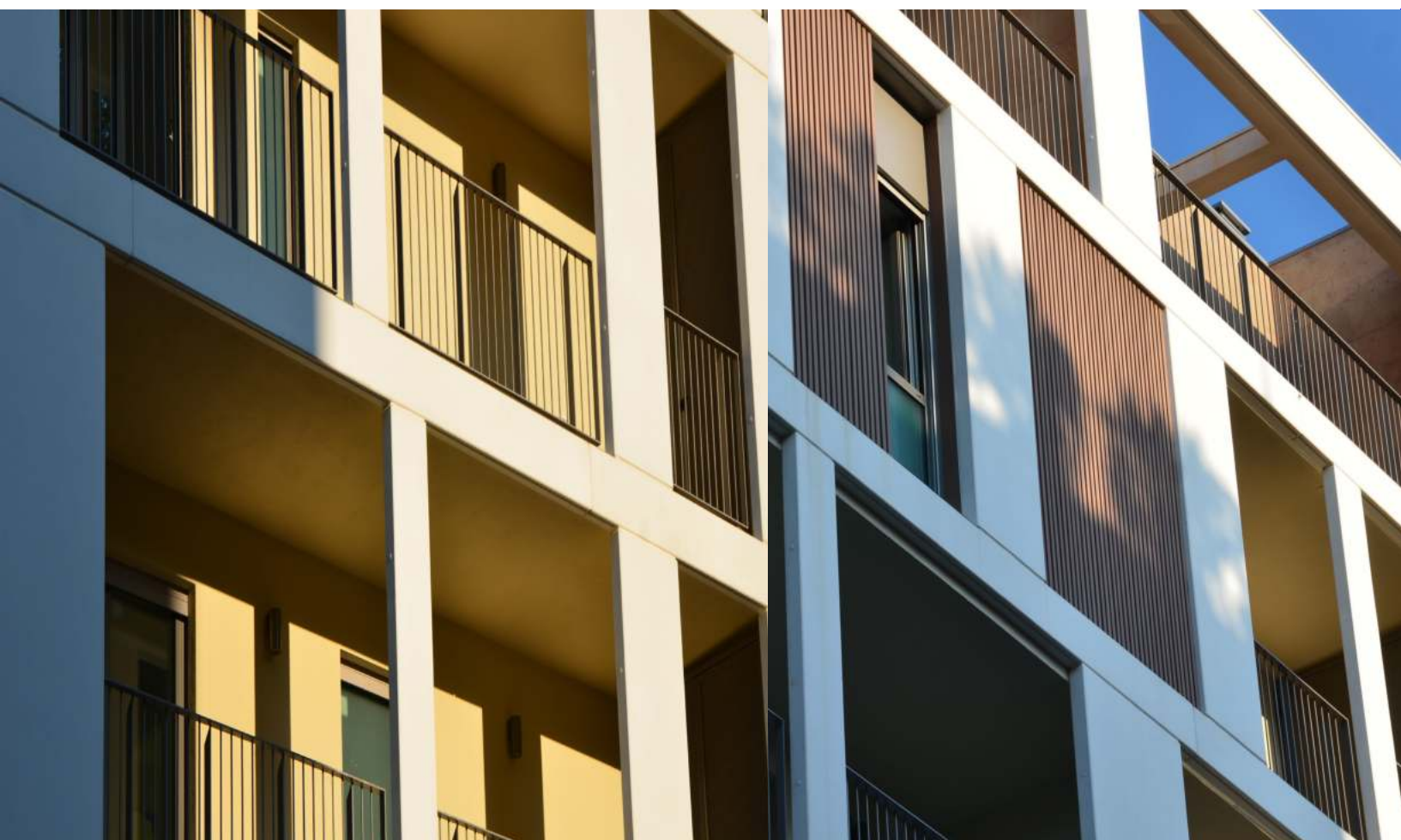
“I test eseguiti finora tengono in considerazione la distanza maggiore a cui potrebbero arrivare le particelle salivari e umorali proiettate da ogni singola persona, proprio quelle che la barriera del Biostopper dovrebbe contrastare. Si tratta di una soluzione economica da produrre e assai versatile, utile non solo per gli ambienti destinati alla ristorazione ma anche per il mondo del lavoro. Per ora, inevitabilmente, si procede per tentativi e aggiustamenti progressivi all'inseguimento del risultato sperato, prima di poter commissionare la realizzazione dello strumento all'azienda che ne curerà lo sviluppo industriale”.

Palazzetti ha voluto chiarirne in det-

taglio il funzionamento: “Ciascuno di noi respirando e parlando emette nell'aria dei corpuscoli che entrano in contatto con le persone vicine e possono trasmettere anche forme virali. Se viene prodotto nell'ambiente, in mezzo agli individui, il vortice creato dal Biostopper farà ricadere le emissioni in prossimità del nostro corpo, senza invadere lo spazio di chi ci è seduto di fronte. In pratica, la protezione si estende a circa un metro quadrato di superficie”.

Si lavora quindi per raccogliere tutti i dati sulle simulazioni per la creazione del prototipo reale e per disporre della documentazione scientifica necessaria all'autorizzazione per la produzione dello strumento, che si prevede possa essere immesso sul mercato in autunno. ■

Manuela Caracciolo
manuela.caracciolo@gmail.com



Mario Palazzetti,
ingegnere elettronico,
già responsabile delle
applicazioni termotecniche
al Centro Ricerche Fiat di
cui è ora consulente, è
detentore di un'ottantina
di brevetti, tra cui molti
relativi a tecnologie non
energivore e non inquinanti.
La più nota è il sistema di
microgenerazione TOTEM
(Total Energy Module).

inrete
● ● Digital

Ascoltiamo. Definiamo. Raggiungiamo.

www.inretedigital.it

MADE IN ITALY

Lo zafferano

*Una delle spezie più costose e pregiate
è l'inebriante zafferano, l'oro profumato
delle nostre tavole*



**Centro Studi
Anticontraffazione**

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



Furono gli Arabi a far conoscere in Europa lo zafferano proveniente dall'Asia Minore. In Italia fu introdotto nel XIV secolo da un monaco abruzzese, anche se si ha notizia che fosse già coltivato nel sud della penisola.

Che la spezia fosse nota lo dimostrano varie leggende della mitologia greca secondo cui lo zafferano nacque dall'amore del giovane Croco per la ninfa Smilace, amore contrastato dagli Dei che lo trasformarono in un bellissimo fiore; secondo un'altra leggenda, Mercurio, che uccise Croco per errore, tinse di sangue la pianta per onorare l'amico. Anche Virgilio, Plinio e altri classici la citano spesso nelle loro opere.

Durante il Medioevo, la coltivazione dello zafferano si sviluppò nelle regioni del centro Italia – Toscana, Umbria, Abruzzo e Marche –. Risale a questo periodo, durante la costru-

zione del Duomo di Milano, la ricetta del risotto allo zafferano: un mastro vetraio, così si racconta, nel giorno delle nozze della figlia del proprio datore di lavoro, aggiunse la spezia al riso; a conferma di quanto asseriva il padre della sposa, che spesso gli ripeteva che avrebbe messo "lo zafferano anche nel riso"... Detto, fatto! Forse non tutti sanno che l'Italia è uno dei maggiori produttori di zafferano. Famoso per la sua bontà è quello coltivato sin dal XIII secolo nella provincia dell'Aquila che nel 2005 ha ottenuto la denominazione di origine protetta e la cui area di produzione comprende un ben delimitato territorio.

La pregiata spezia, dalle innumerevoli proprietà benefiche e dai molteplici utilizzi anche al di fuori del campo gastronomico (per esempio nella cosmesi), è tra le più costose a causa della laboriosità del procedi-

mento di raccolta; basti pensare che, per ottenerne un chilo, occorre raccogliere a mano circa 170.000 fiori. A tanta notorietà si contrappone altrettanta manipolazione. Lo zafferano è infatti la spezia più contraffatta al mondo, specialmente quello in polvere a cui vengono aggiunte altre parti della pianta o piante di specie di minor costo come la curcuma, il cartamo, la calendula e, in certi casi, anche minerali o coloranti sintetici. Quindi diffidiamo da costi eccessivamente bassi, che sono nella maggior parte dei casi indice di sofisticazioni o adulterazioni. Un particolare ringraziamento va a quei giovani italiani che stanno rilanciando la coltivazione del prezioso fiore. Ma una cosa è certa: non è tutto zafferano quello che luccica. ■

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



MONZA

Via Latera Destra Nobel, 49 – 20851 Lissone MB

MILANO

Via G. Fara, 35 – 20124 MI

ROMA

Piazza di Pietra, 31 – 00186 RM

I fantastici confetti

L'origine di questi piccoli doni per occasioni speciali

di Toni Sàrcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it

Qualche tempo fa, passando da un'antica drogheria di un piccolo centro lombardo, mi capitò di vedere, sul ripiano di una bella credenza in legno, tre contenitori di vetro vecchio stile, che ricordavano i negozi di molti anni orsono, pieni di confetti bianchi, rosa e azzurri. Incuriosito, entrai e ne acquistai una piccola campionatura. Li assaggiai a casa e rimasi stupito dalla loro bontà e dalla perfetta consistenza che mettevano in luce la giusta copertura zuccherina e, soprattutto, la grande qualità delle mandorle contenute, intere e morbide al punto giusto.

Curioso e goloso come sono, decisi di tornare alla drogheria e feci una piccola intervista alla proprietaria, che mi rivelò di acquistare da sempre i confetti da una famosa fabbrica di Sulmona, a suo dire la migliore del mondo, e che le mandorle contenute erano rigorosamente quelle di Avola. Tutto ciò mi ha portato a raccontarvi dei confetti. La loro storia è antica. Sull'origine c'è addirittura chi ha affermato che se ne conoscesse l'uso già al tempo dei Sumeri. Ho qualche dubbio che le cose siano andate in questo modo; i confetti sono legati, indissolubilmente,

allo zucchero e quindi, se ne vogliamo parlare seriamente, dobbiamo risalire alle origini dei primi zuccherifici, sia di canna sia, in seguito, di barbabietole. Seguendo alcuni riferimenti storici attendibili, tuttavia, vi sono tracce precedenti all'utilizzo di zucchero, secondo le quali, già prima del Mille, in Arabia, si producevano dei "similconfetti", con mandorle ricoperte di miele. Ciò che non è mai mutato nel tempo è il significato che i confetti rappresentano, vale a dire, doni speciali per occasioni speciali, prima fra tutte il matrimonio, durante il quale gli sposi

Quanti confetti per bomboniera?

Sempre in numero dispari e, per il matrimonio, con precisi significati: 1 confetto, indivisibilità della coppia; 3 confetti, auspicio di un figlio; 5 confetti, augurio di lunga vita.

offrono i confetti ai convenuti con formule diverse secondo la loro importanza, specialmente per quanto riguarda i contenitori, semplici per tutti gli invitati e molto preziosi per i testimoni di nozze.

Tornando alla storia che li riguarda, i componenti essenziali dei confetti sono mandorle e zucchero; per incontrare la prima produzione di zucchero di canna, bisogna risalire al periodo successivo alla scoperta dell'America, attraverso l'esperienza spagnola, mentre per lo zucchero di barbabietola europeo bisognerà attendere almeno altri tre secoli con le prime fabbriche in Prussia, ma con il primo zuccherificio vero e proprio nello Stato Pontificio. Si può dire che la coltivazione della barbabietola nostrana iniziò con l'unità d'Italia.

Nel nostro Paese l'arte confettiera era praticata da molto tempo, probabilmente per l'eccezionale qualità delle mandorle, specialmente quelle siciliane di Avola, della varietà "Pizzuta", un primato rimasto immutato.

I confetti di Sulmona

Questa bella e storica città, in provincia dell'Aquila, è considerata da sempre la vera capitale del confetto di qualità; è qui che,

nel 1783, fu fondata e prese avvio la fabbrica di confetti Pelino, che divenne nel tempo, e lo è ancora oggi, un punto di riferimento per l'Italia e per il mondo.

La Famiglia Pelino, dal fondatore Mario fino all'ultima generazione, ha mantenuto intatto il livello qualitativo della produzione, con assoluta mancanza di farine e amidi, a garanzia dei celiaci. Accanto allo stabilimento attuale, c'è la vecchia e storica sede, ora celebrato museo, che mostra le più antiche attrezzature e tutta la storia del confetto.

Il colore dei confetti

Sono diversi i significati che i colori dei confetti trasmettono, anche se, restando sul classico, il bianco è ampiamente il più diffuso; e, infatti, bianchi sono i confetti per simboleggiare il matrimonio ma anche le cerimonie "secondarie", dedicate ai più piccoli, come la Prima Comunione e la Cresima. Vi sono poi confetti argentati per le nozze d'argento (25 anni) e dorati per quelle d'oro (50 anni).

Ne esistono altri ancora: come il rosa e l'azzurro per festeggiare le nascite, rispettivamente di femmine o maschi, verdi per le feste di fidanzamento, rossi per le feste di

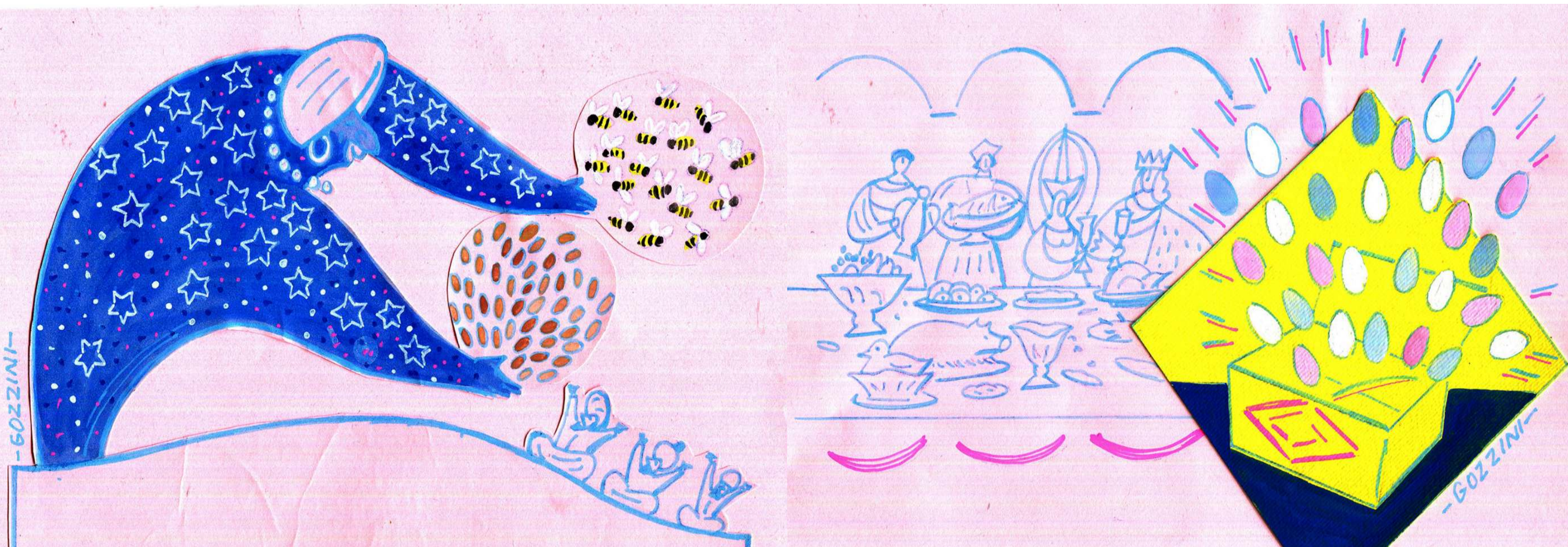
laurea e persino gialli per i 18 anni.

Non ci sono confetti senza le cosiddette "bomboniere", i loro contenitori che variano in preziosità secondo i destinatari, e ciò vale per tutte le occasioni descritte.

La bomboniera

Fece la sua comparsa già verso la metà del 1600 in Francia ed era destinata a ospitare i "bon bon" intesi come piccoli dolci. Di solito, in quel tempo, i cavalieri le inviavano alle dame amate o a quelle cui aspiravano. Questi speciali contenitori erano preparati da gioiellieri che ne facevano minuti capolavori. Anche i contenuti variavano poiché, molto spesso, insieme ai bon bon, il cavaliere inseriva un piccolo ma preziosissimo gioiello. Con l'avvento delle confetterie, le bomboniere divennero i contenitori ufficiali di confetti.

La fantasia fece il resto e quindi, specialmente per i matrimoni, i confetti furono inseriti negli involucri più svariati, dal semplice fagottino di velo, chiuso da un nastro, ai piccoli bouquet a forma di fiori nei quali ogni petalo è un confetto, fino alle splendide bomboniere, mitiche quelle di Limoges, per i testimoni. ■



La natura è chimica

Perché abbiamo così timore della parola “chimica” e del mondo che sottintende, se poi, proprio quando abbiamo paura, è quello a cui ci affidiamo?

Ne ho parlato con Antonio Pascale, giornalista e scrittore nato a Napoli, trasferitosi nel 1989 a Roma dove ha lavorato come ispettore del Ministero delle Politiche Agricole. Collaboratore di vari blog, è autore di diversi saggi tra i quali *Pane e pace. Il cibo, il progresso, il sapere nostalgico* (2012).

A poche persone piacciono le formule chimiche.

Tentiamo di allontanare una disciplina di cui si ricorda poco e che causa mal di testa. Eppure, la chimica è vita. Il sale da cucina per esempio, NaCl, è formato da Sodio e Cloro, due elementi che presi separatamente

possono dare problemi, ma messi insieme sono, appunto, il sale della vita. La chimica serve a questo: prendere due sostanze pericolose e trasformarle in una benefica. Studiare la chimica è affascinante ma richiede impegno. Poi due o tre disastri chimici li abbiamo vissuti e i chimici si danno poco da fare per spiegare quello che accade nei laboratori. Tutto questo ci fa preferire (a torto) la parola “naturale”.

Ci tranquillizza pensare che il male sia creato chimicamente e l'antidoto sia naturale, ma la realtà ci dice che succede spesso proprio l'esatto

contrario... Che dici?

Se andate ora per campi, notate delle piante erbacee con infiorescenza a ombrello; tra queste ci sono la cicuta e la ferula, fortemente velenose. Non fatevi decotti; dubito che si possano bere e poi sostenerne gli effetti con lo stesso contegno di Socrate. I sintomi sono strazianti. La chimica serve a studiare la natura, a limitarne gli effetti dannosi e a moltiplicarne i benefici. Del resto gli erboristi di una volta, a loro modo, studiavano chimica.

Ma esiste davvero la dicotomia “chimica vs natura”?

La natura, intesa come regno vege-

tale, produce sostanze chimiche, alcaloidi nocivi o sostanze benefiche; è il più grande, maestoso, onnipresente laboratorio chimico mai creato, ed esiste dall'apparizione della vita sulla Terra. E la chimica è naturale, frutto di interazione (incontro/scontro) tra esseri viventi. Un esempio: l'odore del cavolo. Non è altro che la risposta – sulfurea – data dalla pianta, milioni di anni fa, al primo attacco di lepidotteri. Siccome ne siamo parte, sta a noi trarre benefici da quel grande laboratorio chimico che è la natura.

Caliamoci nel classico confronto tra tradizionale e biologico...

I due mondi non sono così distanti. La passione per un'agricoltura diversa, organica, è nata intorno ai primi anni '60, quando l'industria chimica si stava imponendo e prescriveva calendari di trattamenti molto rigidi e agrofarmaci (alcuni tossici). Grazie a quella corrente di pensiero (che oggi chiamiamo bio, ma si dice organico), l'agricoltura si è tanto evoluta. Anche la chimica è cambiata: non c'è nessun paragone tra le prime molecole con proprietà insetticida e quelle moderne (che funzionano a bassissime dosi). E sono mutate pure le tecniche;

pensiamo all'agricoltura di precisione. Si riesce sempre di più a ottenere tanta produzione con meno input energetici: è una buona strada, e vanno studiati e testati gli strumenti che permettono di percorrerla al meglio.

L'innovazione piace a tutti, o no? Mi sembra che, come sempre, si apprezzino gli effetti ma si voglia far finta di non vedere come si sono ottenuti.

Piace a tutti sì, ma in alcuni campi meno. Se è chiaro che tutti noi preferiamo farci operare da un dentista moderno rispetto a uno degli anni '40, in agricoltura desideriamo invece il passato: il cibo è sacro e sentimentale; desideriamo le nonne e le loro ricette. Però è compito di noi nipoti prendere il testimone dal passato e portarlo più avanti (dopo aver verificato che i passaggi siano quelli giusti).

Hai seguito qualche progetto innovativo in campo agricolo che merita di essere raccontato?

Le biotecnologie. Alcune fanno miracoli. Prendi ad esempio la vite, pianta dal ciclo lungo, che si stima richieda più della metà di tutti gli agrofarmaci usati in campagna. Il problema della peronospora (malattia re-

sponsabile ogni anno di gravi danni in Italia e nel mondo) è forse per la prima volta realmente fronteggiabile, grazie alla tecnologia CRISPR/Cas9, che modifica semplicemente la sequenza del DNA, rendendo ad esempio un singolo gene adatto a riconoscere (e quindi bloccare) un determinato patogeno. Un piccolo passo per i genetisti, un grande passo per la sostenibilità: il vero bio è “biotecnologico” e sta a noi divulgatori, genetisti, scienziati, raccontare queste nuove tecniche con umiltà portando alla luce i benefici (i costi in questo caso sono così bassi da essere irrilevanti).

In questi anni ho visto nascere e affermarsi progetti di ricerca e realtà produttive estremamente interessanti. Come vedi tu l'agroalimentare italiano?

C'è poco da dire: è ottimo. Standard di sicurezza elevati e qualità. Alla base ci sono tanto impegno e creatività. Con qualche problema strutturale che andrebbe affrontato e risolto: le fabbriche spesso sono piccole e frammentate (dunque si alzano i costi) e molti agricoltori sono anziani e poco propensi all'innovazione... ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it





Sette anni che scriviamo

Dieci mesi che raccontiamo



Una vita che progettiamo

Adesso siamo anche su

You Tube

@Cibi Magazine

Il Pistacchio Verde di Bronte

Elisir di lunga vita

Il pistacchio è un albero antico, originario del Medio Oriente, coltivato già in età preistorica soprattutto in Persia. La sua crescita, tanto lenta che può superare i 200 anni, non richiede né concimazione né irrigazione. Può resistere fino a 6 mesi senza acqua, perché l'apparato radicale è così profondo da captarla tra le rocce del sottosuolo. I semi, ancora oggi presenti in gran parte dei dolci palestinesi, approdarono prima in Grecia e poi in Italia e Spagna. Furono infine gli arabi, liberando la Sicilia dal dominio bizantino, a incrementarne la coltivazione alle pendici dell'Etna, nel territorio di Bronte.

Il Pistacchio Verde di Bronte ha ottenuto la denominazione di origine protetta (D.O.P.) nel 2009 e nello stesso anno è nato l'omonimo consorzio.

Alfio Paparo, fondatore del marchio AromaSicilia, agronomo e consigliere del Consorzio Pistacchio Verde di Bronte D.O.P., ci racconta di più di questa pianta così resiliente.

Cosa fa la differenza con la coltivazione di altri tipi di pistacchio?

Sicuramente il terreno, che alle pendici dell'Etna è lavico, ricco di sali minerali.

Quanti sono gli ettari di produzione in Sicilia?

Circa 3 mila. La maggior parte dei produttori è iscritta al consorzio.

Ogni quanto avviene la raccolta?

Ogni due anni. In quelli dispari si fa la raccolta vera e propria, mentre in quelli pari si rimuove la gemma dalla pianta, togliendo in questo modo il nutrimento a batteri e parassiti, per renderla più forte. Cresce spontaneamente e a inizio giugno viene innestata con la varietà del Pistacchio Bianco di Bronte. Nelle piantagioni di pistacchio è fondamentale avere un innesto maschio e tante piante femmine, perché un albero maschio può con il suo polline fecondare fino a 10 femmine.

La raccolta si svolge a mano, facen-

do cadere ogni pistacchio nella cesta che l'operatore tiene legata al collo; è un lavoro molto difficile perché il terreno è disagiabile.

Come si fa a essere certi di aver acquistato il vero pistacchio di Bronte?

Quello vero non è mai salato né tostato. Ha un guscio bianco, una buccia violacea e un seme verde intenso, con una forma leggermente allungata e sottile. Il pistacchio estero è meno saporito, ha un colore verde-giallo e spesso presenta alti valori di aflatosine dannose per la salute umana.

Consigli su come utilizzarlo?

È molto versatile in cucina; si può impiegare sia in ricette salate, come il pesto di pistacchio, oppure in ricette dolci, utilizzando la crema dolce di pistacchio di Bronte.

Io aggiungo: è ottimo sulla pizza! ■

Giovanni Romano

giovanni.romano@cibiexpo.it



La dieta chetogenica

Per seguire il suo protocollo, meglio assumere tante proteine o tanti grassi?

Come accennato nello scorso articolo, la dieta chetogenica è un protocollo basato su un basso apporto di carboidrati (30-50 gr/gg) compensato da un aumento o di proteine o di grassi; ma quale preferire? Meglio la dieta iperproteica e quello iperlipidica? La biochimica ci può dare una risposta. La variante iperproteica si basa sul presupposto che anche gli amminoacidi, ossia i mattoncini costituenti le proteine, possano essere utilizzati come combustibile in assenza di glucosio. Oltretutto, con un aumentato apporto di proteine, eviteremo che il

nostro organismo vada a ricercarle nei nostri muscoli, preservando così la massa magra. Tuttavia, ciò comporta un notevole svantaggio. Infatti, questa pratica richiede un sovraccarico di lavoro al fegato e ancor di più ai reni, che sono deputati allo smaltimento delle scorie azotate prodotte in gran misura dal nostro organismo quando utilizza le proteine a scopo energetico. Nel protocollo iperlipidico al contrario, l'utilizzo dei grassi come combustibile non comporta un sovraccarico renale in quanto non vengono prodotti

residui azotati derivanti dalla deaminazione delle proteine, e inoltre l'eccesso di grassi circolanti "spingerà" ancora di più la produzione dei corpi chetonici, che ricordiamo essere un rimaneggiamento dei grassi, e lo stato di chetosi. Una domanda sorge spontanea: un aumento significativo dei grassi non innalzerà i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue? Anche in questo caso possiamo rassicurarvi: numerosi studi scientifici hanno dimostrato che i protocolli chetogenici iperlipidici, di norma, portano a un abbassamen-

to (sino al 33%!) dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue e a un innalzamento del colesterolo HDL (cosiddetto "buono"). Infatti, i grassi introdotti con la dieta e quelli smobilitati dalle nostre riserve vengono utilizzati come combustibile, grazie a quei cambiamenti indotti dallo stato di chetosi. Quindi, paradossalmente, introduciamo più grassi, ma ne consumiamo di più. Inoltre, non dimentichiamo che pur sempre di un regime ipocalorico si tratta, essendo mirato alla perdita di peso. Ciò significa che introduciamo meno di quello che consumiamo durante la giornata.

Contro e pro

In generale, gli unici veri svantaggi della dieta chetogenica, che sia iperlipidica o iperproteica, sono legati innanzitutto a possibili problemi di stipsi, dovuti all'introduzione di molti alimenti ricchi di fibra insolubile. Infatti, sono consentite verdure a volontà, non zuccherine, meglio se a foglia verde (insalata, erbe, catalogna, ecc.). Per evitare questo rischio, si con-

siglia di bere molta acqua e di introdurre anche porzioni di verdura a frutto, ricche di fibra solubile, come ad esempio zucchine e cetrioli. Una seconda difficoltà è legata alla compliance, ossia al rispetto della dieta per il mantenimento dello stato di chetosi. Infatti, basta veramente poco, un solo piccolo "sgarro" a base di carboidrati, per vanificare tutti gli sforzi fatti. Anzi, a tal proposito, prestate molta attenzione agli zuccheri nascosti, soprattutto negli alimenti light: spesso le industrie alimentari per abbassare l'ammontare calorico sostituiscono alcuni macronutrienti, tra cui i grassi, proprio con dei carboidrati (come ad esempio nei latticini). Per quanto riguarda invece i vantaggi dei protocolli chetogenici (sia iperproteico che iperlipidico), questi derivano in primo luogo dal fatto che, mantenendo l'insulina a livelli bassissimi, si verifica il tipico senso di sazietà, quindi sono a dieta ma non ho fame, e, in seconda battuta, dal fatto che l'organismo non riesce a trattenere i che-

toni prodotti e non istantaneamente consumati, che vengono quindi eliminati con il respiro (l'acetone), il sudore o le urine; in altre parole è come se eliminassimo calorie senza consumarle.

Per concludere

La dieta chetogenica rimane un protocollo estremamente efficace per il dimagrimento, che permette di perdere peso in poco tempo, eliminando il senso di fame tipico di altre diete. Resta inteso che, anche in questo tipo di protocollo dietetico, è necessario calcolare le quantità dei macronutrienti affidandosi a un professionista; un esempio sono le proteine che non devono mancare, per non innescare il catabolismo muscolare, ma che nello stesso tempo non devono essere troppe in quanto l'organismo, affamato di carboidrati, potrebbe trasformarle in zuccheri bloccando lo stato di chetosi. ■

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



Chetogenica iperproteica?



O chetogenica iperlipidica?

Avvocato di strada è un'organizzazione di volontariato nata nel 2000 per tutelare i diritti delle persone senza dimora e favorirne il ritorno ad una vita comune.

Siamo presenti in oltre 50 città italiane, dislocate sull'intero territorio nazionale: tutte le nostre sedi sono attive presso associazioni di volontariato o enti che si occupano di persone senza dimora.

Siamo avvocati professionisti, praticanti, studenti di giurisprudenza e semplici volontari. Nessuno di noi riceve un compenso per la propria opera di volontariato. Grazie alla nostra attività ogni anno vengono tutelate migliaia di persone che altrimenti non potrebbero far valere i propri diritti fondamentali.

COSA FACCIAMO

Tuteliamo gratuitamente da un punto di vista legale tutte le persone che vivono nei dormitori, nelle stazioni o in strada nelle città dove è presente una nostra sede.

Le persone senza dimora che hanno un problema legale possono presentarsi ai nostri sportelli senza appuntamento: verranno seguite in tutte le loro problematiche legali, da un punto di vista giudiziale e stragiudiziale.

Parallelamente all'attività legale, realizziamo pubblicazioni dedicate al tema dei diritti e delle povertà, collaboriamo a progetti locali, nazionali e transnazionali, promuoviamo campagne di sensibilizzazione e attività laboratoriali e formative nelle scuole.

COLLABORA CON NOI

L'associazione è aperta al contributo di tutti e ogni nuovo arrivo è il benvenuto. Possono collaborare con noi avvocati, praticanti, studenti di giurisprudenza e altri cittadini che vogliono dedicare ai più deboli una parte del proprio tempo.

Se sei un avvocato contattaci per valutare l'opportunità di aprire una nuova sede o per segnalarci una disponibilità per eventuali domiciliazioni.

SOSTIENICI

L'associazione, per le proprie specifiche modalità d'intervento, non può autofinanziare le proprie attività. È possibile sostenerci anche con piccoli contributi detraibili

dalla dichiarazione dei redditi. Le erogazioni liberali possono essere effettuate tramite donazione on line o bonifico su conto corrente:

Banca Etica
Filiale di Bologna
Intestazione: Avvocato di strada
IBAN:
IT14C0501802400000000120703

5xMILLE

Ogni anno c'è un modo semplice per sostenere le nostre attività: devolvere il 5x1000 della dichiarazione dei redditi ad Avvocato di strada Onlus. Inserisci nell'apposito spazio della tua dichiarazione dei redditi (CUD, 730, e UNICO) il nostro codice fiscale: 91280340372

Non ti costa niente e con il tuo aiuto sosterrai tante buone cause!

SEDE: Via Malcontenti 3, Bologna
Tel. 051227143

SITO: www.avvocatodistrada.it

L'uva

Un frutto di-vino

*Diceva un pesco altero all'uva:
"Oh, sciagurata,
tu finirai calcata!"
Gli fu risposto: "È vero;
ma, all'uom che mi calpesta,
fo' poi girar la testa".*

Lo scriveva Luigi Carrer nei primi decenni dell'800 per celebrare la magia di un frutto capace di regalare freschezza e soddisfazione al palato quando lo gustiamo fresco, ma impagabile nell'inebriare la mente e rendere la vita più leggera se ne beviamo il succo. Naturalmente ben fermentato...

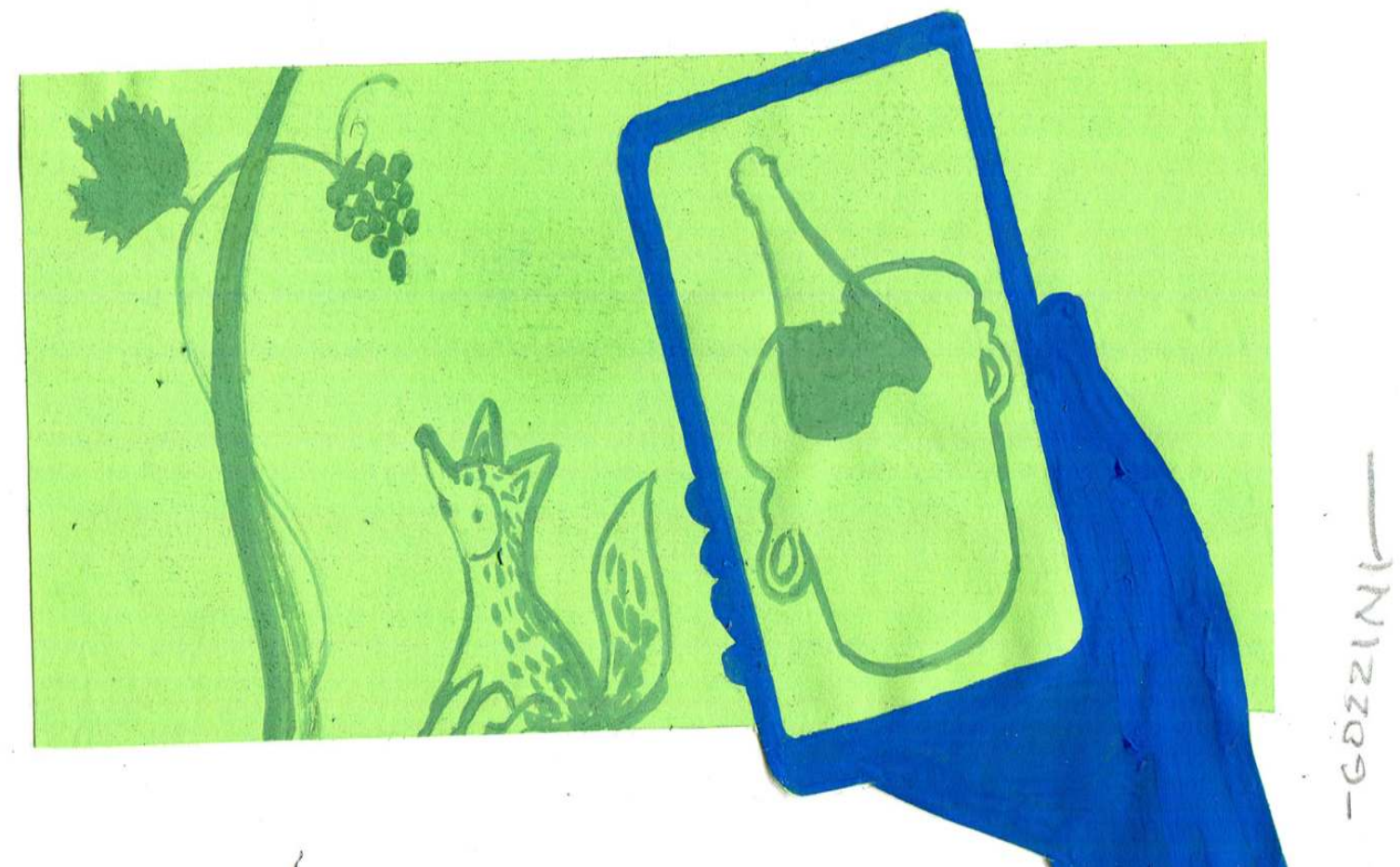
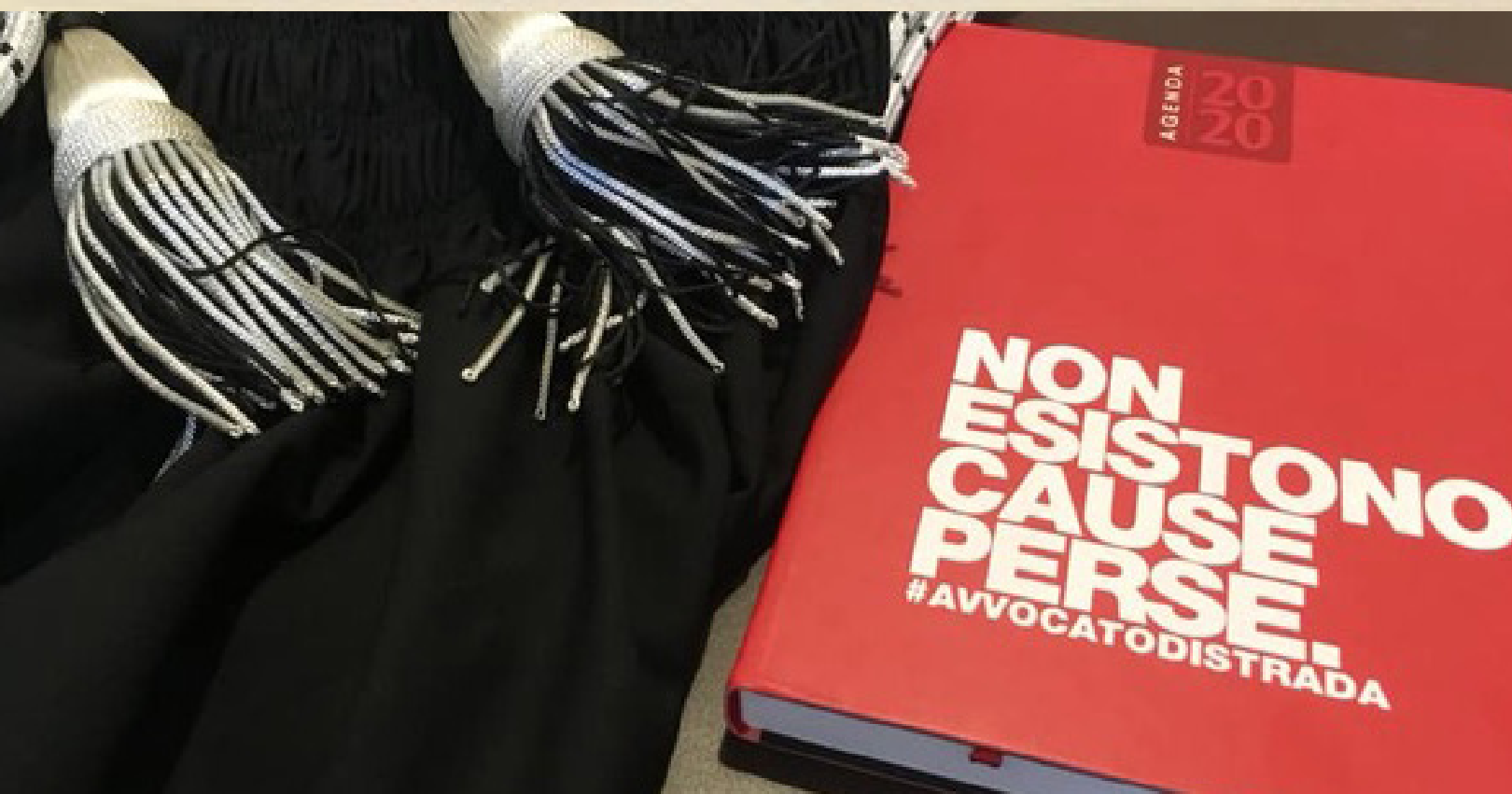
E forse è anche perché ci dà il vino che l'uva non ha rivali quanto a popolarità. Mele, fichi, castagne, fragole, ciliegie... nessun frutto riesce a insidiarne il primato. Una prova: basta digitare su Google "festa dell'uva" per vedersi presentare in 50 centesimi di secondo la bellezza di quasi 500

mila risultati. Un'enormità rispetto alle "sole" 52.000 citazioni di "feste della mela" e alla sparuta minoranza (poco più di 6.000) di citazioni dedicate alla pera. Se poi alterniamo alla parola "festa" i termini "sagra" e "fiera", il divario si fa ancora più impressionante. Ma non basta il fatto che dall'uva si ottenga il vino a spiegare il consenso unanime che le si riserva: il rito della vendemmia ha in sé un qualcosa di gioioso che non si ritrova nella raccolta di altri frutti. Gli acini come perle colorate, il profumo inebriante quanto quello di uno Chanel N°5... l'uva è un regalo prezioso della natura all'umanità e non è un caso che, di ritorno, l'uomo la celebri anche nelle arti più di ogni altro frutto. "Pittori d'uva" erano definiti i maestri del '600 che, alla scuola di Gilardo da Lodi, dedicavano la loro arte a rendere sulla tela l'infinita magia di colori dei grappoli, ed è fin troppo fa-

cile citare in letteratura Esopo, che celebrava l'uva come irraggiungibile oggetto del desiderio per la pur scaltrissima volpe. Favola che riprese in tempi più recenti Carmen Consoli, regina della parola musicata, che nel suo brano "Uva acerba" usava il frutto a simbolo di quel precario equilibrio tra promessa e delusione, tra piacere e sofferenza che è l'essenza dell'amore e della nostra stessa vita. C'è qualcosa di più intrigante e traditrice dell'uva acerba? Forse solo i cachi, quando sono anch'essi acerbi, riescono a infliggere tanta pena al palato di chi li addenta, ma... è facile riconoscerli. L'uva no: può essere verde sia quella acerba immangiabile sia la più dolce e aromatica delle uve regine. Solo il coraggio di provarla svelerà la sua natura acida o zuccherina... ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.com

#NONESISTONOCAUSEPERSE



Riapre la High Line di New York

Il parco pubblico sopraelevato, dopo anni d'incuria, oggi è un gioiello di creatività e sostenibilità, ispirato alla bellezza malinconica e scomposta delle rovine postindustriali

La High Line è un'area verde costruita su una tratta ferroviaria dismessa di New York. Per tutta la sua lunghezza, agricoltura e architettura si fondono in un sistema chiamato "agritettura", con spazi verdi ed edificati in proporzioni variabili.

A oggi, questo particolare parco nato tra i grattacieli si estende per 2 chilometri e mezzo e collega il Meatpacking District, all'estrema periferia occidentale, con l'Hudson Rail Yards, un nuovo polo residenziale e commerciale nel West End di Manhattan. È una delle passeggiate più belle di New York.

Facciamo un passo indietro

Costruito negli anni Trenta, il percorso assolveva a un ruolo di servizio per i treni riservati a fabbriche e industrie. Quando questi mezzi furono sostituiti dal trasporto su gomma, divenne obsoleto, tanto da essere completamente

abbandonato nel 1980. Nella conseguente desolazione, la natura ebbe lo spazio per espandersi. E qualcuno lo notò. Gli architetti Joshua David e Robert Hammond rimasero colpiti dalle rovine e presentarono un progetto, insieme a una campagna di raccolta fondi, per creare un nuovo spazio urbano. Fondata nel 1999 l'organizzazione non-profit *Friends of the High Line*, la coppia trovò sostenitori e finanziatori che aiutarono a portare avanti l'impresa. Il primo tratto è stato aperto al pubblico nel 2009, mentre "The Spur" (lo sperone, ndr) – l'ultimo pezzo che ha visto la luce (si pensa che l'opera sarà completata nel 2024/25) – è stato inaugurato nel 2019, all'inizio dell'estate.

Questo straordinario parco lineare ha prati con 210 specie diverse di piante e fiori, panchine, tratti di binari dismessi ma integrati e addirittura un

Il parco della High Line è aperto a tutti e l'ingresso è gratuito. In inverno è visitabile dalle 7.00 alle 19.00, in primavera e autunno l'orario viene esteso fino alle 22 e in estate fino alle 23. È sorvegliato, sicuro anche a tarda sera e ben tenuto, grazie al costante lavoro di volontari e della *Friends of the High Line*, l'organizzazione non-profit che lo gestisce.

pezzo di pavimentazione rivestito con un leggero film d'acqua per rinfrescare i visitatori.

E ora un passo avanti

L'High Line Park di New York, perfetto esempio di riqualificazione urbana, ha dato nuova vita al quartiere: la zona ora è di tendenza, con residenze immobiliari fra le più ambite di Manhattan e milioni di visitatori all'anno (7 milioni nel 2019). Gli stessi newyorke si l'amaro molto.

Tra le numerose attrazioni del parco, degno di nota è l'osservatorio panoramico Edge al 100° piano dell'edificio 30 Hudson Yards (il più alto del complesso), a 400 metri da terra. È il più elevato di New York e di tutto l'emisfero occidentale, il quinto più alto del mondo (gli altri sono in Asia). ■

Manuela Caracciolo
manuela.caracciolo@gmail.com



TAACfatto®

Per un sereno ritorno al ristorante

Il Covid-19 ha cambiato tutto, con un effetto domino sull'intero pianeta. Siamo di fronte a uno scenario di crisi sanitaria, sociale, economica, finanziaria senza precedenti. Una crisi che ha coinvolto quasi tutti i settori, alcuni dei quali dovranno essere inevitabilmente ripensati. Un esempio tra i più feriti è, senza dubbio, il canale dell'ospitalità: prima, la completa chiusura di ristoranti e bar; ora, la ripartenza, né semplice, né immediata. Oggi più che mai abbiamo bisogno di soluzioni, di idee.

Ho trovato estremamente interessante il progetto di Marco Zorzettig e di Gimmi Bodigoi. Siamo a Cividale del Friuli; Zorzettig, imprenditore del vino e della birra, in collaborazione con Bodigoi, titolare dello Studio SBengineering, ha brevettato il TAACfatto®, la colonnina misura-febbre per ristoranti, bar e locali pubblici. Alta circa 170 centimetri e larga 35, viene posizionata all'ingresso. Il suo software è dotato di uno scanner in grado di misurare la temperatura corporea. Se quest'ultima risulta minore

di 37,5 gradi, verrà visualizzato il "semaforo verde", indicazione di libero accesso; se è superiore, la macchina trasmetterà un segnale acustico e luminoso e il personale di sala bloccherà l'entrata al cliente.

Questa colonnina s'installa e si collega rapidamente, occupa poco spazio, evita l'impiego di personale addetto alla porta. Il costo base non supera i 2.500 € – con un'agevolazione del 50%, prevista dalla Legge di Bilancio 2020 – detraibili fiscalmente in quanto "dispositivo di sicurezza". È marchiata CEE e può essere venduta in tutto il mondo. Oltre alla versione base viene proposto anche un modello PLUS dotato di tornello che si apre solo nel momento in cui viene rilevata una corretta temperatura. In primis è stata pensata per gli esercizi pubblici, ma il suo uso è flessibile: può essere facilmente collocata in altri ambiti, ad esempio stadi, piscine, centri commerciali e tutti i luoghi dove si possono creare assembramenti. Riassumendo, TAACfatto® è un nuovo e rapido strumento per accelerare la ripresa

delle attività commerciali e permettere il ritorno al ristorante in serenità, salvaguardando la salute di tutti noi. Una risposta ai bisogni in un Paese in cui la ristorazione, settore chiave, ha un grandissimo peso e un fortissimo impatto economico e sociale. Grazie TAACfatto®. ■

Alessandra Meda
alessandra76meda@gmail.com



Appuntamento con Sonia Peronaci

Una breve intervista per raccontare un po' di lei, tra ieri, oggi e domani

Dopo essersi avvicinata alla cucina nel ristorante del padre e aver coltivato la sua verva lavorando per il settore dell'intrattenimento, Sonia nel 2006 ha fondato con il compagno Francesco Lopes l'apprezzatissima raccolta di ricette *Giallo Zafferano*, dal quale si è allontanata nel 2015 per dedicarsi a nuove sfide professionali, diventando volto e promotrice del sito che porta il suo nome – soniaperonaci.it – e della redazione della Sonia Factory.

Partiamo dall'oggi.

Noi non abbiamo mai smesso di lavorare. Per tutta la quarantena ho collaborato con un numero ristretto di persone. Recentemente ne sono tornate in laboratorio alcune in più.

Per molte attività il Covid-19 è stata una vera calamità. Come l'avete affrontato voi, che cosa avete fatto di nuovo?

La nostra attività, come sai, si divideva in produzione di contenuti, da "cucinare", potremmo dire, scrivere e pubblicare online, ed eventi, essendo la nostra redazione una sede molto viva. Con il virus non è stato possibile organizzare gli eventi e così abbiamo convertito tutti i nostri sforzi e impegno sul digitale. È stata una fortuna avere questa opportunità; ci ha permesso di stare a galla.

Hai fatto anche lezioni di cucina online?

Abbiamo pensato di fare qualcosa

di diverso: ho preparato e messo su Instagram – come fossero racconti – una raccolta di ricette, raggruppate a livello tematico, da fare in casa, in famiglia e anche per i principianti, contraddistinte dall'hashtag #iocucinoacasaconsonia. Ricette facili e divertenti, utili proprio in un periodo passato a casa. Ho cercato di iniziare dalle basi – la pasta fatta in casa, la frolla, i lieviti, i secondi di carne... – per poi indirizzare gli utenti a ricette più complesse. Le potete trovare anche oggi nelle stories in evidenza sul mio profilo Instagram.

Ci conosciamo da tanto. Che cosa è cambiato da quando hai iniziato a dedicarti al cibo online?

Dal 2006 a oggi è cambiato tutto. Sicuramente la gente è più informata, anche grazie ai programmi TV e ai blog di cucina (alcuni veramente ben curati!). C'è più consapevolezza e desiderio di alternative gustose e salutari. La quantità di blog dedicata a questo tema è esplosa e anche la loro qualità e completezza. Io personalmente sono molto attenta alle nuove tendenze e a capire come approcciare i social. Prima il mio lavoro era sito-centrico, ora declino i miei contenuti in tante forme diverse, cerco di cambiare modo di raccontarmi, faccio molta ricerca... Ogni social nuovo che appare, devi rimetterti in gioco.

Oggi conta molto il personaggio.

Conta tantissimo, ma è essenziale raccontare chi sei davvero e la tua storia. Prima di ogni ricetta spiego il perché della scelta e aggiungo qualche aneddoto che dice il motivo per cui le sono legata. Noi siamo tanti, e ognuno di noi fa qualcosa di diverso e fondamentale.

Parliamo di progetti.

Prima che arrivasse il Covid stavo immaginando di aprire – influenzata da una realtà che avevo visto a Londra – un grande spazio in cui le persone potessero venire

sia a fare una colazione sia per un evento o per seguire corsi, comprare strumenti da cucina o ingredienti di qualità; insomma, il mondo di Sonia aperto al pubblico...

Hai pensato a qualche evento virtuale, intanto?

Ci ho pensato molto. Il problema è che durante un evento normale predisponiamo tutto per i partecipanti, soprattutto gli strumenti. Mentre a casa non tutte le persone hanno le dotazioni di attrezzi necessari; ma ci stiamo pensando.

Qual è lo strumento di cui tu non potresti fare a meno?

La planetaria. Quando mi dicono: "perché a te vengono le torte così alte, così soffici...?", rispondo: "perché io lascio lavorare la planetaria!". Ma ce ne sono altri che davvero aiutano a cambiare la qualità di quello che si cucina: il misuratore a immersione, coltelli diversi a seconda di quello che si deve tagliare. C'è la tecnologia: perché non affidarsi? Il risultato è senza dubbio migliore.

E tu e Francesco resistete insieme dopo tutti questi anni di lavoro e vita fianco a fianco!

Sì. In realtà perché facciamo cose complementari e non siamo obbligati a stare insieme! E, onestamente, devo dire anche che ci siamo molto aiutati e sono sicura che, separati, non avremmo realizzato certe cose. Sta anche cucinando a casa alla grande.

Tema allergie e intolleranze che a te sta a cuore. Te ne occupi in modo specifico?

Sì, senza glutine, su tutto, ma non solo. Cerchiamo, come principio generale, di rendere le ricette accessibili a tutti, e quindi, dove è possibile, sostituiamo ad esempio l'olio al burro, per non escludere gli intolleranti ai latticini, e così via...

Il futuro prossimo?

Una cosa che spero di riprendere presto a organizzare sono i *social brunch*, gli appuntamenti mensili con cuochi, blogger e influencer, aziende provenienti da tutta Italia, che ospitavamo nella nostra sede e che avevano tantissimo successo. Facevamo workshop, showcooking: era divertente, si imparava, nascevano collaborazioni. Mancano molto a tutti e in generale manca la possibilità di stare a contatto con altri e condividere la propria creatività. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it



Dalla salsa d'ostriche all'olio di sesamo

Quali sono gli ingredienti che rendono unica la cucina cinese?

Il concetto di armonia, tipico del pensiero cinese, si riflette sulla cucina: tutti i sapori devono essere appunto in armonia e nessuno deve prevalere sull'altro. Ma quali sono gli ingredienti più utilizzati? Primo tra tutti, la salsa di soia. In Cina se ne usano spesso due tipi diversi: quella chiara, che in cinese si chiama 生 sheng, "cruda", e quella scura, in cinese 老 lao, "vecchia". Quest'ultima si ottiene attraverso un invecchiamento prolungato e l'aggiunta di caramello; quindi, rispetto alla salsa di soia "giovane" ha un gusto più dolce ed è più densa. Di solito nella cucina cinese viene utilizzata nella preparazione di piatti quali stufati e brasati. Anche la salsa d'ostriche non può mancare nella cucina cinese. Si tratta di una salsa densa e molto saporita, fatta con acqua, zucchero, sale, amido di mais, farina di frumento ed estratto di ostriche. Fu inventata nel 1888 casualmente da Lee Kum Sheung, gestore di un locale in cui si serviva tè accompagnato da brodo di

ostriche, che per errore preparò, al posto del brodo, una salsa che ebbe subito successo. Oggi è molto usata nella cucina cantonese. Troviamo poi il vino di riso, da non confondere con l'aceto di riso. Il vino di riso è uno dei più antichi liquori cinesi. Viene prodotto con riso glutinoso fermentato e si usa soprattutto per cucinare, perché dona ai piatti un sapore profumato. Il più conosciuto è prodotto a Shaoxing, sulla costa orientale della Cina. L'aceto di riso, invece, ha un sapore pungente. Come per il nostro aceto di vino, ne esistono diversi tipi in base al periodo di invecchiamento. Di solito viene usato nella preparazione dei piatti o a crudo per intingere i jiaozi, ravioli, o i baozi, panini ripieni. Spesso usato a crudo nella preparazione delle pietanze per dare profumo è l'olio di sesamo, che i cinesi chiamano xiangyou 香油, ovvero "olio profumato". Infine, non possiamo dimenticare la polvere cinque spezie, composta da ani-

ce stellato, pepe di Sichuan, cannella, chiodi di garofano e finocchio. Con un gusto molto ricco, questa miscela lascia in bocca due distinti aromi: il piccante e il dolce che si integrano perfettamente nei piatti di carne alla piastra e nei classici jiaozi. Tra queste cinque spezie, il pepe del Sichuan, o come si dice in cinese 花椒 huajiao, "pepe fiore", è la più particolare. Con il leggero aroma pungente e allo stesso tempo rinfrescante che lascia lievemente anestetizzata la lingua, è la regina della cucina del Sichuan. ■

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



Ice Cup, il bicchiere... di ghiaccio

Nasce dal ghiaccio delle Madonie, in Sicilia, un nuovo bicchiere per l'asporto e la consegna a domicilio



Ice Cup è un bicchiere monouso commercializzato dalla Ice Cube, azienda leader in Italia nel settore del ghiaccio alimentare con sede a Termini Imerese, in provincia di Palermo. Il bicchiere viene fornito alle attività commerciali già pieno di ghiaccio ottenuto da sorgenti a basso contenuto di minerali del Parco delle Madonie in Sicilia. I vantaggi? Per il consumatore, un drink con ghiaccio microbiologicamente puro e dal sapore neutro; per l'esercente, la praticità di un packaging sicuro destinato all'asporto e consegna a domicilio.

L'idea, ci spiega Emanuela Capitanio dell'ufficio stampa Ice Cube, nasce dalla necessità di adattarsi ai tempi e di venire incontro alle esigenze degli operatori commerciali. In questa fase di ripartenza dopo il periodo di lockdown, ci si aspetta un notevole incremento per i servizi di delivery e take-away nel settore della ristorazione, e con Ice Cup

viene proposto un packaging per bevande pratico e sicuro, che risponda alle nuove esigenze del settore.

Perché sicuro?

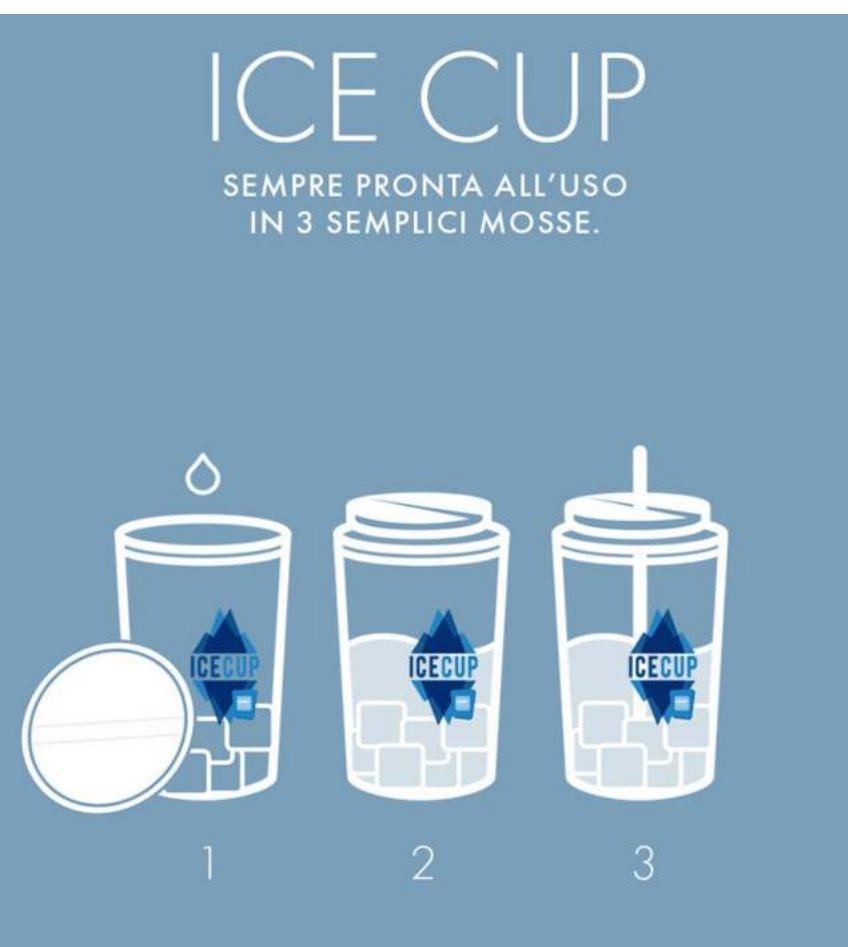
Il ghiaccio di Ice Cup proviene da sorgenti a basso residuo fisso, così da non alterare le proprietà organolettiche quando inizia il suo processo di fusione all'interno della bevanda; e, in più, in modo che non ci sia rilascio di alcuna sostanza corruttrice del sapore originale. Ma, soprattutto, Ice Cup vuole offrire un'alternativa – con purezza microbiologica garantita – al ghiaccio prodotto da bar e ristoranti, purtroppo non sempre in condizioni perfette.

I rischi di contaminazione da funghi e batteri delle macchine del ghiaccio sono infatti frequente oggetto di ricerca universitaria e d'inchieste giornalistiche; lo studio più recente

risale al 2018, quando il team dell'ospedale universitario di Cleveland in Ohio, guidato dal professor Anubhav Kanwar, ha prelevato campioni da 64 macchine per il ghiaccio in 5 ospedali e 2 RSA (Residenze Sanitarie Assistenziali, ndr). Sui distributori analizzati hanno rilevato contaminazioni batteriche e da Candida nel 100% delle bacinelle di drenaggio, nel 52% delle bocchette da cui fuoriesce il ghiaccio e nel 72% delle griglie delle bacinelle di drenaggio.

Va detto che le macchine del ghiaccio di bar, ristoranti e fast food non sono necessariamente una fonte di contaminazione, a patto però di operazioni di pulizia periodiche e regolari che in alcuni casi possono richiedere l'opera di tecnici specializzati con costi non indifferenti. ■

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it



Aronia

Il catalogo del venditore di piante e sementi descrive l'aronia come un arbusto della famiglia delle Rosacee, di facile coltivazione

L'aronia fiorisce in primavera e fruttifica producendo grappoli di bacche, simili a quelle del mirtillo, che si possono consumare fresche oppure utilizzare per produrre liquori o marmellate. In realtà, la somiglianza con i mirtilli si limita alla forma e al colore, perché le bacche di aronia sono molto più aspre e, se ingerite allo stato naturale, possono provocare la sensazione di astringenza (allappamento) che in genere si associa alle nespole o ai cachi non ancora maturi. Non stupisce quindi che nelle regioni dell'America settentrionale, dalle quali proviene questo arbusto, i suoi frutti siano conosciuti come "chokeberries", letteralmente 'bacche strozza gola'.

L'aronia, che può crescere fino a 2-3 m di altezza, fiorisce da maggio a giugno con piccoli boccioli bianco-rosati, simili a quelli del biancospino, che in seguito formano delle bacche nere

(*Aronia melanocarpa*), le più pregiate, o rosse (*Aronia arbutifolia*). Matura tra agosto e settembre. È originaria dell'America settentrionale, dove cresce spontanea dal Labrador meridionale e dalla costa del Maine, spingendosi a sud lungo la catena degli Appalachi fino all'Alabama, mentre verso occidente arriva fino al Wisconsin passando dalla Regione dei Grandi Laghi.

Nei primi anni del 1900 è stata introdotta in Europa dall'agronomo russo Ivan Vladimirovic Micurin; in seguito si è diffusa a buona parte dell'Europa orientale, fino ad arrivare in Polonia intorno al 1970 e, più recentemente, in Germania.

La Polonia rappresenta una tappa particolarmente significativa nella storia della coltivazione dell'aronia, non solo perché questo Paese ne è divenuto il principale produttore mon-

diale, ma perché è soprattutto da qui che si sono avviate le ricerche che hanno conferito alle bacche di aronia la qualifica di "superfood". Infatti, oltre ad avere un contenuto significativo di minerali (ferro, zinco e manganese) e di vitamine (in particolare C, B₁, B₂, B₆ e K), hanno un quantitativo elevato di antociani (che ne spiegano il colore scuro) e di polifenoli. Ed è proprio la concentrazione di antociani (pari al doppio di quella del pompelmo rosso e addirittura dieci volte superiore a quella della mora) e di polifenoli (pari a circa quattro volte quello di more e mirtilli e a circa otto volte quello dei lamponi) che, secondo gli studi più recenti, sembra essere responsabile della varietà dei suoi potenziali effetti medicinali e terapeutici. ■

Pietro Schenone

p.schenone@scuolecivichemilano.it



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