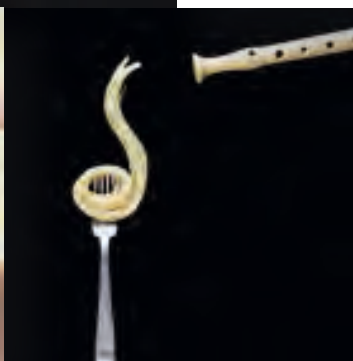


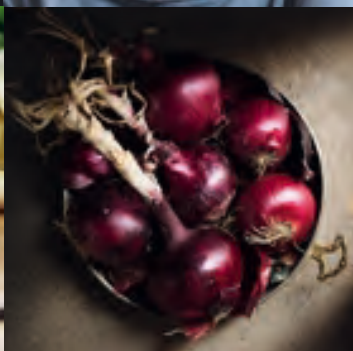


Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 8 - n. 1
20 gennaio 2020
www.cibiexpo.it



Zest Food Photography Collective



Sfogliando una cipolla

Per sempre sportivi



inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione



RELAZIONI ISTITUZIONALI E COMUNICAZIONE

Public Affairs e Lobbying

Advocacy

Media Relations

Eventi

Comunicazione online

Web Reputation

Below the line

Video Production



Milano

Via Gustavo Fara, 35



Roma

Piazza di Pietra, 31



www.in-rete.net

EDITORIALE

Dal 2002 al 2020

Il 1° gennaio 2002 è considerata da alcuni una data sventurata, perché proprio in quel giorno la nostra lira è stata sostituita dall'euro, la moneta unica europea. Valore di 1 euro: 1.936,27 lire. Calcolare esattamente il cambio per ogni acquisto era complicato. Più semplice pensare che 1 euro valesse circa 2.000 lire. E all'inizio era tutto un confrontare i prezzi per capire quali fregature ci stavano rifilando negozi, aziende e soggetti vari. In realtà le batoste, cioè gli aumenti ingiustificati, ci sono stati. Si sono verificati anche dei cali, come quelli per i francobolli, i compact disc o i biglietti ridotti per il cinema. Peccato che non si trattasse di beni essenziali, spesso tra l'altro già in decisa contrazione di consumo. Ma intanto i costi di un cono gelato, una pizza margherita

o un tramezzino schizzavano verso l'alto. Colpa dell'euro? No, semmai di chi non ha sanzionato coloro che sul cambio di moneta hanno lucrato.

In realtà l'euro è stato creato per offrire maggiore stabilità dei prezzi per i cittadini, più sicurezza e opportunità per le imprese, complessivo rafforzamento del mercato unico: l'Italia, con i suoi 60 milioni di abitanti, non è in grado di competere da sola con il resto del mondo. Ma l'Europa sì: i suoi abitanti sono più del doppio di quelli degli Stati Uniti: 740 milioni contro 330. Per quanto riguarda l'euro, è attualmente la moneta ufficiale di 19 dei 28 Paesi membri dell'UE; viene perciò utilizzato da 341 milioni di persone. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it



Ben fatto Pacchero tricolore	5
<i>di Marta Pietroboni</i>	
C'è del buono Anno nuovo a sigaretta spenta	7
<i>di Anna Francioni</i>	
Ricerca e innovazione Fresco, sano, vicino	8
<i>di Luca Nardi, Eugenio Benvenuto, Silvia Massa, Ombretta Presenti e Giulio Metelli</i>	
Cubetti di frutta surgelata	10
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
Il mare magnum dei polifenoli	11
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Made in Italy Crostacei	13
<i>di Daniela Mainini</i>	
Cibo e arti visive Nome d'arte: Cibo	14
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
Protagonisti Zest Food Photography Collective	16
<i>di Chiara Caprettini</i>	
Segreti della spesa Sfogliando una cipolla	18
<i>di Giovanni Romano</i>	
Alimentazione e salute Minerali o sali minerali	20
<i>di Andrea Fossati ed Elisabetta Amoruso</i>	
Racconti stuzzicanti Il tartufo, la forza di ribellarsi	23
<i>di Giorgio Donegani</i>	
Tendenze Per sempre sportivi	25
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
Festa di Primavera	27
<i>di Valentina Talia</i>	
Convie	28
<i>di Chiara Caprettini</i>	
Cosa bolle nella pentola del "Ristorante del Futuro?"	30
<i>di Marta Pietroboni</i>	

I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza del cibo
Periodico gratuito
Anno 8 - n. 1
Milano
20 gennaio 2020

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Art director:
Marco Matricardi - matricardi@fastwebnet.it

Redazione:
Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it
Ilaria Greco - ilaria.greco@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 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 Pietroboni
Sede legale: Corso Sempione 62, 20154 Milano
P.IVA: 08210050962
Prestampa: Matricardi.com
Stampa: Rotopress - Pignini Group Printing Division; Loreto – Bologna

Stampato su carta patinata opaca 90 gr
BURGO UNO PRIME MATT.
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:
Elisa Bellavia, maître e sommelier del Ristorante Christian & Manuel



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

Pacchero tricolore

Ovvero la storia di una farina di semola di grano duro che sposa una salsa di datterino con burrata e crema di pistacchio e non dimentica l'importanza della granella

Il pacchero tricolore è il piatto con cui miscusi celebra l'Italia: pomodoro, burrata, crema e granella di pistacchi.

Oggi, a realizzare il nostro "ben fatto", ci troviamo in un posto particolare: *miscusi*. Forse il nome non vi è nuovo, perché, da quando ha aperto il primo locale a Milano nel 2017, quella che ormai è una catena di ristoranti non ha fatto che convincere e crescere. L'idea è semplice: una cucina attenta alle materie prime, clima e arredamento casalinghi, ingrediente principe il caposaldo della dieta mediterranea, la pasta! Semplice ma non banale. Il cuore pulsante di ogni ristorante *miscusi* è infatti il pastificio a vista che produce quotidianamente diversi trafilati da abbinare ai condimenti tipici della tradizione italiana, pensati in base alla stagione ma anche personalizzabili con aggiunta di formaggi, creme, pistacchi, mandorle e altri croccanti. E l'attenzione ai dettagli – l'origine e la qualità dei prodotti scelti, la sostenibilità – è altissima. Oggi, con una farina di semola di grano duro, di grani biologici che vengono dall'Emilia Romagna, con pomodori datterini siciliani raccolti nel periodo tra luglio e agosto e conservati in dispensa come facevano le nostre nonne, una burrata ovviamente pugliese, pistacchi di Bronte DOP e olio EVO di olive umbre, prepariamo un primo piatto facile con i paccheri,

dei maccheroni giganti tipici campani, molto ricco e gustoso, in cui sapori e consistenze si sposano benissimo.

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di pomodori datterini
- 1 cipolla media
- 2 carote medie
- 200 g di olio EVO
- 10 g di basilico
- 120 g di burrata
- 200 g di pistacchi

Preparazione

Per prima cosa dobbiamo preparare la nostra salsa, e cioè far soffriggere in olio EVO, a fuoco basso, cipolla e carote, dopo averle frullate insieme. Aggiungere poi i pomodori, quando il trito inizia a essere saporito, e frullare il tutto dopo circa 20 minuti con 50 g di olio a filo per emulsionare. A questo punto potremo dedicarci alla crema di pistacchi, frullando con il mixer i pistacchi, 150 g di olio EVO e un goccio di acqua fino a ottenere un condimento vellutato e omogeneo. Da ultimo dovremo tagliare la burrata a metà e mixare la crema della burrata con una forchetta, per aggiungerla, una volta cotta la pasta, alla salsa di pomodoro, mantecandola fino a ottenere la giusta densità. Non dimenticatevi di impiattare guarnendo con il resto della burrata-crema di pistacchi, granella sempre di pistacchi e filo d'olio a crudo e una foglia di basilico. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it



VALTELLINA MONTAGNA OLIMPICA

Anno nuovo a sigaretta spenta

Il 2020 inizia all'insegna della lotta contro il tabagismo, con una campagna di Federfarma Lombardia

La bella notizia è che circa il 75% degli italiani non fuma. E presto il numero dei non fumatori potrà aumentare grazie a "Spegni la sigaretta e accendi la salute", la nuova campagna promossa da Federfarma Lombardia con il Patrocinio della Regione per dare impulso a uno stile di vita più salutare e ridurre i danni causati dal tabacco. Si tratta di un'iniziativa particolarmente rilevante perché realizzata su più canali, in modo da intercettare diverse tipologie di cittadini attraverso i social, con contenuti informativi su Facebook e Instagram, e nelle farmacie del territorio.

Il ruolo centrale delle farmacie

Dati recenti* (vedi nota a piè di pagina) attestano che in Italia la maggioranza degli adulti tra i 18 e i 69 anni non fuma (57%) o ha smesso di fumare (17%), mentre 1 italiano su 4 fuma (25%). Il consumo medio giornaliero è di circa 12 sigarette, ma quasi un quarto dei fumatori ne utilizza più di un pacchetto. Nello specifico della Lombardia, i fumatori rappresentano quasi il 24% della popolazione totale. L'80,6% di coloro che hanno provato a rinunciare dichiara di aver fallito. Il 12% di chi è riuscito sostiene di aver smesso utilizzando la sigaretta elettronica. Inferiore è invece il

ricorso a farmaci o cerotti e raro quello ai servizi o ai corsi offerti dalle Asl. A questo si aggiunge che in Lombardia il numero complessivo di vittime per patologie "fumo correlate" (tumori, malattie cardiovascolari e respiratorie) supera le 26.000 unità annue. Considerando tali fattori e la necessità di incrementare le campagne di informazione sui danni provocati dal tabacco, Federfarma Lombardia ha chiamato a raccolta le farmacie sul territorio, divenute il principale presidio di salute per il cittadino, oggi sempre più coinvolte in prima linea, come spiega Annarosa Racca, Presidente di Federfarma Lombardia: «Le farmacie hanno un ruolo attivo ed efficace nel campo della prevenzione, e la disassuefazione dal fumo è un tema fondamentale. Da anni siamo impegnati nella lotta contro il fumo attivo e passivo, e lo abbiamo dimostrato anche in occasione del quindicennale della legge Sirchia (la legge del 2005 che vieta il fumo nei luoghi pubblici chiusi, ndr) con una importante attività di screening sul territorio che ha prodotto significativi

Nella foto, la locandina della campagna "Spegni la sigaretta e accendi la salute" esposta nelle farmacie lombarde. Per saperne di più sull'iniziativa: www.accendilasalute.it.

risultati. Questa nuova campagna vuole portare all'attenzione i danni causati dal tabagismo e dare i giusti consigli su metodi e strumenti per smettere di fumare.» ■

*Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it*

** Indagine realizzata e diffusa dalla sorveglianza Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia), sistema promosso e finanziato dal Ministero della Salute.*



Nella foto, da sinistra: Emanuele Monti (presidente della III Commissione Sanità e Politiche Sociali di Regione Lombardia), Annarosa Racca (presidente di Federfarma Lombardia) e Dario Castelli (consigliere delegato di Federfarma Milano).



Fresco, sano, vicino

Nuove forme di agricoltura urbana sostenibile

Più della metà della popolazione mondiale vive nelle aree urbane e si prevede entro il 2050 il superamento dei 10 miliardi, di cui più del 70% concentrati nelle megalopoli. Le regioni del mondo che contribuiranno maggiormente a questa crescita saranno l'Africa per il 67%, l'Asia per il 25%, l'America Latina e i Caraibi

per il 5%, l'America Setentrionale per il 3,2%. La produzione alimentare dovrebbe aumentare proporzionalmente per andare incontro a tutte le esigenze, cercando di diversificare e ottimizzare le rese per ettaro. In questo quadro però la superficie coltivata potenziale totale di 41,4 milioni di chilometri qua-

drati (dato FAO) non potrà aumentare a causa di fattori avversi (desertificazione, deforestazione, irrigazione, terrazzamenti, discariche, espansione urbana). Diventa perciò imperativo produrre di più con un uso attento delle risorse, orientando la produzione agricola anche all'interno delle aree urbane e periurbane. Coltivare verdure fresche e sane all'interno dei distretti abitativi delle grandi metropoli creando veri e propri centri di produzione e distribuzione a vero km0 ridurrebbe drasticamente la distanza tra centri e consumatori, con conseguente diminuzione del traffico veicolare e mi-

nore dispersione in aria di particolato proveniente da gas di scarico e logoramento di pneumatici, limitando l'ulteriore inquinamento dei suoli urbani.

L'agricoltura indoor

L'agricoltura indoor è una forma di produzione efficiente con un minor uso di risorse rispetto all'agricoltura tradizionale: si svincola dalla dipendenza delle condizioni climatico-ambientali esterne e dalla disponibilità di terra coltivabile. Tutto ciò si realizza facendo crescere piante, pesci e insetti in sistemi di coltura fuori suolo, utilizzando la coltura idroponica, acquaponica e aeroponica, in fattorie realizzate all'interno di capannoni industriali, serre e container. Se questo settore risulta in forte espansione, prevalentemente negli Stati Uniti, in Asia il mercato e l'industria dell'agricoltura indoor sono da tempo molto sviluppati. Il Giappone da solo possiede più impianti di quanti ne abbiano a oggi gli Stati Uniti. Nel Paese c'è una grande tradizione: le fattorie verticali sono chiamate "Plant Factories" e la prima struttura di questo tipo è stata costruita nel lontano 1983. Le ragioni della forte espansione industriale sono da cercare in un maggiore consumo di vegetali nelle diete orientali: l'Asia da sola usa il 75% di tutti i vegetali a livello mondiale. In questo settore i governi hanno sostenuto politiche di supporto con prestiti e sussidi per cercare di favorire lo sviluppo delle nuove forme di farming, soprattutto in ambito urbano e a basso impatto ambientale. In parallelo, nel mondo c'è stata una forte evoluzione tecnologica nella realizzazione di impianti innovativi in settori quali quello delle

serre idroponiche realizzate sui tetti di capannoni industriali, quello delle fattorie verticali e delle Plant Factories, quello delle fattorie container e quello dei sistemi orto-domestici. Per il controllo ottimale di queste strutture, si utilizzano sempre più le tecnologie dell'agricoltura di precisione (Precision farming), che mira a ottimizzare le rese produttive per unità di superficie coltivata utilizzando metodologie, analisi e processi per la gestione dei sistemi culturali. Per raggiungere i migliori risultati possibili sia in termini di qualità che di quantità di prodotto realizzato a costi

sempre più ridotti e in modo sostenibile, si utilizzano e integrano negli impianti i più moderni mezzi tecnologici, sia software che hardware. Il potenziale della ricerca in questo ambito è significativo. Insieme alla continua innovazione nel campo della meccanica e dell'energia, la coltura idroponica potrebbe essere una possibile risposta alla necessità di produrre risorse alimentari in larga scala e in modo più efficiente direttamente vicino ad abitazioni, scuole, centri per anziani e ospedali. In effetti, un settore di mercato emergente e a forte connotazione innovativa

(che si pone trasversalmente alla Nutraceutica e alla Smart Health) è quello dei prodotti *A Fini Medici Speciali* (AFMS). In questo trend, la produzione di alimenti vegetali AFMS attraverso la realizzazione di sistemi di crescita automatici e a contenimento è una possibilità che può garantire la coltivazione di vegetali freschi non contaminati, sicuri, continuamente disponibili e può sviluppare nuove soluzioni per certificare l'integrità della filiera e la difesa della produzione agroalimentare, contribuendo a risolvere il problema dell'approvvigionamento di alimenti spe-

ciali e della food security nelle comunità (ad esempio, ospedaliere). Il rafforzamento dell'interconnessione tra le aziende ed enti di ricerca del comparto BioTech, sanità/farmaceutico, agroalimentare, ambientale non può che favorire la filiera dell'innovazione e fare da leva per lo sviluppo industriale di aziende operanti in settori diversi, che incidono sull'alimentazione e sulla salute di categorie o sulla totalità dei cittadini. ■

Luca Nardi, Eugenio Benvenuto, Silvia Massa, Ombretta Presenti e Giulio Metelli
www.enea.it

Modulo della serra a contenimento del centro ricerche.



Pomodoro Microtom viola ottenuto grazie al progetto Bioxtreme finanziato da ASI.



Prototipo del progetto Hortextreme per la coltivazione di microverdure.



Dettaglio apparato radicale microverdure di ravanella.



Il Centro di ricerca ENEA

ENEA è leader in questi settori grazie a competenze multidisciplinari consolidate nel panorama scientifico nazionale e internazionale dei sistemi, prodotti e processi ecosostenibili per la Bioeconomia; dell'agricoltura di precisione e resiliente per la sostenibilità e la difesa fitosanitaria delle produzioni; della tracciabilità, qualità e sicurezza dei prodotti alimentari; dei processi e prodotti innovativi per la salute e il benessere umano. ENEA dispone, a tali scopi, di piattaforme tecnologiche all'avanguardia.

Gli impianti sono principalmente utilizzati a supporto delle attività che afferiscono alla Divisione Biotecnologie e Agroindustria. Ad esempio, in particolare ENEA ha sviluppato sistemi di coltura idroponica per la produzione di microverdure ma anche per il supporto alla dieta di personale militare in zone remote e climi estremi.

Cubetti di frutta surgelata

Una start up calabrese trasforma la frutta surgelata in cubetti con i quali, in 20 secondi, aggiungendo semplice acqua calda, si ottengono drink salutari

L'idea è di un team di giovani calabresi, tecnicamente preparati e innamorati della loro terra, che hanno messo a punto un metodo innovativo per trasformare la frutta surgelata in cubetti. Il fondatore e ceo dell'azienda *Fresco*, Antonio Pagliaro, spiega che i fornitori raccolgono la frutta matura sul campo e, poche ore dopo, la surgelano in IQF (vedremo più avanti di che cosa si tratta) a -40°C. Arriva in azienda a -18°C ed è ridotta in polpa in tempi rapidi mantenendo la catena del freddo. Quindi, viene trasformata in cubetti da 10 g. Basta poi aggiungere dell'acqua calda e in 20 secondi si ottiene un frullato. Il contrasto caldo-freddo non fa perdere nulla a livello organolettico, cioè a livello dell'insieme delle caratteristiche fisiche e chimiche della materia prima. Non si aggiungono

coloranti, conservanti o zuccheri. L'obiettivo dichiarato è aiutare a rendere il consumo di frutta e verdura (a breve partirà anche la vendita delle zuppe) una sana abitudine, riducendo al minimo i tempi di preparazione.

Poco tempo ma aspirazioni salutistiche

Se è vero che oggi si dedicano meno di 20 minuti al giorno alla cucina, è altrettanto vero che contemporaneamente c'è un desiderio sempre più diffuso, anche tra i giovani, di sana alimentazione.

Rispetto agli altri europei, gli italiani consumano più frutta e verdura. In particolare, secondo l'Eurostat (l'Ufficio statistico dell'Unione europea) l'85% degli italiani mangia frutta almeno una volta al giorno e

l'80% circa consuma tutti i giorni la verdura. Fatto positivo ma non sufficiente. Il poco tempo è spesso cattivo consigliere. L'idea di *Fresco* aiuta a fare in fretta. In più questa tecnologia valorizza le filiere, riducendo lo spreco di frutta e verdura e superando il vincolo della stagionalità.

Il packaging è stato disegnato in collaborazione con l'Università degli Studi della Calabria e uno chef partner. Il materiale è una plastica riciclabile.

La tecnica di surgelazione è, come si è detto, in IQF (acronimo di *Individually Quick Frozen*, "Surgelato individualmente"). Il procedimento raffredda i singoli ingredienti di un prodotto alimentare portandoli velocemente allo stato surgelato separati l'uno dall'altro. Questo permette di prelevare solo la quantità di elementi di cui si ha bisogno. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

I prodotti di Make It Fresco si possono acquistare on line (makeitfresco.com). Vengono consegnati entro 24 ore in un box isotermico appositamente studiato per mantenere la catena del freddo.

Sotto, illustrazione di Libero Gozzini.

Il mare magnum dei polifenoli

Perché se ne parla tanto, perché sembra facciano bene, ma soprattutto che cosa sono?!

La buccia e i semi dei chicchi d'uva sono ricchi di polifenoli, quelli dell'uva a bacca nera in particolare: pare infatti possano contenere un quantitativo fino a sei volte superiore di fitocomposti dell'uva a bacca bianca.

Con il termine polifenoli – composto dalle parole *poli*, tanti, e *fenoli* – si fa riferimento a un vasto gruppo di sostanze organiche naturali, molto diffuse nel regno vegetale, il cui ruolo primario è difendere le piante dagli agenti aggressivi esterni (raggi UV, insetti, funghi, malattie...). È possibile trovarne numerose classificazioni, ma qui ci limiteremo a dire che in natura ne esistono di tantissimi "tipi" e che noi, in modo più o meno cosciente, ce ne nutriamo quotidianamente attraverso l'assunzione di alcuni alimenti. Dagli agrumi prendiamo i flavanoni, dai prodotti derivati dalla soia gli isoflavoni, dalle mele la floridzina, dai pomodori il licopene; le lignine si trovano a maggiori concentrazioni in alcuni semi come quelli di lino e sesamo, mentre polifenoli come la quercetina ci arrivano da tutti i prodotti vegetali,

dalla frutta alla verdura, dai cereali ai legumi, dal tè al vino. Il vino fa bene? È proprio perché contiene, come molti altri alimenti, una miscela complessa di polifenoli – flavonoli, catechine, proantocianidine, antociani, acidi fenolici, idrossicinnamati e stilbeni – la maggior parte dei quali proviene dalla buccia del chicco d'uva. Un altro ottimo esempio è l'olio extravergine di oliva, ricchissimo di polifenoli, sostanze antiossidanti fondamentali nel contrastare i danni al DNA, che svolgono un ruolo importante sia per la salute umana che per la qualità e la conservabilità del prodotto nel tempo: senza di esse il nostro corpo subirebbe danni irreparabili.

Di recente i polifenoli hanno suscitato un particolare interesse perché un numero crescente di studi scientifici ha dimostrato il ruolo benefico che avreb-

bero sulla salute dell'uomo. Il condizionale è dovuto al fatto che la loro biodisponibilità, ovvero la frazione di composto ingerito che l'organismo è in grado di assorbire e di utilizzare per le proprie funzioni fisiologiche, sembra sia bassa. Vedremo che soluzioni troveranno i tanti ricercatori che stanno studiando il tema. Intanto possiamo dire che, trattandosi di un vasto gruppo di sostanze, ciascun "tipo" di polifenoli ha proprie peculiarità in termini di funzioni e benefici sulla nostra salute. In via generale hanno capacità antiossidanti e antinfiammatorie, antibatteriche, antipruriginose, antiparassitarie e citotossiche, proteggono le cellule dallo stress ossidativo e hanno proprietà in grado di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it





Academy

CiBiAcademy è lo spazio nuovo e virtuale che abbiamo progettato, dopo 6 anni di lavoro intenso dedicato al cibo o – come sarebbe meglio scrivere – all'enogastronomia, per offrirvi servizi e corsi online, a domicilio, e organizzati in luoghi particolari, dove dividerli con altri, mossi dalle vostre stesse passioni e curiosità. Fatevi un regalo diverso!

www.cibiacademy.com



MADE IN ITALY

Crostacei

Chi non ha mai assistito allo “spettacolo” delle aragoste vive esposte da orgogliosi rivenditori o ristoratori che ne mostrano la “freschezza”?

Il tempo a disposizione dei crostacei fuori dall'acqua è limitato. Quando perdono la loro freschezza e il loro aroma originari, danno luogo a cattivi odori dall'inconfondibile sentore di ammoniaca. Si pone pertanto il problema della conservazione dell'alimento che deve tener correttamente conto dell'aspetto etico/legale relativo al benessere dell'animale. Quanto alle frodi riguardanti il settore dei crostacei si va dalla sostituzione di specie, ovvero lo spaccio di una specie di minor qualità per una di maggior pregio, alla vendita di crostacei deteriorati o scongelati come freschi e all'utilizzo eccessivo di additivi.

Ma è proprio la conservazione dei crostacei vivi uno degli aspetti problematici e ciò a

causa della carenza di norme chiare in materia, la cui disciplina è spesso affidata a regolamenti e ordinanze municipali disuniformi e non fondati su basi scientifiche, con la conseguenza dell'affermarsi di una giurisprudenza, alcune volte controversa, che crea confusione sia per gli operatori del settore sia per i soggetti preposti al controllo e impegnati nella lotta alle frodi.

Con particolare riferimento al benessere dei crostacei, la Cassazione, in caso di aragoste e granchi vivi con le chele legate, a temperature vicine allo zero, destinati a essere immersi in acqua bollente, ha recentemente stabilito che detenere crostacei vivi sul ghiaccio costituisce reato, violando le norme che puniscono, con pene detentive da

Daniela Mainini, Presidente del Centro Studi Anticontraffazione.

due mesi a due anni e multe salate, chi con crudeltà o senza necessità provoca la morte o una lesione di un animale o lo sottopone a sevizie insopportabili per le sue caratteristiche etologiche.

La sentenza citata è di estrema importanza poiché giudica sevizia la bollitura dei crostacei vivi, considerandoli esseri senzienti – capaci dunque di provare dolore e averne memoria – contrariamente a quanto ritenuto fino a poco tempo fa, con la conseguente impossibilità per chi li detiene in “modo crudele”



di addurre tale giustificazione, smentita peraltro da dati scientifici secondo i quali la bollitura dei crostacei vivi comporta lo sviluppo di tossine che alterano la polpa.

Dunque è certamente auspicabile un concreto intervento legislativo che regoli la materia e che dia chiare indicazioni agli operatori del settore e alle Forze dell'Ordine ogni giorno impegnate sul territorio per la tutela dei cittadini. ■

Daniela Mainini

info@anticontraffazione.org

www.centrostudigrandemilano.org



**centro studi
anticontraffazione**



Nome d'arte: Cibo

È lo pseudonimo del writer che ha deciso di coprire le scritte violente e volgari che deturpano le città con gli allettanti colori del cibo

Alla fine degli anni Sessanta, a New York, Julio, un ragazzo della 204th strada, cominciò a scrivere il suo nome ("Julio 204") per le strade della città e sulle carrozze della metropolitana. Per due anni replicò la sua firma in tutti gli angoli possibili. Poi se ne persero le tracce. Il fenomeno del writing attirò l'interesse dei media solo parecchi mesi più tardi. Nel luglio del 1971, Taki 183, un diciassettenne greco che aveva riempito di autografi tutta New York City, intervistato da un reporter del New York Times diventò una celebrità tra i suoi coetanei. Centinaia di ragazzi sentirono il bisogno di scrivere il loro nome ovunque, utilizzando pennarelli indelebili e, successivamente, bombolette spray. Chi lasciava la firma nei luoghi più inaccessibili o pericolosi diventava una specie di eroe popolare.

All'inizio degli anni Settanta, la pratica di scrivere il proprio nome sulla metropolitana era ormai dilagata. Quando nel 1989 il sindaco Ed Koch dichiarò i graffiti un caso chiuso (le carrozze della metropolitana erano state tutte ripulite), il virus aveva già attecchito in Europa. Dalle firme intanto si passava ai disegni o a visionarie rappresentazioni fino ad arrivare alla cosiddetta street art. Ma intanto si espandeva anche il vandalismo.

Verona antesignana

È nella città scaligera che da una quindicina d'anni Pier Paolo Spinazzè, artista e writer, copre le scritte volgari, gli insulti, i graffiti violenti con buffi e variopinti disegni di cibo. Non per niente si è scelto proprio "Cibo" come nome d'arte. Un bel pezzo di formaggio grana avvolto nel tricolore, cesti di verdura, forni a legna per cuocere le pizze, enormi salami, fino

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

al celebre pandoro di Verona coprono e nascondono gli sfoghi degli odiatori. Dice Pier Paolo che la sua è un'arte "civica" e ha come spazio espositivo la città in cui vive. Il writer, intervistato dal TG3, è infatti convinto che sia compito degli artisti locali riportare il bello sui muri deturpati delle città, nascondendo l'odio e l'ignoranza che trovano sfogo in monotoni e ripetitivi atti vandalici.

Oggi Pier Paolo si è fatto conoscere in Italia, e non solo. Anche in Europa l'hanno chiamato a ridare dignità e bellezza con i suoi murali ai manufatti vandalizzati. Lui però è molto legato al territorio ed è convinto che anche i writers debbano occuparsi del proprio habitat. Dice infatti: «È giusto che gli artisti del territorio scendano in strada nelle loro città per prendersene cura e combattere il degrado.»

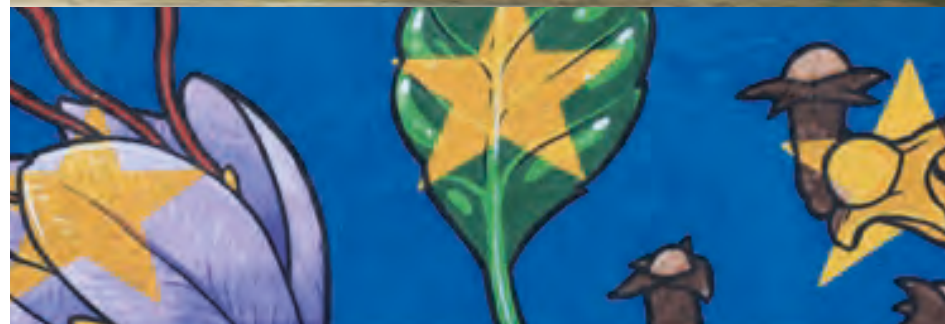
Non la pensano così a Bussolengo, in provincia di Verona, dove Cibo aveva coperto con una serie di "formaggetti" una sequenza di svastiche. Fermato dai vigili, è stato invitato ad allontanarsi avvertendolo che l'amministrazione, non approvando il suo operato, avrebbe altrimenti provveduto a querelarlo. Tutt'altra storia a Zevio, sempre in provincia di Verona. Nel 2018 la società cooperativa Apo Scaligera, azienda leader locale nella produzione di ortofrutta fresca, ha messo a disposizione di Spinazzè una superficie di più di 1.000 metri quadrati (120 m di lunghezza x 9 m di altezza) tutta da dipingere: si tratta di un'intera parete della propria sede principale in località Ponterosso. Ne è nato il murale più grande del Veneto che raffigura le fasi della filiera contadina dalla produzione al consumo.

In particolare si possono ammirare la frutta e gli ortaggi prodotti dai soci e commercializzati da Apo Scaligera oltre a simboli e oggetti di riferimento del mondo contadino e agricolo: dal trattore all'Apesar, fino agli animali, come uccelli e insetti (compreso un perfetto e gigantesco bombo). La maxi opera creata con colori al quarzo, dati a rullo, e con i particolari realizzati con bombolette spray, ritrae anche il fiume che scorre poco lontano, l'Adige. La fine dei lavori è stata celebrata con una grande festa di inaugurazione. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

A sinistra, in alto
"Unione speciale"
Trento 2018 per
Ass. Alchemica;
in basso
"Caprese orgoglio
d'Italia" Verona
2017.

A fianco "Cup
cake" Verona
2018.



"Abaco delle
stagioni" Verona
2018.



Zest Food Photography Collective

Un collettivo di food photographers dalle idee belle chiare. Che però si mettono sempre in discussione

Vi raccontiamo la loro storia, tra still life, entusiasmo e montagne di farina.

Quando siete nati? Perché avete sentito l'esigenza di creare un collettivo di food photographer?

Ci siamo conosciuti nell'ambito di un progetto sulla food photography che però ci stava stretto; quindi abbiamo deciso di iniziare un percorso insieme come collettivo, sfruttando i nostri diversi punti di forza, come singoli fotografi ma anche come gruppo.

Qual è il filo conduttore che vi unisce?

Il nostro punto di forza è la diversità. Come collettivo proponiamo ai nostri clienti linguaggi visivi differenti tra loro ma al contempo attuali e contemporanei: da uno stile minimalista e pulito a uno che strizza l'occhio alla pop art o a un altro ancora che si ispira alle atmo-

sfe del Nord Europa. I nostri sguardi sono estremamente versatili.

Quali sono le caratteristiche dei vostri diversi linguaggi espressivi?

Il filo conduttore è ovviamente il cibo, declinato in tutte le sue forme, dal più realistico al più concettuale; le nostre diversità ci permettono di completarci e di rappresentarlo a 360 gradi.

Still life e future possibili evoluzioni secondo voi. E inoltre, possiamo ancora parlare di trompe-l'oeil?

La fotografia di still life è in realtà composta da diversi sottogeneri. A livello stilistico, negli ultimi tempi è molto in voga l'utilizzo di tinte piatte, superfici uniformi e ombre dure.

Come in tutti i tipi di ricerca fotografica, così come in tanti trend più o meno passeggeri, è difficile dire quali potrebbero

essere le direzioni future. Sicuramente un ruolo molto importante lo giocano i big del settore tecnologico, in cui la rappresentazione fotografica di un prodotto è altrettanto importante del suo stesso design innovativo. Nel mondo del food ci sono veri e propri trendsetter (chef, magazine, editori, fotografi) e anche in questo settore abbiamo visto e vedremo cicli di ricerche stilistiche molto diverse tra loro.

Minimalismo, ridondanza, contrasti, sfumature... Questi stili rientrano nelle vostre espressioni?

Minimalismo, sfumature e contrasti fanno sicuramente parte del nostro linguaggio visivo. Essendo fotografi diversi tra noi, ognuno punta sugli stili che gli appartengono: chi più minimal, chi più attraverso giochi di luce. In realtà, quando si tratta di soddisfare la richiesta di un cliente, ci si adatta alle sue esigenze, che possono essere orientate alla vendita di un prodotto, una ricetta, un piatto. In quel caso le sfumature sono piuttosto ridotte; diverso è quando ci dedichiamo a progetti personali, in cui le foto ci rispecchiano al 100%.



Philip Kotler, padre del marketing moderno, parlava di alta visibilità per la messa in scena di un oggetto. Quali sono le vostre strategie in proposito?

Come fotografi chiamati a rappresentare un prodotto da parte di un committente cerchiamo di far sì che l'immagine ruoti attorno a quello che dobbiamo pubblicizzare, provando attraverso una 'semplice' immagine a esaltarne tutte le caratteristiche, non solo stimolando la vista ma evocando sapori e profumi, invogliando a provare il soggetto fotografato.

Food photography tra finzione e verità: come vi comportate con i vostri scatti per i social?

Essendo il nostro un collettivo composto da più persone, rappresentiamo il cibo in modi anche estremamente diversi l'uno dall'altro. Dal momento in cui un'immagine ci viene commissionata da un cliente, diamo il massimo risalto al prodotto, e questo comporta di contestualizzarlo nel modo più ampio e completo possibile.

Food photography tra... 20 anni?

Il mondo del cibo è in continua evoluzione e la food photography ne segue e seguirà i cambiamenti avvalendosi di attrezzature e tecniche sempre più elabo-

rate. La speranza è che tra 20 anni le innovazioni culinarie non ci abbiano fatto dimenticare il cibo inteso come patrimonio culturale che affonda le sue radici nella tradizione... Speriamo tra due decenni di non mangiare solo cavallette o chissà quale altra 'strana' alternativa. Nel caso, ci organizzeremo di conseguenza con chissà quali strumenti.

Curiosità: avete scelto di chiamarvi Zest perché volete togliere la scorza oppure per rendere la scorza più... appetibile?

Abbiamo scelto questo nome perché il termine "zest" ha una doppia valenza: significa effettivamente "scorza", "pelle"; ma abbiamo fatto nostro il modo di dire "zest for life", che significa entusiasmo, gusto, interesse per la vita. Il progetto è nato per una forte propensione e necessità alla cooperazione, al dialogo tra diverse menti creative.

Come vi immaginate nel futuro?

Difficile immaginarci tra 20 anni, però ci piace pensarci magari tutti attorno a un tavolo, con un bicchiere di vino e del buon cibo, a discutere di nuovi progetti. ■

*Chiara Caprettini
www.nordfoodovestest.com*

Hanno partecipato all'intervista:

Tatiana Mura, Raffaele Mariotti, Laura Negrato, Ilva Beretta, Alessandra Desole.



Sfogliando una cipolla

“...aggiungere la cipolla tagliata sottile...” – così recitano le ricette. Già... ma quale cipolla? Rossa, gialla, bianca, dorata, e poi fresca, scalogno...?

Un po' di storia

Fin dall'antichità l'uomo aveva imparato ad apprezzare e consumare la cipolla (*Allium cepa*, della famiglia delle Liliaceae). Originaria del continente asiatico, era tenuta in grande considerazione già dagli Egizi, tanto da essere rappresentata negli affreschi delle tombe dei faraoni. Alessandro Magno la somministrava alle sue truppe per accrescerne il valore. Fu introdotta in Europa dai Greci. Dioscoride Pedanio, botanico e medico greco, sosteneva che la più idonea come alimento fosse la varietà bianca, mentre come medicinale

era indicata la rossa. Anche Galeno di Pergamo, medico greco, riteneva che il colore rosso fosse indice di maggiore efficacia curativa. Le virtù delle cipolle spaziavano dallo stimolare l'apparato digerente al risolvere problemi di ritenzione fino a migliorare la circolazione. Il suo succo era utilizzato per alleviare la tosse e guarire le bronchiti. Nel caso di punture d'insetti, verruche o foruncoli, ascessi o ustioni si interveniva applicando sulla lesione alcune fette di cipolla cruda. Nell'esegesi biblica identificava il dolore prodotto dal peccato (perché fa piangere)

e la falsità (per i molti strati del suo involucro). Secondo le credenze popolari, la buccia era una specie di indicatore meteo (buccia sottile = inverno mite; buccia grossa = stagione dura e fredda). Durante l'epoca moderna, oltre a trovare impiego in numerose ricette, sia rustiche sia raffinate, la cipolla ha allargato i suoi orizzonti, facendosi conoscere anche nelle Americhe. Oggi è forse l'ortaggio più coltivato in Italia, per le sue qualità organolettiche e per l'alto contenuto di minerali, sali e vitamine. È considerato un antibiotico naturale.

Caratteristiche e stagionalità

Pianta dalle foglie carnose e succose, disposte a strati concentrici e protette da un velo esterno di bucce sottili, di colore variabile, produce bulbi di dimensioni, colore, sapore e dolcezza che cambiano in funzione del clima.

Le cipolle si possono coltivare in diverse stagioni e si conservano poi a lungo.

Il bulbo può essere consumato sia

fresco sia secco. Inoltre crudo dà carattere alle insalate; cotto trova impiego per aromatizzare molte preparazioni sia calde che fredde. La cipolla è uno dei tre elementi che compongono la *mirepoix* (termine francese che indica un battuto o una dadolata di verdure, generalmente un misto di cipolle, carote e sedano).

Tipologie

La cipolla rossa, ricca di zuccheri, è la più delicata. Oltre a quella stranota di Tropea, che rimane imbattibile a crudo, c'è l'emergente cipolla di Alife che cresce nel casertano. E poi l'estiva cipolla rossa di Acquaviva delle Fonti (Puglia), Presidio Slow Food. La cipolla di Certaldo, tonda e viola o rossa e pungente, è ideale per la zuppa di cipolla. E la Vernina di Firenze, di un rosso intenso, ha odore e sapore forti. Le cipolle rosse, infatti, in genere più delicate, possono essere molto pungenti, a seconda della varietà e dell'età: più invecchiano, più s'incattiviscono! Rimangono comunque le predilette per le preparazioni a crudo. Per quelle a

lunga cottura e per i soffritti non è invece la più indicata.

La cipolla ramata più comune è quella di Parma. È perfetta per i soffritti, ma va bene anche per molte altre preparazioni. Se volete un prodotto top e a rischio d'estinzione, provate la mantovana cipolla di Sermide. La ramata/dorata è la più versatile in cucina. La cottura la rende via via più dolce e morbida ma non è da escludere il suo consumo a crudo. La varietà di Milano ha forma più allungata, quella di Montoro (Campania) è caratterizzata dall'aroma dolce e delicato. Quella di Voghera, dalla forma a trottola leggermente schiacciata, profumo pungente e tendenza a essere cotta al forno, è la migliore con la carne, ragù compreso. Salse, stufati, minestre: se la ricetta non specifica, andate sul sicuro: cipolla d'oro!

Le cipolle bianche sono generalmente le più pungenti, anche se cuocendo diventano più dolci. Da crude il gusto è penetrante e la consistenza croccante. Anche in questo caso moltissimo dipende dalle varietà: la

Giarratana, siciliana, è la più dolce, e la piatta e famosa Bianca di Maggio è anch'essa dolce e si consuma fresca. Quella di Barletta va bene cruda o sottaceto; quella di Chioggia si sposa con le marinature, e poi c'è il Presidio Slow Food Fara Filiorum Petri che va bene cruda. Infine l'intramontabile Boretana. In generale le bianche sono ottime lesse piuttosto che alla griglia, si prestano a torte di verdura e focacce. Ma si consumano anche crude.

Un'alternativa alle bionde, alle rosse e alle bianche? Lo scalogno, che unisce in delicatezza il sapore della cipolla e quello dell'aglio.

Per tutte le varietà un consiglio: è fondamentale acquistare cipolle sode, prive di germogli e muffa, dalla buccia asciutta, liscia e fragile.

E per evitare di lacrimare mentre si affettano le cipolle? Basta inumidire con acqua calda la lama del coltello, oppure mettere l'ortaggio a bagno per almeno un'ora prima del taglio. ■

Giovanni Romano
romanogiovanni.95@gmail.com

Cipolla rossa di Tropea, Cipolla di Giarratana, Cipolla bianca di Barletta, Cipolla dorata di Parma, Cipolla rossa di Acquaviva delle Fonti, Cipolla di Cavasso e della Val Cossa, Cipolla Bionda di Cureggio e Fontane, Cipolla di Certaldo, ognuna con un sapore e un uso specifico...scopriamoli insieme.



Minerali o sali minerali?

Nella prima puntata abbiamo parlato di minerali e sali minerali, rimandando la spiegazione della loro differenza; ora è il momento di far chiarezza

La domanda alla quale nello scorso numero non avevamo risposto in modo esauriente è questa: i minerali e i sali minerali sono la stessa cosa? La risposta è no.

I primi, cioè i minerali, sono elementi chimici, solidi, che troviamo in natura, soprattutto nelle rocce, mentre i secondi, i **sali minerali**, rappresentano una sorta di combinazione di più minerali. Alcuni minerali infatti, quando sono sotto forma di ioni (positivi o negativi), hanno la capacità di combinarsi con ioni diversi dando origine ai sali.

Un esempio chiarificatore è il nostro sale da cucina, costituito quasi esclusivamente da cloruro di sodio o NaCl (somma dello ione positivo del

sodio Na+ e dello ione negativo del cloro Cl-).

L'organismo umano non è in grado di assimilare né i minerali né i relativi sali né tanto meno è capace di sintetizzarli autonomamente. Necessitiamo di introdurli in soluzione. Ecco perché un sale come il cloruro di sodio lo assorbiamo disciolto in acqua, mentre un minerale come lo zolfo viene assimilato all'interno degli amminoacidi cisteina e metionina presenti soprattutto nelle proteine animali. Il cobalto si trova come costituente della vitamina B12 e, pur presente solo in tracce nell'organismo, è essenziale per il funzionamento delle cellule.

In ambito nutrizionale occorre quin-

di fare attenzione al termine utilizzato e a cosa ci stiamo riferendo: se al minerale (puro elemento chimico) necessario al nostro organismo come componente molecolare o allo ione che in questo caso andrà assimilato sotto forma di sale. La differenza non è di poco conto, in quanto ci sono circostanze nei quali uno dei due è tossico mentre l'altro svolge una funzione importante. È il caso del ferro che come molecola ferro è tossica, mentre come ione ferro legandosi all'emoglobina rende possibile il trasporto dell'ossigeno dai polmoni ai tessuti.

Continuando la panoramica avviata nello scorso articolo sui principali minerali e sali minerali presenti nel corpo umano e sulle loro funzioni, citiamo altri due macroelementi di grande importanza biologica:

- **Il magnesio.** È cofattore di numerosi enzimi e interviene, come tale, nel metabolismo energetico per la produzione di energia. Collabora attivamente nella biosintesi di proteine, lipidi e acidi nu-

cleici (DNA e RNA). È fondamentale per la funzionalità del miocardio e nella regolazione del battito cardiaco. Presenta inoltre effetto sedativo sul sistema nervoso e rilassante a livello muscolare (ecco perché viene consigliato quando si è stressati o in caso di crampi e dolori mestruali). A livello osseo regola l'equilibrio minerale e riduce l'intolleranza al glucosio e la resistenza all'insulina.

Lo troviamo presente in alimenti quali la crusca, i cereali integrali, la frutta secca, il lievito di birra, vegetali a foglia verde, le uova, i legumi, il cioccolato, e altri ancora. LRDA raccomandata è di 240 mg/gg.

La carenza non è frequente, in quanto lo si rintraccia in quasi tutti gli alimenti; tuttavia può capitare in caso di dieta ad alto contenuto di fibre (e quindi di fitati) o di calcio, che ne riducono la biodisponibilità, oppure a causa dell'utilizzo di farmaci che ne limitano l'assorbimento o ne aumentano l'eliminazione. Anche la cottura ne diminuisce la biodisponibilità. I sintomi da carenza di magnesio sono ansia, stanchezza, emicrania, in-

sonnia, crampi muscolari, sindrome premestruale, insulino-resistenza, aritmie cardiache.

- **Il fosforo.** I sali di fosforo fanno parte, insieme al calcio, della struttura mineralizzata ossea e dei denti. È altresì un importante componente delle principali molecole energetiche, delle membrane delle nostre cellule ed è coinvolto in importantissime reazioni enzimatiche metaboliche. In tal modo, garantisce quindi il buon funzionamento del sistema nervoso, dei muscoli e la produzione di energia.

Le principali fonti alimentari in cui possiamo trovarlo sono latte e derivati, frutta secca, cereali, uova e alimenti proteici in generale, quali carni e pesce. LRDA raccomandata è di 700 mg/gg. Anche in questo caso una carenza è rara in quanto è presente in molti alimenti. Una sua eventuale insufficienza può causare il rachitismo nel bambino o l'osteomalacia nell'adulto e sintomi quali astenia, dolori muscolari e ossei, aritmie cardiache e sintomi neu-

rologici. Cause di malassorbimento possono essere legate a una dieta carente, all'uso di alcol, di farmaci oppure all'assunzione di dosi elevate di calcio, ferro e magnesio che ne riducono fortemente l'assorbimento intestinale.

Al contrario, un eccesso di fosforo, seppur raro, può causare calcificazioni nei tessuti molli (come il rene) o peggio nelle arterie, causando un rischio cardiovascolare.

Nel prossimo articolo parleremo dei criteri di assunzione dei sali minerali e ci soffermeremo su alcuni oligoelementi di grande rilevanza per l'equilibrio del nostro organismo. ■

Andrea Fossati
ed Elisabetta Amoruso
fossatiandrea@centroemnea.it
www.centroemnea.it

Troviamo i diversi sali minerali necessari al nostro organismo in tantissimi alimenti e il nome non deve confonderci: li troviamo anche in cibi dolci, uno su tutti il cioccolato.





Prenota esperienze enogastronomiche autentiche con i migliori Esperti italiani

Italia Delight è la prima piattaforma in cui gli Esperti del gusto italiani offrono direttamente ai viaggiatori visite, degustazioni e laboratori nelle loro aziende e nei loro territori. Nasce con l'obiettivo di scoprire e valorizzare storie ed itinerari affascinanti dell'enogastronomia italiana.

Offriamo ai viaggiatori di tutto il mondo uno strumento innovativo per prenotare esperienze autentiche, dove l'autenticità si esprime nel contatto diretto con gli Esperti del gusto attraverso percorsi unici e inimitabili, fortemente legati al territorio.

Quando prenoti un'esperienza enogastronomica Italia Delight utilizza la parola "CIBI" come codice promozionale per avere uno **sconto del 10%**

via Ivrea 28 . Roma
+ 39 327 6307404
info@italiadelight.it
www.italiadelight.it



Il tartufo, la forza di ribellarsi

La magia dei ciliegi in fiore, l'arcobaleno dei campi di lenticchie d'estate, l'emozionante contrasto dei papaveri nei campi di grano... Davvero non si contano i modi in cui la natura ci rende partecipe della sua stupefacente bellezza. Abbagliati da tanta armonia, una domanda sorge spontanea: ma cosa può averla condotta a inventare un obbrobrio come il tartufo? Un colpo di sonno? Perché, parliamoci chiaro, bello il tartufo non è: al massimo arriva ad assomigliare a una patata malriuscita... E di non aver fatto proprio un capolavoro di bellezza deve essersene accorta anche la natura stessa, se ha deciso

di nascondere sottoterra questa sua creazione malriuscita.

Eppure il tartufo ci invia oggi un messaggio di speranza che, in una società che premia più l'apparire dell'essere, è davvero il caso di raccogliere: mai arrendersi! Lontano dall'aria e dal sole che danno nutrimento e vita all'ambiente dei boschi, il tartufo avrebbe avuto tutto il diritto di deprimersi... Invece ha preso in mano con forza il suo destino, deciso a ribaltarlo: "sono un fungo sì o no?!" – deve aver pensato – "E allora da vero fungo mi voglio comportare".

Sì, perché il tartufo è proprio un fungo. Solo che, a differenza dei primi, chiamati "epigei" perché si mettono in mostra sporgendo dal terreno, il tartufo è un fungo "ipogeo" che sviluppa tutto il suo ciclo vitale al buio, sottoterra. Una condizione tutt'altro che facile... Per i funghi "normali", infatti, è automatico liberare le loro spore e riprodursi senza preoccupazioni: le lasciano cadere sul terreno e poi ci pensano gli animali e gli insetti, oppure

il vento e la pioggia, a trasportarle e disseminarle. Ma come può il povero tartufo, compresso sottoterra, liberare le sue spore? Ed ecco che la pulsione vitale della ribellione partorisce il colpo di genio: sono brutto? Non basta, voglio anche puzzare! Quando è maturo (e solo in quel momento) il tartufo emette un odore inconfondibile e intensissimo, che raggiunge la superficie e colpisce l'olfatto di cani e porci che lo sentono come un richiamo irresistibile. Diavolo d'un tartufo: stimola le aree cerebrali dell'eccitazione sessuale, e chissà cosa si aspettano di trovare maiali e cani quando li vedi scavare furiosamente... ma l'uomo, dopo averli fatti faticare, non esita ad appropriarsi della preziosa "trifola". Ed ecco allora che la rivincita del tartufo trova la sua massima realizzazione: da vergogna della natura a Re indiscusso sulla tavola del più evoluto tra i viventi.

Aveva davvero ragione il gastronomo francese Brillat-Savarin a definirlo "Il diamante della cucina"... ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.com



CI SONO BATTAGLIE CHE SI COMBATTONO INSIEME



SABATO
25 GEN

LE ARANCE DELLA SALUTE®



Unisciti a noi, ti aspetta un pieno di vitamine: arance rosse, miele e marmellata di arance. Sosterrai il lavoro dei ricercatori, per rendere il cancro sempre più curabile.



I NOSTRI VOLONTARI TI ASPETTANO IN PIAZZA.

Per sapere dove: 840.001.001* - AIRC.IT

PARTNER ISTITUZIONALE

BANCO BPM



TENDENZE

Per sempre sportivi

Giorgio Papetti, in pensione sia come cestista di serie A sia come medico, ha promosso con successo in Italia la formazione di tanti gruppi senior

Tutto è cominciato confrontando quanto succede all'estero e quanto al contrario capita in Italia. Papetti, 2 metri di uomo per nulla intristito dalla terza età, si è accorto che da noi la pallacanestro veniva abbandonata come sport dopo i 40/45 anni. La si considerava un'attività agonistica inadatta per gli anziani.

Dottor Papetti, lei non riesce proprio ad abbandonare il basket!

Sono stato giocatore di pallacanestro di serie A per 11 anni, poi ho fatto il medico per 40. Adesso sono in pensione. Ma mi sono accorto che all'estero continuano a giocare fino a quando il

fisico glielo permette. Allora con 8 o 9 vecchi amici siamo riusciti, spargendo la voce, a dimostrare che si può continuare a giocare a pallacanestro anche dopo i 60, i 70 e i 75 anni.

Come lo avete dimostrato?

Nel giro di 3 o 4 anni sono nate una nazionale over 65, una over 70 e una over 75. Dato che è difficile trovare a Milano e in altre grandi città 10 o 15 giocatori di 65 anni, ho abbassato l'asticella a 55 anni. Nel 2016 hanno aderito in 30. Le squadre da quest'anno sono addirittura due, una over 55 e una over 60. A Napoli, a Roma... si sono formati tanti gruppi. In pratica abbiamo tolto le ciabatte e rimesso le scarpe da ginnastica.

Attività fisica e terza età. Vale per tutti?

Ho fatto un po' di ricerca e ho pensato: ho a disposizione più di 50 persone con il fisico ancora abbastanza integro, la voglia di rimettersi in gioco, la testa, i riflessi giovanili... Si potrebbe fare un piccolo sondaggio per sapere qual è il loro stile di vita, la loro alimentazione... come sono riusciti ad arrivare a 70, 75 anni con la voglia di correre dietro a un

pallone in mutandine. E sono emerse delle cose interessanti: il 100% utilizza l'olio e non il burro, il 95% mangia tutti i giorni la verdura, più del 60% consuma quotidianamente la frutta secca con guscio o la frutta di bosco, che contengono sostanze antiossidanti. Bisognerebbe far sapere, anche ai più giovani, come questo gruppo è riuscito ad arrivare fino a qui. L'alimentazione è molto importante per la longevità e in particolare per quella sportiva; le caratteristiche genetiche possono contare fino al 30%. Certo, ci vuole anche un po' di fortuna...

I risultati sono arrivati. Le nazionali senior hanno infatti ottenuto grandi successi. Per citare i più recenti: nel 2017, gli over 50 sono diventati campioni del mondo e gli over 55 e 60 vice campioni; nell'agosto di quest'anno, ai Mondiali (Maxibasket) svoltisi a Helsinki, gli over 50 e 55 hanno entrambi conquistato la medaglia d'oro. ■

Paola Chessa Pietroboni

Mario Natucci & Giorgio Papetti sono gli autori di Maxibasket 4ever.

Chi fosse interessato al libro può scrivere a papettigiorgio@hotmail.com.





DOMENICO TINTORETTO, RITRATTO DI ITO MANCIO, FONDAZIONE TRIVULZIO, MILANO

QUANDO IL GIAPPONE SCOPRÌ L'ITALIA

01.10.2019
02.02.2020

MUDEC
MUSEO DELLE CULTURE

MILANO
VIA TORTONA 56
PORTA GENOVA

INFO E PREVENUTA
02.54917
MUDEC.IT

Comune di
Milano

Festa di Primavera

Il Capodanno cinese tra piatti e tradizioni

La data che celebra l'inizio del nuovo anno, una delle più importanti festività tradizionali del Paese, cade tra il 21 gennaio e il 19 febbraio. I festeggiamenti durano due settimane e iniziano la sera della vigilia, quando è usanza consumare un sontuoso banchetto, in occasione del quale si ritrovano tutti i membri della famiglia, anche quelli che abitano in altre parti della Cina. Si parla addirittura di "esodo"

o "migrazione" di Capodanno e gli spostamenti fanno registrare un gigantesco aumento dei viaggi nel territorio nazionale. Trattandosi della festività più sentita dai cinesi, sono tante le usanze a essa legate. Il colore rosso, che è considerato propiziatore, non manca di certo. E a tavola sarà servito il pesce: un proverbio popolare, infatti, recita "nián nián yǒu yú", che significa: "che quest'anno possa esserci so-

vrabbondanza", dove il termine "sovrabbondanza" pronunciato yú è omofono alla parola "pesce" (yú). Troviamo anche i famosi ravioli - jiōzi - la cui forma è simile a quella di un lingotto d'oro benaugurante. Anche i niángāo - gnocchi cinesi - sono considerati un piatto "portafortuna", perché il loro nome suona come la frase "elevarsi di anno in anno".

Ricetta jiōzi di carne (per 5/6 persone).

Per la pasta:

- 500 gr di farina 00
- 200 ml di acqua fredda

Per il ripieno:

- 250 gr di carne di maiale macinata
- 100 gr di gamberetti sgucciati

- 2 cipollotti
- polvere "cinque spezie"
- 1-2 cucchiaini di olio di semi di girasole
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- salsa di soia
- sale

Procedimento

Mettere la farina in una ciotola, aggiungere l'acqua fredda mescolando e procedere impastando con le mani per 5 minuti. Lasciar riposare coperto per 20 minuti. Intanto si prepara il ripieno: lavare i cipollotti e i gamberetti e sminuzzare tutto in pezzi piccolissimi. Mescolare e amalgamare gli ingredienti del ripieno. Prendere una parte di impasto e stenderlo con le mani; deve essere piuttosto spesso. Proseguire tagliandolo in tocchetti da 2 cm circa. Prendere il mattarello e stendere ogni tocchetto di pasta. Attenzione: una mano utilizza il mattarello e l'altra lo ruota in modo da stendere in maniera uniforme tutti i lati. Iniziare a riempire i ravioli con il ripieno. Con pollice e indice piegare un lato, poi l'altro in modo inverso e premere un lembo sopra l'altro. Mettere sul fuoco una pentola di acqua, senza sale, e quando bolle immergere i ravioli e coprire con un coperchio. Quando l'acqua torna a bollore, sollevare il coperchio e aggiungere un po' di acqua fredda, coprire di nuovo ed effettuare questo procedimento per 3-4 volte. Il tempo di cottura è di 5 minuti circa. Scolateli e serviteli in tavola con dell'aceto cinese. ■

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



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



© ALEX BY UNSPLASH

Convie

Il primo locale healthy food guidato da nutrizionisti

Intervistiamo la dottoressa Sara Girardi che si occupa di alimentazione sana ed equilibrata. Sara è la mente e il cuore di *Convie*, il primo locale healthy food (cibo salutare, *ndr*) guidato da nutrizionisti ispirati da un'idea: quella dell'equilibrio del cibo sano e gustoso riunito in un unico piatto.

Le bowl (ciotole, *ndr*) vanno molto di moda in questo periodo. Però le vostre bowl sono differenti. Qual è il tuo percorso e cosa ti ha condotto fin qui?

Io ho studiato Naturopatia, soprattutto Alimentazione naturale. Poi sono passata a Scienze motorie, Osteopatia e Scienze dell'alimentazione. È stato un percorso molto logico, complesso e faticoso, ma tutto ciò che ho approfondito mi ha condotto fino a questo punto.

Che cosa significa mangiare in modo equilibrato?

Significa saper abbinare i cibi, riuscire a dare valore e gusto a ciò che si mangia, ma soprattutto essere in

grado di associare un carboidrato, una proteina, un grasso e delle fibre in uno stesso pasto, in particolare nei tre principali, cioè colazione, pranzo e cena.

Convie è un nuovissimo ristorante e format a Torino. Ma Convie significa anche ZenDiet: ci racconti un po' di questo progetto?

ZenDiet nasce nel 2016 con un obiettivo chiaro: recapitare del cibo sano, da asporto, già pronto, equilibrato nelle case dei torinesi. Nel tempo si è trasformato in un team di dottoresse appassionate di educazione alimentare che ogni settimana, attraverso un menu specifico, rieducano le persone a trovare il loro equilibrio.

Il nostro scopo non è parlare di dimagrimento o ingrassamento per la bellezza, ma per la salute; cioè la finalità è insegnare a una persona a mangiare bene, a nutrirsi correttamente per il resto della vita rimanendo in salute. Si dice "invecchiamento proattivo", che significa invecchiare

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

attivamente in assenza di patologie e medicine, ovviamente per quanto possibile.

E Convie?

Convie è uno sviluppo di ZenDiet sul territorio torinese (ZenDiet opera a livello europeo); è il primo punto ristoro healthy food al mondo a oggi dichiarato. Ci piacerebbe espanderci un po' ovunque e farlo diventare un franchising sempre con la mission di creare in queste ciotole chiamate bowl un piatto unico, veloce, equilibrato e invitante senza dover sommare diverse portate. Un insieme che ti dà gusto ed equilibrio a un prezzo contenuto. Da noi in una sola ciotola trovi tutto quello che ti serve per stare bene senza spendere una fortuna.

Quali sono gli errori da evitare per non rovinarsi un pasto e quindi la salute?

L'idea di dieta è stata rovinata dalla pubblicità di quelle estreme che vengono spesso propagandate. Le persone non sanno più come mangiare. Noi di ZenDiet parliamo di rieducazione alimentare: teoricamente, siamo tutti educati al mangiare bene, ma in

Convie è nato a Torino con l'idea di fornire salute e benessere ai propri clienti: ingredienti sani, abbinamenti equilibrati per dare forma a bowl gourmet ma leggere. Come si legge sul sito, Convie è il posto giusto per soddisfare il proprio senso di sazietà, con zero sensi di colpa!

pratica in quest'epoca abbiamo tantissimi cibi confezionati con grassi idrogenati, coloranti, conservanti, che ci seguono fin da quando siamo piccoli.

Parlando sempre di soggetti sani in assenza di patologie, il primo errore da evitare è sicuramente la dissociazione dei cibi: mai mangiare solo proteine e verdure, carboidrati e verdure, che è un vecchio stile di dieta. Poi non consumare troppi cibi confezionati e non utilizzare ogni giorno gli stessi alimenti. Non bisognerebbe mangiare quello con cui ci si è saziati il giorno prima, dalla colazione alla cena. Anche il caffè, per esempio, non andrebbe assunto tutti i giorni.

Perché il nome "Convie"?

La nostra filosofia è utilizzare cibi freschi seguendo la stagionalità delle materie prime a rotazione. E poi non usiamo latte vaccino né zucchero bianco né glutine, tutti ingredienti di cui si abusa.

Sono le tre cosiddette "droghe bianche" che a oggi ci fanno più spesso ammalare. Anche perché l'alimentazione è il gesto quotidiano che può portarci verso la salute o verso la patologia.

Da qui la parola "Convie", ovvero un luogo conviviale, semplice. La bowl rotonda riconduce a un'armonia del piatto e del nutrirsi insieme, del condividere, dello scoprire. Inoltre, in una delle sale di Convie c'è un tavolo quadrato dove la gente si siede e, se vuole, mangia con gli altri.

Ci regali una ricetta veloce per prepararci a casa una bowl equilibrata e sana?

Usare del riso nero o rosso ricco di minerali (circa 70 g) abbinato a verdure cotte, del pollo o dei gamberetti, e poi avocado e frutta secca. Questa è una bowl molto veloce e gustosa.

Come mai i vostri sono "dolci senza sensi di colpa"?

Non usando glutine, latte, zucchero, sono dolci a basso indice glicemico, leggeri e che si possono consumare a fine pasto senza sovraccaricare la digestione e soprattutto gustando una portata che non appesantisce l'apporto nutritivo della giornata.

Alcuni dolci sono preparati con i biscotti low carb di ZenDiet (cioè con un alto contenuto di fibre e proteine, e pochi carboidrati): senza zuccheri, contengono il 4% di carboidrati e sono adatti anche ai diabetici. ■

Chiara Caprettini

www.nordfoodovestest.com

Cosa bolle nella pentola del "Ristorante del Futuro"?

Vi raccontiamo il progetto nato dalla collaborazione di cinque start-up con l'obiettivo di facilitare e ottimizzare il lavoro di ristoratori e cuochi

Se un ingegnere nasce a Bra, è possibile che il cibo di qualità faccia parte del suo DNA e gli venga voglia, dopo poco che si è affacciato sul mondo del lavoro, di dare vita a una start-up che proprio di agroalimentare si occupi. L'idea di Ivan Aimò, oggi trentaduenne, è di creare un luogo virtuale di incontro – una piattaforma web – tra piccoli e medi produttori e operatori del settore Ho.re.ca. (Hotel-Restaurant-Café). *Deliveristo*, così si chiama la start-up, consente al mondo dell'ospitalità di scegliere

online prodotti e produttori, selezionati per qualità e sostenibilità. Non solo. Digitalizza e semplifica tutto il processo di acquisto, permettendo ai coltivatori e agli allevatori di dimenticarsi della parte amministrativa: l'interlocutore e la fatturazione diventano unici. *Deliveristo* si occupa di tutto, chiedendo una piccola quota ai produttori e mettendo a disposizione dei ristoratori anche un consulente gratuito, capace di suggerire prodotti nuovi da inserire negli ordini. I produttori iscritti alla piattaforma oggi sono più di 200

e 5.000 i prodotti a catalogo; i ristoratori hanno superato i 200, e ogni mese se ne aggiungono circa 20, così come di produttori. Insomma, un B2B (Business to business, ndr) il cui claim è: dalle mani del produttore alle mani del ristoratore. Ma il desiderio ambizioso, che ha già mosso i primi passi, è quello di fare rete con le altre start-up attive nel settore e complementari per servizi offerti. Il progetto si chiama "Il Ristorante del Futuro" e a oggi è in sostanza un momento di incontro tra esercenti e innovazione. Un evento che ha l'obiettivo di ritrovarsi con continuità nel tempo, promosso da Confcommercio e Fipe che hanno accolto l'iniziativa a braccia aperte.

Marta Pietrobboni
marta.pietrobboni@cibiexpo.it

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine



Dov'è distribuito CiBi



Potete trovare CiBi a Milano e in Lombardia e dall'inizio del 2019 anche in Puglia e Basilicata, grazie alla collaborazione con Dispensa dei Tipici, un progetto che ambisce a superare il concetto di semplice e-commerce, per far conoscere in Italia e nel mondo i prodotti tipici di Puglia e Basilicata, invogliando a viaggiare nei territori di produzione e a scoprirne le aziende, la cultura e le tradizioni.

Il progetto "Ristorante del Futuro" è un buon esempio di come la collaborazione tra realtà operanti nello stesso settore ma con specifiche peculiarità non sia solo auspicabile ma possibile e fruttuosa: grazie agli eventi che organizzano insieme le 5 start-up condividono clienti, idee e iniziative.



è anche social... seguici!

Su facebook: **Cibi Magazine**
Su instagram: **@cibi_magazine**
Su youtube: **Cibifreepress**



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

