



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 8 - n. 6
20 giugno 2020
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



Sorbetti

**Un vino
da Nobel:
Gipi De Bartoli**



**Distanze
eco-logiche**





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

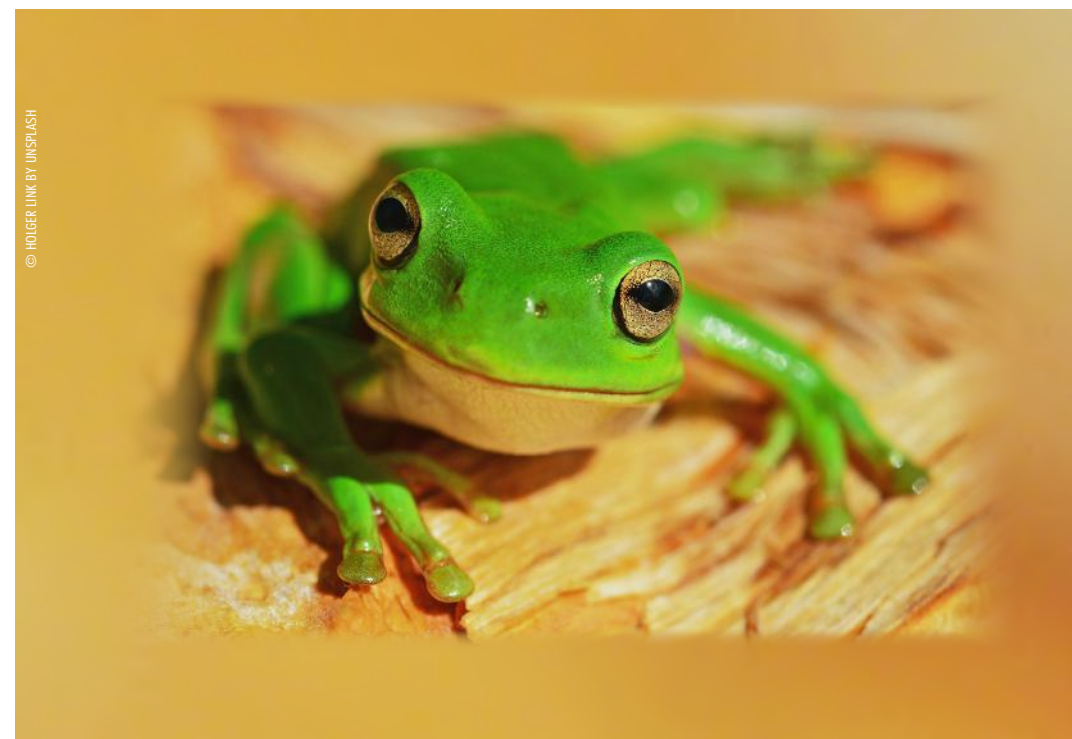
EDITORIALE

Più morti che vivi

Le *rane* è una commedia teatrale scritta da Aristofane. Fu messa in scena ad Atene nel 405 a.C. mentre la città attraversava uno dei suoi periodi più difficili, alla vigilia della resa a Sparta. Dato che nemmeno il nostro è un periodo particolarmente roseo, si potrebbe pensare di realizzarne un adattamento al 2020. Il titolo si riferisce al fatto che per arrivare nel regno dei morti, l'Ade, si deve attraversare una palude piena di rane gracidanti. In questo caso la trasposizione è facile: nelle nostre metaforiche paludi, televisive e non solo, se ne sentono parecchie. La trama della commedia, in estrema sintesi, è questa: Dioniso, dio del teatro, si spinge fino all'Ade per recuperare Euripide, morto da poco: deve salvare dal declino la tragedia, ormai

nelle mani di autori mediocri. Noi cosa dovremmo salvare? La politica, intesa come l'attività di governo dello Stato? Chi potrebbe essere il nostro salvatore, visto quanto l'inettitudine è ben rappresentata? E cosa dovrebbe fare? Dioniso trova Euripide in lite con Eschilo, che gli contende il titolo di miglior tragediografo di tutti i tempi. Siccome è Eschilo a vincere la sfida, il fazioso Dioniso decide di organizzare un'altra prova. Sceglierà l'autore che darà il miglior suggerimento su come salvare Atene dal declino. Il consiglio di Euripide è: "Se adesso va tutto male, forse facendo il contrario ce caveremo". Varrà anche per noi? ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it





4

Sommario

Ben fatto Sorbetti	5	Le alici	19
di Terry Sàrcina		di Alessandra Meda e Giovanni Romano	
C'è del buono Anche il buono pasto è smart	7	Alimentazione e salute La dieta chetogenica	20
di Anna Francioni		di Andrea Fossati	
Ricerca e innovazione Biologico o convenzionale?	8	Racconti stuzzicanti Acqua!	23
di Paola Cheesa Pietroboni		di Giorgio Donegani	
Dicstanze eco-logiche	11	Tendenze Il vermouth	24
di Gabriele Gatti		di Margherita La Francesca	
Made in Italy Il Passito di Pantelleria	13	Il piacere della carne	26
di Daniela Mainini		di Luigi Odello	
Storia del cibo Roger Vergé, gentiluomo di Provenza	14	Le cucine regionali cinesi	28
di Toni Sàrcina		di Valentia Talia	
Protagonisti Un vino da Nobel	16	Farina, ma non di grano	29
di Margherita La Francesca		di Marta Pietroboni	
Segreti della spesa La fragola	18	Il fonio	30
a cura della redazione		di Pietro Schenone	



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 8 - n. 6
Milano
20 giugno 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: Antonio Pascale



Hanno collaborato a questo numero

Istituto Confucio

L'Istituto Confucio dell'Università
degli Studi di Milano fa parte di
una rete di 480 centri sparsi in 115
stati (12 in Italia), creati con lo
scopo di promuovere e diffondere
la lingua e la cultura cinesi
grazie all'accordo tra autorevoli
università cinesi e straniere.

Centro Studi Anticontraffazione

Il Centro Studi Anticontraffazione
è il dipartimento del Centro Studi
Grande Milano che si occupa
esclusivamente di tutela della
proprietà intellettuale, made in
Italy e lotta alla contraffazione.
Monitora i settori più colpiti
dalla contraffazione nelle aree
metropolitane, in Italia e
all'estero, collaborando con tutte
le Forze dell'Ordine preposte al
contrasto del fenomeno.

Andrea Fossati

Biologo nutrizionista, laureato
in biologia applicata alla ricerca
biomedica, ha conseguito il
Dottorato di Ricerca in Scienze
Genetiche e Biomolecolari presso
l'Università degli Studi di Milano
dove è attualmente ricercatore
presso il dipartimento di
Biotecnologie mediche e Medicina
traslazionale. È nutrizionista
ufficiale per gli atleti di pallanuoto
Al Sport Management di Busto
Arsizio (VA).

Libero Gozzini

Vive e lavora a Milano come
illustratore. Diplomato all'Istituto
d'Arte applicata del Castello
Sforzesco, è tra i fondatori dello
Studio Ink e dell'Associazione
Illustratori, della quale è stato
presidente. Negli anni '70
e '80 collabora con numerose
agenzie di pubblicità di Milano,
realizzando anche spot televisivi.
Per i lungometraggi di animazione
Joan Padan e Opopomoz realizza
i modelling tridimensionali, come
pure i personaggi di Cipputi di
Altan e del Signor Rossi
di Bozzetto. Molti i lavori per
l'editoria e la Scuola di Fumetto.

BEN FATTO

Sorbetti

di Terry Sàrcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it

Si possono fare
in casa senza
gelatiera

Non tutti hanno la gelatiera ma, se si pos-
siedono un buon frullatore e vaschette da
freezer di alluminio, con divisori per i cu-
betti, il gioco è fatto.
Ciò che, nel settore "gelati fatti in casa",
riesce meglio sono i sorbetti che, anche da
un punto di vista storico, hanno preceduto
di gran lunga i classici gelati mantecati e
che sono costituiti da frutta e sciroppo di
zucchero, perfettamente equilibrati.
Il sorbetto per eccellenza è quello al succo
di limone ma, per un'estetica accattivante,
ho pensato di suggerire quello di mela, con-
tenuto nella stessa mela.
Per facilitarne la preparazione, pubblichia-
mo alcune foto con i passaggi essenziali.

SORBETTO DI MELA ROSSA (ingredienti
per 4 persone)
Tempo di preparazione: 50 minuti oltre il
tempo in congelatore.
- 4 mele Stark Delicious, possibilmente del-
le stesse dimensioni
- 100 g di zucchero
- 1 dl di acqua
- il succo di mezzo limone
- mezzo bicchierino di Maraschino (a pia-
cere)
Per la decorazione, 4 ciuffetti di menta

1. Mettere in un tegamino l'acqua e lo zuc-
chero; far bollire per 4-5 minuti finché lo
zucchero sarà completamente sciolto. To-
gliere lo sciroppo dal fuoco e farlo raffreddare

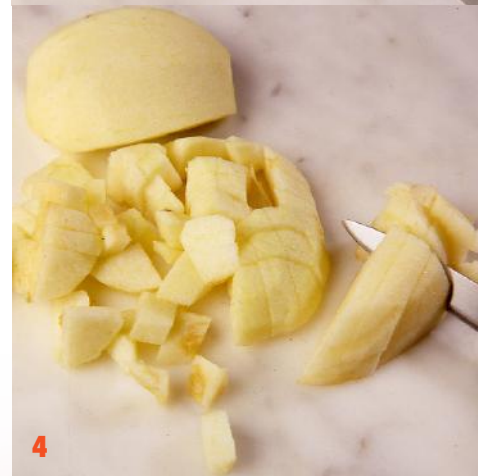
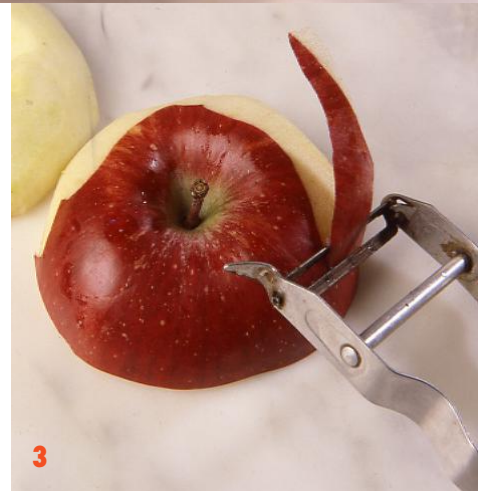
completamente.

2. Lavare le mele, tagliarne le calotte su-
periori (foto 1) e tenerle da parte; con uno
scavino, estrarre la polpa, lasciando un
bordo di mezzo cm circa (foto 2); spennel-
lare l'interno con succo di limone e met-
terle nel congelatore.

3. Con lo scavino e il pelapatate ad archet-
to togliere la buccia e la polpa delle calotte
(foto 3) e metterle in una terrina. Dopo
aver eliminato il torsolo dalla polpa estrat-
ta, dividerla a pezzetti (foto 4), metterla
nella terrina con l'altra polpa, irrorarla
con il succo di limone, un cucchiaino dello
sciroppo, il liquore a piacere e mescolarla
per non farla annerire. Frullare, aggiunger-
vi lo sciroppo rimasto e mescolarla ancora
(foto 5).

4. Versare quindi il composto nelle vaschet-
te per il ghiaccio, con gli scomparti per i
cubetti, e far congelare completamente.
5. Un'ora circa prima di servire, togliere le
vaschette dal freezer e mettere i cubetti
ghiacciati nel frullatore. Frullare fino a
ottenere un composto spumoso e chiaro.
Versarlo di nuovo nelle vaschette per il
ghiaccio (questa volta senza divisori per
i cubetti) e poi nel freezer per 30 minuti.
6. Distribuire il sorbetto con una tasca da
pasticceria con bocchetta dentellata nelle
mele svuotate (foto 6) e porle di nuovo nel
congelatore.

7. Al momento di servire decorare con ciuf-
fetti di menta. ■



© CLAUDIA RUGGERO



Comune di
Milano

21 GIUGNO - 3 SETTEMBRE

2020estate SFORZESCA

un palcoscenico
per Milano

80 SPETTACOLI
DI TEATRO, MUSICA
E DANZA

#estatesforzesca



SPONSOR:



MEDIA PARTNER:



UN EVENTO



YESMILANO
yesmilano.it

C'È DEL BUONO

20/06/2020 anno 8, n.6



7

Anche il buono pasto è smart

*Con l'emergenza la tecnologia ha accelerato lo sviluppo
anche nella ristorazione: Edenred Italia lancia
il buono pasto interamente digitale*

Mai come in questo periodo la tecnologia ha svolto un ruolo fondamentale nella nostra quotidianità per quanto riguarda il lavoro o gli studi, oltre che per gli acquisti, le relazioni sociali e il tempo libero. Si tratta di un dato di fatto importante, destinato a cambiare i nostri stili di vita anche quando l'emergenza sarà completamente rientrata. In piena fase di ripresa, Edenred Italia continua quindi a puntare sul digitale e lancia la nuova app Ticket Restaurant®, che permette l'utilizzo dei buoni pasto senza più alcun supporto fisico, vale a dire senza più carta o plastica. Inoltre, grazie all'implementazione delle caratteristiche tecniche, sarà possibile individuare anche i servizi di delivery.

Più vicini alle esigenze delle persone

«Le soluzioni digitali hanno un ruolo decisivo nella ripresa dell'economia,

in particolare nei settori più colpiti, e il lancio della nuova app Ticket Restaurant® rappresenta per Edenred Italia un cambiamento epocale», ha commentato Luca Palermo, Amministratore Delegato di Edenred Italia. «Da sempre, infatti, — prosegue Palermo — come azienda investiamo in ricerca e tecnologia per proporre soluzioni in grado di offrire un beneficio concreto e rispondere alle reali esigenze di persone, famiglie e ristoranti. Soprattutto in questo periodo, riteniamo sia necessario uno strumento innovativo e digitale, adatto per chi lavora da casa o per chi è fisicamente in ufficio, utilizzabile quindi sia nei punti vendita tradizionali sia in quelli online. Per questo, durante il lockdown, abbiamo velocizzato il processo di sviluppo della nuova app Ticket Restaurant® con il preciso obiettivo di rendere i nostri buoni pasto completamente digitali, con il

solo utilizzo dello smartphone.»

Tanti vantaggi, una sola app:

- **Nessuna tessera elettronica:** gli utenti non hanno bisogno di avere con sé alcuna tessera elettronica per utilizzare i buoni pasto, perché vengono caricati direttamente nella app.
- **Massima spendibilità, anche online:** Ticket Restaurant® Full Digital è utilizzabile presso oltre 40mila bar, ristoranti, supermercati e, online, sui siti e-commerce dei partner Edenred.
- **Ricerca locali:** dall'app è possibile visualizzare i locali più vicini che effettuano il servizio di consegna o takeaway.
- **Sicurezza:** nessuna preoccupazione di smarrire la tessera elettronica perché i buoni pasto sono caricati sull'app. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

Luca Palermo,
Amministratore
Delegato di Edenred
Italia.



Biologico o convenzionale?

Cerchiamo di capire se esiste un divario qualitativo riconosciuto a livello scientifico tra gli alimenti biologici e quelli convenzionali

Se fino a 10 anni fa i prodotti biologici occupavano solo un piccolo segmento di mercato, oggi hanno conquistato più spazio perché vengono percepiti non solo come compatibili con la tutela dell'ambiente ma anche salutari per il consumatore.

Cosa dice al proposito la ricerca? Partiamo da un dato: rispetto ai prodotti convenzionali, quelli biologici contengono quasi sempre meno residui di pesticidi chimici. Dagli ultimi dati diffusi dall'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) emerge però che rispetto a questo parametro

non tutte le categorie alimentari si equivalgono. Frutta e verdura biologica sono in sensibile vantaggio in termini di minor presenza di residui di pesticidi, vantaggio che però si riduce nei cereali e quasi s'annulla negli alimenti di origine animale.

D'altro lato, sul piano nutrizionale, per alcuni alimenti di origine vegetale i contenuti di sostanze antiossidanti, come polifenoli e vitamina C, sono più elevati, mentre per quelli di origine animale si evidenzia un maggiore apporto di acidi grassi polinsaturi e omega-3.

Alla Cascina Isola Maria si produce il latte fieno, che si avvicina molto al latte di montagna, con mucche alimentate solo con fieno, erba e un po' di cereali. Ci sono ricerche che attestano che è un latte anche dal punto di vista organolettico migliore, più sano.

Le differenze in termini di nutrienti sono però ancora oggetto di studio. Allora perché produrre il bio? L'ho chiesto a Renata Lovati, con un'azienda da latte dal 1980, titolare della Cascina Isola Maria nel Parco Agricolo Sud Milano, presidente di Donne in Campo Lombardia. La Lovati ha prodotto in tutti i modi possibili: convenzionale, integrato e biologico dal 2009.

Quali erano i principali motivi del cambiamento?

La motivazione era, prima di tutto, etica. Sono un'ambientalista convin-

ta. Però la mandria era molto redditizia e all'università ci avevano insegnato a puntare sulla massima produttività. Abbiamo svoltato quando siamo entrati in contatto con gruppi d'acquisto che cercavano aziende disposte a convertirsi al bio. Da parte loro avrebbero comprato i prodotti anche nel periodo della conversione, quello più difficile per un'azienda zootecnica che deve vendere il latte al prezzo del convenzionale ma acquistare per esempio costosi mangimi biologici. Quindi ci hanno invogliato a produrre formaggi per differenziare l'attività e ridurre i rischi.

Sta parlando della multifunzionalità?

Sì, le aziende che hanno investito in quella direzione se ne sono avvantaggiate. Nei mesi di emergenza sanitaria per esempio la vendita di latte e formaggi si è incrementata molto, mentre le attività legate all'ospitalità sono ferme. Devo dire che l'imprenditoria femminile è stata la prima ad avviare agriturismi, produzioni locali e di prossimità.

In questo periodo voi avete dovuto fare dei cambiamenti?

Abbiamo accolto la richiesta delle famiglie

di consegnare i prodotti a domicilio. Grazie al passaparola, le domande sono molto aumentate. La scelta etica si è rivelata vincente anche dal punto di vista economico perché, pur producendo meno latte, abbiamo incrementato il reddito.

Perché le persone apprezzano il bio?

Condividono la scelta di produrre senza pesticidi o insetticidi... di tutelare l'ecosistema. Adesso si parla molto di agroecologia: ci si riferisce ad aziende che scelgono dei modi di produrre più sostenibili ma non sempre certificati. Il problema è il costo; non tutti hanno la forza e il coraggio di affrontare quello che dal punto di vista burocratico è uno sforzo impegnativo. Intanto stiamo sollecitando una conversione dei tecnici, degli agronomi. È importante perché noi non trovavamo figure professionali che fossero in grado di aiutarci. In questi ultimi 5 o 6 anni stiamo costruendo e distribuendo alle aziende che vogliono fare conversione i riferimenti di chi è in grado di seguirli in campo.

È vero che se tutta la produzione fosse biologica sarebbe insufficiente per sfamare il mondo? E che solo alcuni possono permet-

tersela perché ha prezzi più alti?

Dico subito che il 'non bio' non è pericoloso. I controlli in Italia si fanno, siamo tra i Paesi europei che hanno più controlli di qualità sui prodotti. Però dico anche che il prezzo del bio è diminuito, lo si trova facilmente nei supermercati, forse penalizzando il rapporto diretto tra gli acquirenti e le aziende. Il fatto che si produca poco nel bio è un mito da sfatare, forse era così all'inizio. Adesso noi abbiamo visto che, dopo quasi 10 anni, la fertilità della terra è cresciuta. La base essenziale del bio è la rotazione delle colture per il controllo delle infestanti e, facendo rotazione (di fatto, coltivando leguminose), la fertilità della terra aumenta. Ci sono ancora effettivamente docenti che dicono che col bio non si sfama il mondo ma, pensando a tutto il cibo che si butta, penso che si potrebbe produrre meno e meglio, e vale soprattutto per i prodotti zootecnici. Ai vegani che puntano sempre il dito contro i produttori di carne, chiedo: cosa ce ne dovremmo fare dei prati pascolo? Bisogna probabilmente allevare meno animali, sprecare meno cibo ed essere più equilibrati. L'equilibrio è la regola principale a cui ispirarsi. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it



ABBANDONARMI È UN REATO.



TESTIMONIA!

ABBANDONARE UN ANIMALE NON È SOLO UNA CRUDELTÀ, MA UN REATO PUNIBILE ANCHE CON L'ARRESTO. SE VEDI COMMITTERLO, CHIAMA I SOCCORSI, SEGNALE E TESTIMONIA. SARAI LA COSCIENZA DI CHI NON CE L'HA.



Ente
Nazionale
Protezione
Animali

www.enpa.it

Gli animali ringraziano per la concessione di questo spazio.

RICERCA E INNOVAZIONE

Distanze eco-logiche

Il problema del distanziamento sociale sulle spiagge italiane è un tema attualissimo. Affrontarlo con un occhio alla tutela dell'ambiente è possibile

La gestione della fase post-emergenza Covid-19 rappresenta una sfida globale. Dalla ristorazione all'agro-alimentare, dalle imprese agli artigiani e ai commercianti, tutti si sono dovuti attrezzare per seguire le indicazioni del Governo in materia di distanziamento sociale (e non solo). Un settore essenziale come il turismo, il quale dà un contributo del 13,2% al PIL italiano, rischia di essere duramente colpito dalla necessità di far rispettare le distanze.

Chi avrà la fortuna di andare in vacanza al mare, dovrà tenere a mente che tra un ombrellone e l'altro la distanza fissata per legge è di un metro e mezzo (alcuni riportano due metri). Ci immaginiamo gli ingegneri da spiaggia a "disegnare" il perimetro della propria postazione. Il tuffo al cuore è immediato.

Allora come fare? Ci viene in soccorso l'ENEA, Agenzia nazionale per le nuo-

ve tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile. Un'équipe guidata da Sergio Cappucci e da Carla Creo (con la collaborazione di Eco Fibra Technology, azienda alla quale è stato ceduto il brevetto) ha creato dei separé ecosostenibili, la cui imbottitura è formata dalle foglie di Posidonia oceanica. Alti 120 cm e larghi 200 cm, separeranno gli ombrelloni e creeranno percorsi di accesso al mare negli stabilimenti balneari che li adotteranno.

Particolarità e vantaggi

La Posidonia oceanica è una pianta che in età mesozoica si è trasferita in mare. Nel periodo primaverile perde le foglie, che occupano il 60% dei litorali del Mediterraneo, in modo ingente in Sicilia e Sardegna. Erroneamente, molti stabilimenti le rimuovono, ma il loro ruolo in natura è fondamentale: tutelano le spiagge

dalla sempre più veloce erosione degli arenili. Inserirle in queste imbottiture permette di spostarle (secondo quanto previsto dalla circolare del Ministero dell'Ambiente) durante la stagione estiva e, successivamente, di ridare loro la giusta collocazione in riva al mare.

Grazie a questi separé sarà possibile attuare il distanziamento. Ma i vantaggi vanno ben oltre: pensiamo al risparmio sui costi relativi all'eventuale smaltimento della pianta e a tutto il bene che il nostro sistema ecologico e marino trarrà dalla loro conservazione.

Non possiamo che augurarci che questo cambio di marcia rappresenti l'inizio di una trasformazione culturale la cui meta sia la sostenibilità ambientale nell'intero settore dell'arredo balneare. ■

Gabriele Gatti
gabriele.gatti@cibiexpo.it



inrete
● ● Digital

Ascoltiamo. Definiamo. Raggiungiamo.

www.inretedigital.it

MADE IN ITALY

Il Passito di Pantelleria

Una bevanda che si produce da oltre duemila anni nel cuore del Mediterraneo



**centro studi
anticontraffazione**

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



Una descrizione dettagliata della sua lavorazione è già presente nel 200 a.C.: è il generale cartaginese Magone che racconta il metodo di produzione del Passito, ottenuto da un solo tipo di uva Zibibbo. Luva matura veniva essiccata al sole, ricoperta di mosto; pigiata dopo sei giorni, fermentava in vasi di creta per circa un mese.

Potremmo dire che siamo di fronte al “vino degli dei” se è vera la leggenda che la dea cartaginese Tanit fece bere ad Apollo, per sedurlo, il mosto delle vigne di Pantelleria. E Giacomo Casanova nel ‘700 era solito offrirlo alle sue numerose conquiste.

La notorietà del Passito di Pantelleria è indiscussa, tant’è che già nel 1900 fu premiato all’Esposizione di Parigi e nel 1936 fu inserito tra i vini tipici italiani per l’aroma delicato e il sapore dolce e generoso. Nel 1971 ha ottenuto la denominazione di origine

controllata (Doc), di cui si possono fregiare esclusivamente le produzioni dei vitigni sui pendii dell’isola di Pantelleria, in provincia di Trapani, presso cui, nel rispetto del disciplinare, devono essere svolte le operazioni di vinificazione e appassimento delle uve.

Nel 2014 l’Unesco, in considerazione dell’alto valore storico e culturale, ha annoverato tra i beni immateriali dell’umanità la pratica agricola della vite ad alberello di Pantelleria. Nel corso dei secoli, l’opera dell’uomo ha creato nell’isola alcuni dei panorami agricoli più suggestivi al mondo e un primato d’eccellenza viticola, studiata e ammirata ovunque.

La produzione del Passito di Pantelleria è tutt’altro che semplice; si parla infatti di “viticoltura eroica”, in quanto nei vigneti terrazzati dell’isola non è possibile l’utilizzo di macchinari e l’unica

forza è quella delle braccia del contadino pantesco, la cui dedizione deve essere tutelata con ogni mezzo da pratiche fraudolente che rischierebbero di mettere in ginocchio l’intera economia dell’isola. L’interesse delle agromafie per un prodotto così apprezzato in tutto il mondo è elevato: a giudicare dal consistente numero di bottiglie esistenti di presunto Passito di Pantelleria, si va dal furto di tonnellate di uva passa, destinata a produrre Passito chissà dove e a prezzi bassissimi, all’aggiunta di sostanze pericolose durante la vinificazione, come hanno dimostrato diverse recenti indagini delle Forze dell’ordine. Quindi occhio alle contraffazioni! Quello autentico si riconosce dal tipico colore giallo ambrato e dal sapore dolce con fragranze di moscato. ■

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



MONZA

MILANO

ROMA

Via Latera Destra Nobel, 49 – 20851 Lissone MB

Via G. Fara, 35 – 20124 MI

Piazza di Pietra, 31 – 00186 RM

Roger Vergé, gentiluomo di Provenza

La rivoluzione radicale della Nouvelle Cuisine

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

Non si può parlare di Roger Vergé senza affrontare uno degli argomenti più importanti della cucina degli ultimi 50 anni: la cosiddetta *Nouvelle Cuisine*, nata in Francia negli anni '60, in un periodo di stanchezza, senza novità e stimoli che potessero creare nuovi entusiasmi, soprattutto nelle giovani leve fra gli chef d'oltralpe. Vienne, bella città della Nuova Aquitania, ricca di storia, conobbe inedita notorietà grazie a un "grande" cuoco, Fernand Point, che vantava nella sua storia personale l'aver lavorato con il celeberrimo Escoffier. Point era chef-

patron di un famoso ristorante, "La Pyramide", trisellato Michelin che, in quegli anni, divenne uno dei poli d'attrazione di nuovi talenti che, a loro volta, diedero vita, appunto, alla *Nouvelle Cuisine*, nei rispettivi territori. Questi allievi talentuosi e portatori del "nuovo verbo in cucina" li potremmo definire "i magnifici sette", con in testa Fernand Point, il maestro, e poi, come allievi eccellenti, sei fuoriclasse con nomi che sarebbero diventati famosi nel mondo intero, creando numerosi nuovi adepti. Essi erano: Paul Bocuse, Alain Chapel, i fratelli

Troisgros, Michel Guérard, Alain Senderens e, appunto, Roger Vergé, protagonista di questa puntata. Si trattava di una rivoluzione radicale, con un decalogo vero e proprio, ideato da due giornalisti, grandi appassionati di cucina: Henri Gault e Christian Millau. Essi diedero vita anche a una rivista, a loro intitolata (semplicemente la "Gault&Millau"), che, in breve tempo, spopolò tra i gourmet di tutto il mondo per la contrapposizione che aveva assunto nei confronti della celebre "Rossa Michelin", la quale, a detta dei due nuovi

autori, "respirava aria vecchia e conservativa" sulla cucina del passato. Per affermare il nuovo corso, i due editori, nel 1973, pubblicarono il decalogo che così recitava:

1. *Tu ne cuiras pas trop.*
2. *Tu utiliseras des produits frais e de qualité.*
3. *Tu allégeras ta carte.*
4. *Tu ne seras pas systématiquement moderniste.*
5. *Tu rechercheras cependant ce que t'apportent les nouvelles techniques.*
6. *Tu éviteras marinades, faisandages, fermentations, etc.*
7. *Tu élimineras les sauces riches.*
8. *Tu n'ignoreras pas la diététique.*
9. *Tu ne truqueras pas tes présentations.*
10. *Tu seras inventif.*

In sintesi, la cucina doveva diventare più leggera e semplice, abbandonando le presentazioni ridondanti e, al centro di tutto, doveva essere sempre il prodotto di qualità, fresco, con salse leggere preparate all'ultimo momento, mentre la preparazione del piatto avveniva in cucina con poche eccezioni in sala.

Le cotture erano ridotte come il numero delle portate; in definitiva, una cucina es-

senziale, per la quale la capacità tecnica del cuoco, unita alla bontà dei prodotti, avrebbe creato un nuovo modo di intendere lo stare a tavola.

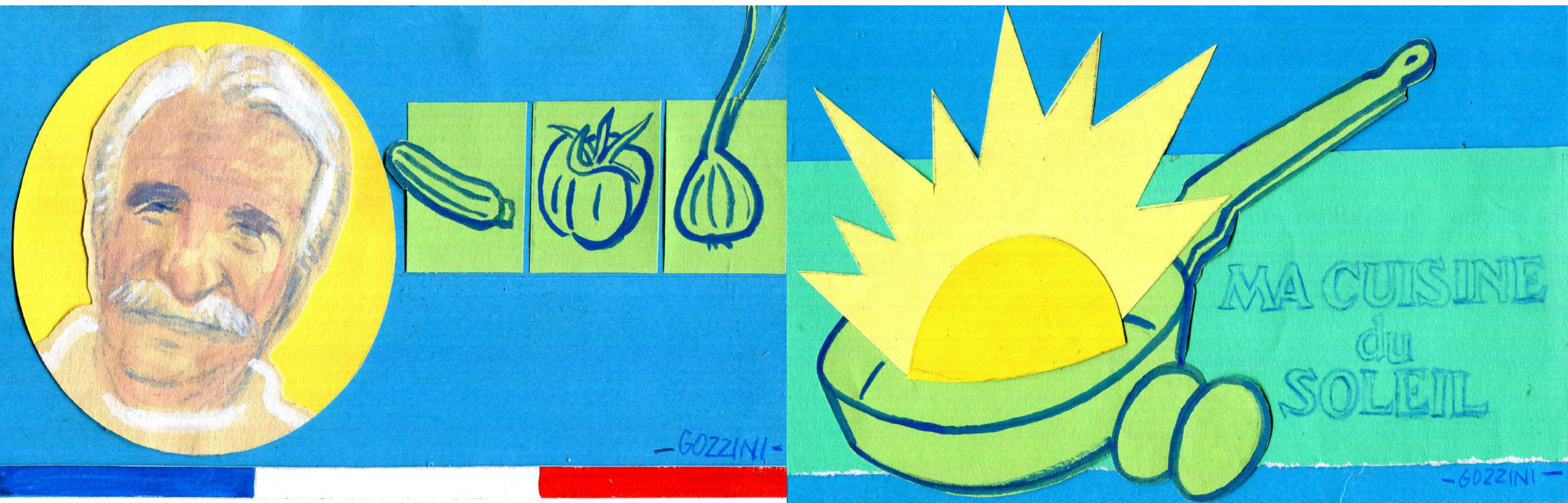
Questa idea di cucina incontrò il favore di Roger Vergé, che iniziò a modificare la sua carta-menù nel bellissimo ristorante, aperto, già dal 1969, con la moglie Denise, in un territorio di grande fascino, posto tra la Costa Azzurra e la Provenza, riattando un antico, grande mulino a Mougins; il nome del locale fu *Moulin de Mougins* che, in breve tempo, divenne notissimo, attirando un numero spropositato di clienti da ogni dove. Per prenotare un tavolo, si dovevano fare lunghe attese e, in qualche anno, furono attribuite a Vergé le prestigiose "tre stelle", mantenute fino a quando si ritirò per limiti di età.

Roger Vergé era un personaggio molto piacevole, alto, di bell'aspetto, gentile e galante, e godeva, naturalmente, del favore delle signore. Le sue capacità in cucina erano il frutto di una lunga e articolata carriera professionale con un percorso che vale la pena di raccontare.

Era nato nel 1930 a Commentry, nella Francia centrale. Suo padre faceva il fabbro ma Roger stava alla larga dalla sua bottega; mostrava invece una singolare attrazione

per quanto facesse l'amatissima zia Célestine che gli insegnò le basi della cucina familiare francese e molte ricette di pasticceria. Nello stesso periodo, stimolato dalla zia, iniziò la gavetta professionale al ristorante *Le Bourbonnais*, al quale fece seguito un più concreto approfondimento pratico in uno dei "monumenti" della ristorazione parigina, la celebre *Tour d'Argent*, e in un altro famoso locale, il *Plaza Athénée*. Dopo queste due esperienze, Roger Vergé si sentì pronto per un salto di qualità e un cambio sostanziale di territorio e andò in famosi locali in Africa come il *Mansour* a Casablanca, poi a l'*Oasis* in Algeria e in locali altrettanto famosi in Kenya.

Divenne un fuoriclasse ed acquisì, seppure ancora molto giovane, capacità organizzative di tutto rispetto che gli consentirono di fare ritorno in patria, per lavorare ai ristoranti dell'*Hotel de Paris* di Montecarlo e al *Club de Cavalière* a Lavandou e così di seguito con altre importanti esperienze, fino all'apertura del celebre *Moulin de Mougins*, nel quale, dopo il 1973, Roger chiamerà la sua "la Cuisine du Soleil", una vera esperienza per tutti i fortunati clienti che ebbero modo di assaporare le meravigliose preparazioni; fra questi, io stesso che ne porto ricordi indelebili. ■



Un vino da Nobel

Josephine, come la nonna francese, per tutti Gipi, è la figlia minore di Marco De Bartoli, un vignaiolo controcorrente

Nelle campagne marsalesi, tra fichi d'India, ulivi e bouganvillea, si trova il Baglio Samperi, sede della Cantina De Bartoli. Fondata nel 1978 da Marco De Bartoli, appartenente a una storica famiglia di produttori di vino, la Cantina è divenuta, grazie al carattere forte e innovatore del fondatore, un punto di riferimento per gli amanti dell'ottimo vino, fatto seguendo i ritmi di Madre Natura e puntando sempre all'eccellenza.

Sin dagli esordi, Marco De Bartoli si è contraddistinto per scelte di rottura e decisioni controcorrente, che nel corso degli anni si sono però rivelate pionieristiche e all'avanguardia. Marco è mancato nel 2011, ma i suoi tre figli, Renato, Sebastiano e Gipi, hanno raccolto lo scettro e continuato l'impresa paterna, sia nel senso tecnico di "azienda" che in quello di "opera memorabile".

Proprio Gipi ci racconta di più del papà e dell'azienda che ora dirige.

Partiamo dalla fine: oggi la Cantina De Bartoli che vini produce?

Produciamo 19 etichette, tutte con 4 vitigni autoctoni: Grillo, Catarratto, Zibibbo e Pignatello. I bianchi con Grillo e Catarratto, i Marsala e i Pre-British da sole uve Grillo, il Pietranera e i Passiti da Zibibbo, coltivato rigorosamente a Pantelleria, in contrada Bukkuram. Anche per gli Spumanti Metodo Classico usiamo Grillo. Da qui il nome, Terzavia: dopo il Marsala e il vino da tavola, ecco la "terza via" per esaltare il Grillo. Il rosso è uno perché uno è il vitigno autoctono di questa zona: il Pignatello.

Il vostro Marsala Superiore Riserva è stato addirittura servito alla cena di gala della serata dei Nobel nel 2012!

Sì, è stato un grande onore rappresentare l'Italia in tavola in un'occasione tanto prestigiosa e far conoscere il Marsala che, proprio grazie a mio padre, è tornato agli antichi splendori! Per un lungo tempo infatti si produceva più che altro in maniera industriale, senza badare alla qualità, e difficilmente era considerato un prodotto da bere in purezza. Oggi c'è un ritorno a una produzione d'eccellenza.

E il Vecchio Samperi, chiamato anche Perpetuo o Pre-British?

È la nostra etichetta simbolo. Ha radici lontane: secoli fa nelle campagne marsalesi quasi tutti producevano vino per l'autoconsumo, conservandolo in botti scolme (riempite per circa il 75%, ndr). Alla fine del 1700 arrivarono gli Inglesi, si innamorarono di questo vino e lo fortificarono con alcol. Negli anni '80 mio padre volle tornare



© RUBENS LISCHIOI

al Marsala di una volta, senza aggiunta di alcol. Trovò qui a Samperi delle botti dei suoi nonni piene di vino, ve ne aggiunse di nuovo e lo imbottigliò. Lo invecchiò come un tempo, ovvero con il metodo "perpetuo": una o più botti scolme vengono man mano rabboccate con vino più giovane. È simile al metodo "soleras" utilizzato per lo Sherry, ma è meno scientifico e senza annata in etichetta. Chiamò il suo perpetuo Vecchio Samperi proprio per evidenziare il ritorno al vino originario. Ancora oggi però il disciplinare del Marsala prevede necessariamente la fortificazione; per questo il Vecchio Samperi non può per legge essere chiamato Marsala, pur

essendone il capostipite!

Tuo papà venne preso per matto quando decise di produrre questo vino! Oggi invece varie cantine producono Pre-British.

Ma alla fine ha sempre avuto ragione. Oggi il Pre-British è diventato popolare, come molti altri vini di cui mio papà è stato pioniere. Ad esempio, negli anni '80 partì per Pantelleria e cominciò a produrre Passito facendosi insegnare i segreti dai vignaioli di lì. Nessuno all'epoca si interessava di Pantelleria né del Passito. Poi, il boom! Fu il primo nel 1989 a creare un vino da tavola, il Pietranera, vinificando lo Zibibbo secco, mentre

tutti usavano questo vitigno esclusivamente per la produzione di Passito. Nel '90 nacque "Grappoli del Grillo", il primo vino da tavola da uve Grillo, allora utilizzate solo per vini ossidati come appunto il Marsala. Nel 2006 nacquero l'Integer, una linea vini macerati, con lieviti indigeni (come per tutti i nostri prodotti), invecchiati in anfora per un mese e non filtrati. Oggi i vini naturali sono considerati "cool", ma 15 anni fa nessuno ne parlava e l'Integer era venduto soprattutto all'estero.

Qual era la filosofia di tuo papà nella produzione di vino?

Rispettare la terra, valorizzare il terroir e dare nuovo lustro alle gloriose tradizioni vitivinicole marsalesi. La sua missione era puntare sempre all'eccellenza, senza scendere a compromessi né cercare scorciatoie, anche se ovviamente spesso non è stato semplice. Basse rese, vendemmie manuali in cassette piccole, selezione dei grappoli, grande lavoro di potatura e cura di ogni singola pianta... Oggi noi portiamo avanti la sua missione con grande orgoglio e dedizione.

Mark Twain diceva: "Un uomo che ha un'idea nuova è uno svitato finché quell'idea non ha successo". Oggi posso affermare – senza timore di essere smentita – che le idee di Marco De Bartoli camminano sulle gambe dei suoi figli e hanno avuto molto, moltissimo successo, proprio come la sua cantina e i suoi vini! ■

*Margherita La Francesca
lafrancesca.m@gmail.com*



© SANDRO MICHAELLES



© GIUSEPPE CURISO

La fragola

Il falso frutto. Considerato tale dal punto di vista nutrizionale ma non da quello botanico

Chiamiamo fragola la parte commestibile della pianta *Fragaria vesca*; in realtà non è un frutto, ma l'ingrossamento del ricettacolo del fiore. I frutti veri e propri sono i cosiddetti acheni, ossia i semi gialli sulla superficie. Era conosciuta già all'epoca dei Romani, che per il suo profumo la chiamavano "fragrans". Spontanea nel sottobosco, dove nasce la più ricercata fragolina, in Italia viene coltivata soprattutto in Trentino e il periodo di raccolta va da giugno a settembre.

Grande varietà di specie

Tra le tante, merita una citazione la fragola di Tortona, Presidio Slow Food, detta la "profumata", nata un secolo fa da una selezione di specie selvatiche. Simile al lampone per colore e dimensioni, è dolce e aromatica. Matura solo tra la metà e la fine di giugno e deperisce rapidamente: va consumata in giornata. Un altro

Presidio Slow Food ha origine in un paesino del Cile: è la fragola bianca di Purén, capostipite di tutte le fragole del mondo.

In Italia la produzione più importante riguarda la Capri, una pianta rifiorante molto resistente, con un grosso "frutto" conico, sapore intenso e alto contenuto zuccherino.

Famose in tutto il mondo sono le fragoline di Nemi (Roma), benedette dal particolare microclima dell'omonimo lago. Le piantine vengono messe a dimora a partire dal mese di aprile e i frutti si raccolgono da maggio ad ottobre. Colore rosso intenso, forma allungata di piccole dimensioni, gusto dolce e aroma deciso, sono ottime dal punto di vista nutrizionale perché ricche di fosforo, calcio e ferro.

L'alta gastronomia utilizza anche la fragola verde (*Fragaria viridis*), caratterizzata da un gusto fine e delicato che ricorda l'ananas; è ideale per

la preparazione di alcuni piatti salati.

Come trattarle

Se hanno delle parti bianche, le fragole sono ancora acerbe. Meglio sceglierle belle rosse, con il picciolo ancora attaccato al frutto. Prima di consumarle devono essere lavate velocemente sotto l'acqua (molto fredda) e solo dopo si toglie la rosetta di foglie. Vanno tenute in frigorifero per 2-3 giorni al massimo. Si consumano fresche, al naturale o condite con limone, zucchero, panna, gelato, o vino. La fragola è la frutta più utilizzata nelle ricette dolci in tutto il mondo: in pasticceria si usano per guarnire dolci, per fare marmellate, gelatine, sciroppi e gelati. Ma possono essere impiegate anche nella preparazione di risotti e salse agrodolci. Le foglie di fragola di bosco servono per insaporire alcune preparazioni di carne. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Le alici

L'alice e l'acciuga sono la stessa cosa: un pesce azzurro ricco di omega 3, selenio, fosforo e calcio

Le acciughe italiane sono piuttosto piccole e si concentrano nella parte settentrionale del Mar Adriatico, ma sono pescate anche in Liguria, Campania, Sicilia.

Insieme alle nostrane è doveroso menzionare le pregiatissime alici del Mare Cantabrico, dove troviamo specie marine eccezionali grazie all'ambiente di passaggio tra le acque glaciali dell'Oceano Atlantico nel nord della Spagna e quelle più temperate del sud-ovest della Francia. Buona ossigenazione e basse temperature permettono a questi pesci di raggiungere dimensioni consistenti, sviluppando uno strato di grasso più spesso con beneficio del gusto.

La loro pesca è limitata da marzo a fine giugno. La lavorazione artigianale è esclusiva di mani femminili, più piccole e precise. La sfilettatura "chirurgica" consente di prepararle, una ad una, per la stagionatura sotto

sale di 10-15 mesi. Un'altra caratteristica interessante è la tracciabilità: all'interno di ogni confezione troviamo un foglio con le indicazioni dell'orario, del luogo e del nome della donna che le ha lavorate. Naturalmente questa minuziosa attività fa salire il prezzo; infatti sono molto più care rispetto alle nostrane.

Ripercorriamo brevemente la loro storia. Tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento alcuni pescatori siciliani arrivarono sulle coste spagnole in Cantabria. Il più noto, Giovanni Vella Scatagliota, giunse a Santoña, dove trovò acciughe di dimensioni di gran lunga superiori a quelle conosciute. Fu il primo ad accorgersi che avevano una carne e un sapore straordinari; iniziò così a dedicarsi alla loro pesca e lavorazione, insegnando le tecniche italiane agli spagnoli. Oggi nel borgo di Santoña esiste una Confraternita

delle Acciughe del Cantabrico, con lo scopo di tutelarne e valorizzarne l'artigianalità, la qualità, il territorio di produzione e i possibili utilizzi in cucina.

Recentemente abbiamo assistito alla diffusione di questi pesci nei ristoranti italiani. Un esempio noto è "La Fenice" di Bergamo che dagli anni '90, grazie al fondatore Beppi Bellavita, si occupa di importazione e distribuzione di prodotti d'eccellenza, tra cui le preziose alici.

Concludendo, non dobbiamo fare una scelta tra due prodotti molto diversi, con destinazioni differenti in cucina. Le cantabriche non sono indicate per i sughi, e il modo migliore per gustarle è mangiarle su una fetta di pane con un po' di burro, oppure con un formaggio morbido. ■

Alessandra Meda e Giovanni Romano
alessandra76meda@gmail.com
giovanni.romano@cibiexpo.it



La dieta chetogenica

Il regime chetogenico è un protocollo alimentare basato su un basso apporto di carboidrati che possono venire sostituiti

Si parla di dieta iperproteica nel caso l'apporto di carboidrati non superi i 20-50 gr al giorno e in compenso si aumentino le proteine; oppure di dieta iperlipidica se aumenta l'apporto di grassi.

Una drastica riduzione dei glucidi induce la chetosi, ossia quella condizione in cui l'organismo viene forzato a usare i grassi (convertiti dal fegato in corpi chetonici) a scopo energetico. La chetosi è, infatti, un meccanismo fisiologico che ha permesso la sopravvivenza della specie, sin dai tempi dei nostri antenati, anche in condizioni di digiuno e/o in carenza di glucosio.

Come ben sappiamo, infatti, il glucosio, come i grassi, è uno dei carburanti principali delle nostre cellule ma a

differenza di questi ultimi è in grado di passare la barriera ematoencefalica (la barriera che isola il nostro cervello dal resto del corpo); per questa ragione è la "benzina" del nostro encefalo.

Alla base del fenomeno vi è la biochimica del protocollo chetogenico: quando infatti gli zuccheri e i carboidrati vengono a mancare e le nostre riserve si esauriscono, il fegato inizia a convertire i grassi in corpi chetonici che, come il glucosio, riescono ad attraversare la barriera ematoencefalica diventando la benzina alternativa al glucosio, non solo per l'encefalo ma per tutto l'organismo.

Proprio dall'utilizzo dei nostri grassi di riserva (convertiti in corpi chetonici) come fonte energetica nasce l'efficacia

della dieta chetogenica come protocollo dimagrante. Questo perché quando l'organismo si trova in questo stato metabolico perde l'appetito (il goal di tutte le diete) e cala di peso più velocemente in quanto non riesce a trattenere i corpi chetonici prodotti e non consumati.

Per capirci: provate a pensare all'acetone dei bambini. L'acetone è uno dei corpi chetonici prodotti dal fegato (insieme all'acido acetico e al beta-idrossi-butilirato) che l'organismo non riesce a trattenere e viene quindi eliminato con l'alito; in pratica "espiriamo calorie".

Dopo il periodo chetogenico, altrettanto importante è la fase di reintroduzione dei carboidrati, il fatidico



"mantenimento", nel quale lentamente va riabituato l'organismo (nello specifico il pancreas) a produrre gli enzimi digestivi specifici per questi macronutrienti.

Se da un lato il protocollo chetogenico ha i vantaggi di cui sopra, ha purtroppo anche qualche svantaggio quale ad esempio la *compliance* (l'adesione del paziente, ndr)

visto che questo regime non prevede "sgarri": bastano pochi grammi di carboidrati, o peggio di zuccheri semplici, per uscire dallo stato di chetosi, vanificando ogni sacrificio. Inoltre, nel caso si optasse per un protocollo iperproteico occorre tener presente un super lavoro per i reni.

La durata del protocollo può variare da poche settimane a qualche mese, anche se può essere mantenuto a vita, come nel caso dei soggetti epilettici (protocollo iperlipidico). In ogni caso è necessario affidarsi a un professionista ed evitare il fai da te.

Come appena anticipato, il protocollo chetogenico sempre più spesso viene utilizzato anche per fini clinici in diverse patologie sia di tipo neurologico quali l'epilessia farmaco resistente o l'emicrania, in patologie a carico dei trasportatori cerebrali (immunodeficienza da Glut1) o anche nella terapia anticancro. A tal proposito occorre ricordare che, come l'encefalo, anche le cellule tumorali utilizzano come "benzina" esclusivamente il glucosio ma di questo e di altro parleremo nell'approfondimento tecnico del prossimo articolo. ■

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



L'app Ketonet per la gestione della dieta chetogenica, sviluppata gratuitamente dal team di Luciano Baresi del Dipartimento di Elettronica, Informazione e Bioingegneria del Politecnico di Milano (in collaborazione con il Centro di Studi e Ricerche sulla Nutrizione umana e i disturbi del comportamento alimentare dell'Università di Pavia e dell'Associazione Italiana Glut1 onlus), aiuta i pazienti affetti dal deficit di Glut1, una rarissima patologia neurologica di origine genetica, a selezionare gli alimenti permessi e a costruire pasti perfettamente dosati. Questo regime alimentare, come abbiamo visto, viene oggi utilizzato anche a scopo dimagrante e sportivo, oltre che per trattare, in ambito medico, specifiche patologie caratterizzate da epilessia farmacoresistente o emicrania. Gratuita e facilmente scaricabile dal sito www.ketonet.it, Ketonet è una app intuitiva, con un ricco database di alimenti e ricette. È inoltre utilizzabile per qualsiasi protocollo della dieta chetogenica, da quelli più restrittivi per le patologie a quelli più liberali come la dieta MCT, la dieta Atkins modificata o la dieta dei bassi indici glicemici.

Per maggiori informazioni:
Associazione Italiana Glut1
Resp. Comunicazione e Fundraising:
a.camerini@glut1.it
tel. 391.1698240
Politecnico di Milano

CIVICA SCUOLA INTERPRE TI E TRA DUTTORI ALTIERO SPINELLI

ISCRIZIONI
APERTE

ANNO ACCADEMICO 2020/2021

Corso di laurea magistrale
Traduzione

Corso di laurea magistrale
Relazioni Internazionali

Corso di laurea magistrale
Interpretazione

Corso triennale in
Mediazione Linguistica
equipollente laurea di primo livello

Corso di laurea magistrale
Traduzione Professionale
Serale

NOVITÀ

lingue.fondazionemilano.eu



Civica Scuola
Interpreti e Traduttori
Altiero Spinelli



M2
S. Agostino



Darsena

MILANO
VIA CARCHIDIO 2
T +39 02 971523
info_lingue@scmmi.it

RACCONTI STUZZICANTI

Acqua!

Trasparente, inodore, inodore, insapore, impalpabile, neutra per natura... Insomma: una vera nullità che si riesce a definire solo per le caratteristiche che non possiede? Forse no

L'acqua è vita: senza, resistiamo poche ore soltanto, ed è una dipendenza che accomuna tutti i viventi (cammelli e piante grasse compresi). L'acqua è morte: nel diluvio universale, come nei recenti tsunami.

L'acqua è sacra: è santa nel battesimo cristiano, è purificatrice nei bagni rituali dell'ebraismo e dell'islam o nelle immersioni nel Gange. L'acqua è feconda: la pioggia che cade sui campi era per gli Aztechi il seme di Tlaloc, dio della tempesta. L'acqua, sosteneva Aristotele, è materia con terra, aria e fuoco, e per Talete era all'origine di tutte le cose. È anche mistero: quelli di Atlantide o di Nessie (mostruosa invenzione della Proloco di Loch Ness). È potere, guerra, business. Anzi, in Italia è IL BUSINESS, se pensiamo che siamo disposti a pagare più di 2 euro per comperare 6 litri di minerale, quan-

do con gli stessi 2 euro possiamo bere 1500 litri di acqua del rubinetto. D'altra parte, come non convincersi della superiorità di quella in bottiglia che per anni è stata il chiodo fisso del Re della montagna, l'uomo che vedevamo negli intermezzi televisivi aggirarsi ossessivamente tra i ghiacciai, sfidare i crepacci, avventurarsi in grotte gelate alla ricerca di quell'acqua capace di emozionarlo perché, come ci ripeteva con accento migliorabile, è "ALTISSIMA" e "PURISSIMA"... Qualcuno, finalmente, mosso a pietà, gli deve aver detto che poteva trovare la stessa acqua nel supermercato all'angolo. E il noto calciatore che, grazie a un'acqua portentosa, riesce persino a parlare con gli uccellini, come in preda a deliri psichedelici?

Ma è possibile, viene da chiedersi, che le aziende di acqua minerale ci

considerino tutti dei dementi?! Possibile che non riescano a confezionare uno spot che ci sappia spiegare perché preferire la minerale all'acqua del rubinetto? Sorge un dubbio: e se non esistesse una ragione? No, ci deve essere! E forse è dentro di noi. Sì, perché siamo fatti d'acqua per più del 60% del nostro peso. Fa impressione pensare che a scrivere queste righe siano più di 50 litri d'acqua racchiusi in un corpo insieme a pochi chili di muscoli, ossa, pelle e visceri, e qualche etto di cervello. Ecco: l'acqua siamo noi; forse è per questo che ci riesce così difficile descriverla, e chissà che dietro la decisione di pagare uno sproposito per un litro di acqua minerale pensandola migliore non ci sia l'illusione di migliorare così anche noi stessi... ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.com



Il vermouth

Un vino davvero speciale: liscio o miscelato, bianco o rosso.

L'aperitivo piemontese torna nei nostri bicchieri

Il vermouth appartiene al gruppo dei vini aromatizzati che, insieme a spumanti e vini fortificati, compone la categoria dei vini speciali. Ed è senza dubbio un vino "speciale", espressione di un'eccellenza piemontese tornata di moda, ricca di storia e tradizione.

Alcuni fanno risalire l'origine del vermouth ai vini in voga nell'Antica Grecia: i vini "ippocratici", dal nome del medico Ippocrate che, leggenda vuole, li creò con un fine medicamentoso e digestivo. Famosi nel Medioevo e ancora in epoca rinascimentale, passione del Re Sole e anche di molti Papi, questi vini, perlopiù rossi, spesso venivano fatti macerare con spezie, miele ed erbe per nascondere i difetti.

Il 1786 segna l'anno della svolta, che porta il nome di Antonio Benedetto Carpano. Giovane garzone nella liquoreria Merendazzo, sita nell'odierna Piazza Castello a Torino, esperto di

infusioni, elaborò un prodotto a base di uve di Moscato Bianco di Canelli. Lo chiamò vermouth e il prodotto ebbe immediato successo, rendendo la liquoreria il locale più trendy della città. Varie le teorie sull'origine del nome: una rielaborazione del termine tedesco "wermut", ovvero assenzio, suo principale aromatizzante, o un tentativo di conferire origini sassoni alla casata Savoia e rinsaldare il legame con la Germania?

La scelta del vitigno operata da Carpano, un'uva poco costosa e molto diffusa nel torinese, fu l'elemento innovatore: il moscato, ricco di aromi e profumi e con un mosto dal residuo zuccherino alto, consentiva un risparmio nell'impiego di zucchero, all'epoca caro. La storia però ha cambiato le regole: il moscato è diventato la base per la produzione dello spumante Moscato d'Asti (oggi con due denominazioni

DOCG) e il prezzo dell'uva è salito. Durante il regime fascista, in cui era impossibile importare lo spumante francese, l'Asti Champagne divenne egemone, determinando così la definitiva scomparsa delle uve moscato dalla base del vermouth. È cambiata anche la filosofia dei produttori: per far sì che siano protagoniste le erbe e le spezie infuse, oggi si utilizza un vino base con meno personalità e aromaticità, ad esempio Erbaluce, Cortese o Trebbiano, oppure Bombino pugliese o Catarratto siciliano.

Un disciplinare recente e non solo etichette storiche

La legge italiana definisce vermouth un prodotto composto da almeno il 75% di vino, dolcificato e aromatizzato con un'infusione alcolica di piante aromatiche, ove la principale è l'assenzio, nelle varietà Pontico e Romano. I biotipi di uva sono a

bacca sia bianca sia rossa. La provenienza delle uve non è disciplinata, pertanto possono essere usate anche uve straniere.

Le tipologie di vermouth in commercio sono bianco, rosso, rosé, dry ed extra dry, in base al tenore zuccherino. A dispetto di quel che si può pensare, il rosso non ha come base un vino rosso, ma deve il suo colore allo zucchero bruciato, al caramello o a particolari erbe. Il rosé si prepara invece aggiungendo il vino base bianco con vino rosso, solitamente Brachetto o Malvasia (procedura invece vietata per i vini rosé).

Nel 2017 è stato approvato un disciplinare per la tutela del "Vermouth di Torino" che ha criteri più restrittivi: sole uve italiane, erbe e spezie per l'infusione di coltivazione esclusivamente piemontese, tenore alcolico minimo di 16 gradi (17 per il Riserva).

Oggi i produttori si dividono tra etichette storiche e piccole nuove aziende. Tra le prime, Carpano, i cui prodotti di punta sono l'Antica Formula, vermouth dolce e vanigliato, e il Punt e Mes, addizionato con china. Nel centro di Torino, lo storico Caffè Mulassano, dove è nato il tramezzino, propone ancora oggi il suo Vermouth Rosso, con un tocco di caramello e cioccolato.

I nuovi produttori sono molti, complice il ritrovato interesse di bartender e mixologist. Da nord a sud d'Italia una nuova generazione di

"vermuttieri" coltiva erbe aromatiche da mescolare sapientemente per creare la propria varietà, da bere liscia, con ghiaccio o miscelata con altri ingredienti per dar vita a cocktails storici come l'Americano o il Negroni, oppure a nuove estrose creazioni.

In barba alla tradizione, ho voluto provare un vermouth pugliese, prodotto da "Il Giardino sotto il Naso", piccola realtà creata da Elia Calò, professional bartender e studioso delle piante aromatiche salentine, e Betty Locane, "animatrice ambientale". A Lequile, in Salento, coltivano erbe aromatiche e spezie per le loro produzioni. Hanno anche un omonimo canale YouTube in cui insegnano a preparare semplici cocktails e a riconoscere e curare le erbe aromatiche. Il loro Vermouth Mita ha una base di uva di Verdeca salentina con un'infusione di più di 60 tra erbe e spezie, tra cui spiccano elicriso, santoreggia e ulivo, che Elia ha scelto per rappresentare al meglio il Salento. Con un sorso di questo vermouth ci si ritrova catapultati in un profumato "giardino" pugliese, senza però rinunciare alla nota finale amarognola, tipica di questo vino. Ottimo come aperitivo, come digestivo e come miscelato.

E tu cosa aspetti a scoprire questo vino così "speciale"? ■

Margherita La Francesca
lafrancesca.m@gmail.com



Il piacere della carne

Come scegliere la carne e i suoi tagli imparando dagli assaggiatori, vale a dire da coloro che sanno dare un valore alla qualità percepita

Se ancora avete un macellaio che, quando acquistate la carne, vi intrattiene con la narrazione del pezzo che vi sta vendendo, vi consiglia sui tempi di cottura e sull'attrezzo più adatto, e persino sulle erbe che maggiormente si addicono per preparare un piatto fantastico, tenetevelo stretto, perché di macellai così ce ne sono pochi, nonostante gli sforzi di De Gustibus Carnis – meritevole associazione di assaggiatori di carne di Verona – di riunirli e formarli. Ma se il vostro macellaio è poco espansivo o, come succede ai più, la maggior parte della carne la comprate scegliendola nei banconi della grande distribuzione, è tempo che pensiate a come fare per acquistarla buona.

Qualcosa si coglie già attraverso la vista, poi durante la cottura e, infine, quando l'avete nel piatto. Ma come va-

lutano la carne gli assaggiatori, vale a dire coloro che sanno dare un valore alla qualità percepita?

Seguiamo *Il Codice Sensoriale Carne*, volume scritto da Manuela Violoni e Gian Paolo Braceschi. La prima valutazione è ovviamente da cruda: se il taglio è perpendicolare ai fasci muscolari, sarà possibile giudicare la finezza della tessitura che degrada passando dagli animali giovani a quelli più maturi, nonché in base all'attività fisica svolta durante la vita.

Si tratta di un carattere presente anche nella carne cotta, ma meno osservabile, come l'esistenza del tessuto connettivo e delle infiltrazioni di grasso, queste ultime sicuramente indice di buona qualità.

L'intensità del colore rosso è importante, perché indica lo stato di ossidazione: non per nulla, i banchi della

carne sono a volte illuminati con lampade che tendono a rendere più vivo il prodotto.

Una volta cotta, la carne cambierà ovviamente intensità e tonalità di colore, e altri descrittori si faranno importanti, come la lucentezza, indice della presenza di grassi, ma anche di uno strano gioco tra questi e l'umidità intrinseca.

Prima di passare alla carne cotta, per la quale il processo è ovviamente fondamentale, consideriamo un attimo il profilo olfattivo di quanto abbiamo comprato.

Ormai il taglio è nostro, ma le osservazioni che andremo a fare resteranno nel nostro cervello per i futuri acquisti, non di rado unite agli engrammi visivi (tracce mnemoniche, ndr) che potranno guidarci. E poi la valutazione dell'odore della carne cruda è



importante per sapere se possiamo ancora metterla in padella o se è meglio buttarla (che peccato!).

Parrebbe pleonastico, ma la carne cruda

deve sentire di carne fresca, un pizzico di fiorito, un che di vegetale. Ossidato, uova marce, inacidito e putrido sono solo alcune delle note da aborrire. Cominciate a esercitarvi e ogni volta che ne avete la possibilità ponete la carne cruda sotto il naso: ognuno di noi ha molte più capacità di quelle che usa e se si allena le scopre.

Ovviamente la valutazione sarà molto più completa quando il boccone si pone in bocca, perché l'olfatto interviene una seconda volta, su una maggiore concentrazione di aromi, vuoi per la tortuosa canalizzazione che essi subiscono per giungere all'epitelio olfattivo vuoi per l'azione degli enzimi della saliva che liberano molecole odorose prima legate ad altri composti.

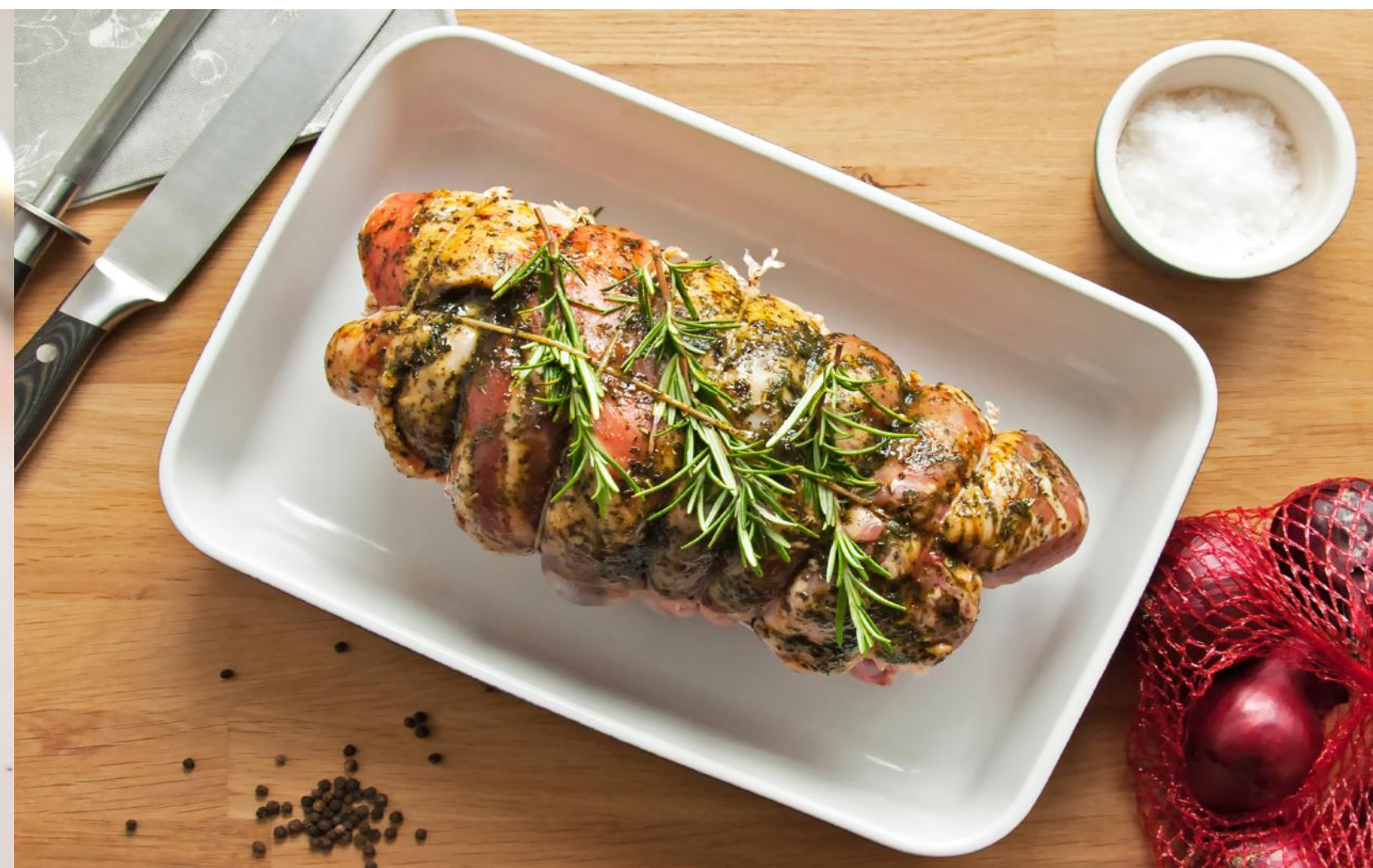
Solo che non tutti amano la carne cruda e non tutte le carni a crudo sono buone. Concentriamoci quindi sulla carne cotta. Preleviamo il boccone secondo la nostra abitudine con una forchetta di acciaio inox (evitate la plastica: fate un piacere a voi stessi e un altro all'ambiente) e portatelo a circa due centimetri dal naso. Rivolgete l'attenzione all'interno di voi stessi e seguite quanto fanno gli assaggiatori procedendo per famiglie di aromi: carne, vegetale, lesso, arrosto, sentori empireumatici (quelli che ricordano il fumo e il bruciato) e biochimici diversi di cui abbiamo già parlato. Sei famiglie in tutto, non è difficile.

Ora ponete il boccone nel cavo orale e masticatelo. Avevate già avuto idea della tenerezza tagliandolo, ma qui la potrete valutare meglio, insieme alla succosità e alla fibrosità, in genere piuttosto fastidiosa. In bocca potrete percepire anche i sapori: il grasso (da poco elevato dal mondo della ricerca da percezione tattile a sapore vero e proprio) e l'amaro.

Ovviamente le caratteristiche della carne cotta dipenderanno da quelle di partenza, ma anche e soprattutto dal metodo e dalle modalità di cottura. Dire che un pollo lesso è ben diverso da uno allo spiedo è banale, ma rifletteteci: nel secondo la reazione di Maillard è stata ben più potente, e grassi e proteine, unendosi in grande quantità, hanno dato origine a una miriade di molecole appartenenti a decine di classi chimiche diverse. Pensate a quanti libri sono stati scritti sull'argomento da parte di cuoche e cuochi che probabilmente poco sanno di chimica, ma hanno una sensibilità particolare che, congiunta a pari passione, fa meraviglie. Di errori in cottura se ne fanno davvero tanti. Qualcuno dei più comuni? Mettere le fettine in padella fredda e salarle subito. È un ottimo metodo per perdere in succulenza, tenerezza e complessità olfattiva. ■

Luigi Odello
presidenza@assaggiatori.com

Reazione di Maillard:
la complessa serie di
fenomeni che si verifica
durante la cottura a
seguito dell'interazione
di zuccheri e proteine.



Le cucine regionali cinesi

In Cina esiste un detto che recita “南甜北咸东鲜西辣” *nán tián běi xián, dong xian xi là*: “al sud è dolce, a nord è salato, a est è fresco e a ovest è piccante”

Un Paese vasto come la Cina non può che avere un'arte culinaria ricca e varia, e questo detto evidenzia proprio le differenze che la caratterizzano.

Fino a qualche tempo fa era diffusa l'idea che la gastronomia cinese fosse interamente a base di fritti; adesso che il Paese sta diventando meno sconosciuto è chiaro a tutti che gli ingredienti che offre sono molteplici e la cucina, quindi, estremamente variegata.

Ma se non si mangia solo fritto, non si mangia nemmeno solo riso. Il riso per crescere ha bisogno di molta acqua, che si trova nel sud del Paese, e tradizionalmente è dunque al sud che si consuma maggiormente. Al nord, invece, per via di un clima più secco e adatto alla coltivazione di cereali, si fa un uso rilevante di farina e quindi di prodotti a base di grano, miglio e avena. Tra questi troviamo i famosi ravioli, gli spaghetti e il pane cotto al vapore.

Esistono principalmente quattro scuole:

la scuola dello Shandong, del Jiangsu, quella cantonese e la cucina del Sichuan. La scuola meridionale, o cantonese, è la più conosciuta all'estero. Utilizza molti metodi di preparazione ma predilige la cottura al vapore, quella nel wok e la frittura. Gli ingredienti utilizzati sono principalmente secchi e disidratati, dal sapore forte. Le spezie, invece, sono delicate e sono usate per combinare aromi semplici. I famosi *dim sum*, piatti leggeri a base di carne, pesce e verdure cotti a vapore, sono tipici di queste zone.

La scuola più rinomata della Cina è quella del Sichuan. Conosciuta per il suo ingrediente simbolo, il pepe, è una cucina piccante. La ricchezza e la molteplicità dei cibi la rendono unica e apprezzata anche all'estero. È da qui che proviene il famoso *hot pot*, pietanze che vengono cotte in un brodo bollente, e di solito piccante, direttamente al tavolo.

Famosa per le zuppe di molluschi e di frutti di mare è, invece, la cucina dello

Shandong, nel nord della Cina, che alterna piatti che vengono cotti velocemente nel wok a piatti stufati che richiedono una cottura lenta. La regione è tra i maggiori produttori di aceto, ingrediente che viene spesso utilizzato.

Ultima, ma non meno importante, la scuola del Jiangsu. Famosa in passato per essersi affermata alla corte imperiale, ancora oggi viene spesso usata per i banchetti e le cene ufficiali. Si compone di sapori dolci e salati ma mai troppo speziati. ■

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



Farina, ma non di grano

Patate dolci, zucca, mele... ecco alcune delle farine che stanno colorando il mondo dei prodotti da forno

La tendenza sempre più diffusa verso il gluten free – un equilibrista che cammina su una corda tesa tra giusta attenzione all'alimentazione e ossessione – sta determinando tutta una serie di ricerche, novità e abitudini alimentari. Alcune tra queste sono interessanti.

Il tema è particolarmente caldo negli Stati Uniti, dove mode vegane e paleo (la dieta paleo è quella che consente di mangiare solo i cibi che esistevano nell'era paleolitica, ndr) stanno coinvolgendo una fetta ampia della popolazione, spingendo alla ricerca di alternative al grano e, in particolare, ai suoi derivati; che fare, infatti, senza farina?

Nel 2014, Jerry Roback e Amanda Warren, due giovani imprenditori americani, dopo aver studiato e sperimentato come ricavare farine esclusivamente da frutta e verdura

fresche, lanciano una campagna di crowdfunding per proporre al mercato le tre più soddisfacenti: di zucca, di patate dolci e di mele. Si tratta di farine vere e proprie, e cioè utilizzabili come ingrediente di impasti per prodotti da forno, diverse dalle “polveri” di frutta e farina essiccata che troviamo da anni, più ricche di vitamine e fibre, ma meno caloriche della farina tradizionale. Se aveste voglia di fare un giro su Internet, su siti di lingua inglese, trovereste un mondo di ricette a base di queste farine: dai muffin ai pasticcini, dal pane alle torte, ma anche pancakes e... pizza!

La farina di patate dolci si trova facilmente anche su Amazon, pura, perché l'unico ingrediente sono le patate. A essere onesti, l'indicazione presente sull'etichetta e relativa al suo utilizzo in sostituzione della farina di grano è ambigua: “adatta a

ricette dolci e salate, la farina di patate dolci può essere usata da sola o miscelata con altre farine. Nelle tue ricette può sostituire fino al 25% della farina richiesta”. Ma l'obiettivo è raggiunto: la curiosità di provarla ora l'abbiamo.

Le farine che stanno attirando attenzione sono tantissime, oltre a quelle citate: le principali sono quelle di cocco, di cavolo, di cavolfiore, e forse su tutte quella di banana verde, tanto per nominarne alcune.

Sembra insomma che l'obiettivo di compensare gli effetti nutrizionali della farina di grano tradizionale (alto valore calorico, e ovviamente presenza di glutine) si sia ben sposato con l'interesse di chef e consumatori per l'esplorazione di nuove consistenze, sapori e aromi. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it



Il fonio

Forse il più antico cereale africano, nel 2019 è stato incluso da uno studio di WWF e Unilever tra i "50 alimenti del futuro: ottimi per il benessere del pianeta e delle persone"

Conosciuto e diffuso in buona parte del continente africano da migliaia di anni – molti sostengono più di cinque-mila – il fonio è coltivato oggi soltanto nelle zone dell'Africa occidentale, dal Senegal al lago Ciad, dove costituisce ancora un elemento importante della dieta alimentare delle popolazioni locali.

In Mali, Burkina Faso, Costa d'Avorio, Nigeria e Senegal gli agricoltori coltivano la varietà del fonio bianco (*Digitaria exilis*), mentre in Nigeria ci si dedica anche al fonio nero (*Digitaria iburua*). Il fatto di crescere nelle zone sub-sahariane del Sahel ne evidenzia le caratteristiche peculiari che lo hanno fatto annoverare tra gli alimenti amici dell'ambiente.

Il fonio cresce normalmente a livello del mare, ma in Gambia, Sierra Leone e Guinea-Bissau viene coltivato anche

sopra i 600 m; la semina non richiede alcun tipo di preparazione del terreno, che può essere sabbioso e poco fertile. La crescita è molto rapida: nel caso della varietà precoce bastano 6-8 settimane per avere il raccolto. Praticamente non necessita di irrigazione, perché cresce anche con soli 250 mm di pioggia (nella Pianura Padana, per esempio, le precipitazioni sono mediamente comprese tra 700 e 1200 mm). Il fonio nero può raggiungere un'altezza di 1,4 m, mentre quello bianco non supera i 75 cm. Con i sistemi di coltivazione tradizionali, utilizzati nelle zone dell'Africa occidentale, il raccolto si aggira tra 600 e 800 kg per ettaro. In aggiunta a queste caratteristiche, ciò che rende il fonio interessante sono le sue proprietà nutrizionali. Oltre a essere particolarmente ricco di carboidrati e proteine, in particolare

di metionina e cisteina (due amminoacidi assenti nella maggior parte dei più diffusi cereali come l'orzo, il riso o il grano), il fonio non contiene gliadina e glutamina ed è quindi adatto per l'alimentazione di chi è intollerante al glutine.

Nella cucina tradizionale africana il fonio, che ha un lieve aroma di noci, viene usato per preparare porridge o cous-cous serviti con stufati caldi oppure nelle insalate, ma le potenzialità di quello che era stato chiamato "hungry rice" (riso affamato) dagli europei che non lo conoscevano sono decisamente promettenti. Non va trascurato che nella cosmogonia dei Dogon, una popolazione del Mali, il fonio è "il germe dell'universo" dal quale tutto ha avuto origine. ■

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



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