



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 7 - n. 12
13 dicembre 2019
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

**Filippo La Mantia,
un palermitano
a Milano**



**Dalle piante
carnivore
ai robot molli**



**A Natale
per me
il Panettone,
per lui
il Canettone**





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

Natale ieri e oggi

A me sembrava enorme l'albero di Natale in casa dei nonni. Ma erano solo effetti speciali. La nonna allestiva in un angolo del soggiorno una specie di scalinata semicircolare, ricoperta con un panno verde muschio. In cima c'era il pino, vero, con il suo buon profumo di resina, pieno di addobbi di vetro sottile decorato: palline, pigne, fiocchi di neve... fuori dalla portata delle mani pasticcionaie di noi nipotini. Sugli scalini i regali, tanti, impacchettati e infiocchettati, ma non tutti ugualmente entusiasmanti: in basso trovavamo per esempio una confezione con 6 fazzoletti da naso o un paio di calzoncini o un pigiama. Più su, una scatola di cioccolatini, un astuccio con le matite colorate, un libro. E poi, in cima, c'erano i doni più inte-

ressanti; ma intanto, scartoccia scartoccia, era passata quasi un'ora e le aspettative erano salite alle stelle. In realtà la curiosità e la sorpresa non erano tanto giustificate, perché già ai primi di dicembre avevamo scritto la letterina a Gesù Bambino (non ancora soppiantato da Babbo Natale) e di solito arrivava quello che desideravamo. Ma la messa in scena era tale che non stavamo più nella pelle all'idea di aprire gli ultimi pacchetti. Adesso che in (quasi) tutti i programmi televisivi per bambini impazza la pubblicità e i Babbi Natale si moltiplicano come i virus dell'influenza si riuscirà a ricreare la stessa magia? ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibieapo.it



Ben fatto La torta di Nonna Papera 5 <i>di Marta Pietroboni</i>	Alimentazione e salute Minerali e sali minerali 19 <i>di Andrea Fossati ed Elisabetta Amoruso</i>
C'è del buono La pausa pranzo a portata di app 7 <i>di Anna Francioni</i>	Racconti stuzzicanti Il segreto della fortuna 21 <i>di Giorgio Donegani</i>
Ricerca e innovazione Agricoltura verticale 8 <i>a cura della redazione</i>	Tendenze Il pranzo di Natale 22 <i>a cura della redazione</i>
A Torino cresce una vigna urbana 9 <i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	Nasce Cavatori, il nuovo progetto di Coltivatori di Emozioni 24 <i>di Cecilia Carra</i>
Dalle piante carnivore ai robot molli 11 <i>di Alessandro Caviglione</i>	Il futuro nel pioppo 25 <i>di Alessandro Caviglione</i>
Made in Italy Un meraviglioso vino rosso 13 <i>di Daniela Mainini</i>	L'alimentazione come rimedio per il freddo 27 <i>di Valentina Italia</i>
Cibo e arti visive The Langhe Supper, un pasto diventa arte 14 <i>di Giovanni Romano</i>	Il fermento attorno ai "fermentati" 28 <i>di Marta Pietroboni</i>
Protagonisti Filippo La Mantia, un palermitano a Milano 16 <i>di Toni Sàrcina</i>	Per me il Panettone, per lui il Canettone 30 <i>di Chiara Caprettini</i>

I contatti della redazione

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 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

PIVA: 08210050962

Prestampa: Matricardi.com

Stampa: Rotopress - Pigni 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: Tatiana Mura di Zest, Food Photography Collective



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

La torta di Nonna Papera

Per un Natale ispirato ai migliori racconti letti da bambini

Da Eutopia tutto profuma d'altri tempi e il Natale è avvolto dallo spirito migliore: quello dell'essenzialità curata. Un bellissimo calendario su tutta la vetrina, tepore, carte da regalo delicate e dolci genuini. La torta proposta è un riassunto di tutto questo.

Torniamo, ma questa volta per cucinare, in un posto in cui ci siamo sentiti subito a casa: Eutopia, il laboratorio artigianale milanese di pasticceria e cucina che vi abbiamo raccontato due mesi fa, appena aperto. Senza zucchero e con farine di grani antichi, farro e integrali, con prodotti di stagione che arrivano da agricoltura biologica e biodinamica, da Eutopia i gusti, come spiegano loro, sono pieni e tondi. Per questo, ma anche per l'essenzialità che domina il luogo, ci è sembrato il posto perfetto per imparare a preparare una torta di Natale calda, soffice e anche un po' particolare. Faremo una charlotte di mele – un dolce dal nome e dall'origine francese ma con una tradizione secolare anche in Italia – senza savoiardi, ma speziata, grazie a un'anima di "frolla eutopica". Una frolla particolarissima, unione di tante farine speciali, ovviamente senza zucchero, e anche senza uova, ma dal sapore pieno e dalla consistenza croccante.

Ingredienti

Per la frolla eutopica:

- 50 gr di mandorle o nocciole ridotte in farina
- 200 gr di farina di grano saraceno e integrale

- 50 gr di farina di riso integrale
- 10 gr di amido di mais
- 7 gr di cremor tartaro (un agente lievitante naturale estratto dall'uva e utilizzato come sostituto del lievito chimico per la preparazione di dolci)
- 75 gr di olio di semi di girasole deodorato (deodorato si dice di un olio sottoposto a una raffinazione blanda che non ne altera tutti i parametri chimici)
- 150 gr di sciroppo di riso o di malto d'orzo
- acqua
- un pizzico di cannella
- una macinata di pepe nero
- un pizzico di sale

Preparazione

Il procedimento è facile e veloce. Per prima cosa preparare la "frolla eutopica", unendo tra loro le diverse farine, l'amido di mais, il cremor tartaro, l'olio di semi, lo sciroppo di riso (o di malto d'orzo), le spezie e una quantità d'acqua necessaria a ottenere un impasto morbido e lavorabile, ma non appiccicoso. Poi, dopo averla divisa in due, stenderla con un mattarello e tagliarne due forme circolari: una un po' più piccola da usare come base e una un po' più grande da utilizzare come coperchio.

Non resta che disporre le fettine di mela sulla forma più piccola e ricoprire il tutto con la forma più grande, facendo attenzione a unire tra loro le due parti di frolla. Infornare per 20 minuti a 180° e ispirare profondamente il profumo che si genererà fino al momento di assaggiarla! ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it





LEONARDO mai visto



yesmilano.it

MILANO
Castello Sforzesco

16 maggio 2019
12 gennaio 2020

C'È DEL BUONO

La pausa pranzo a portata di app

*È boom per i buoni pasti elettronici,
con una media di oltre 200 transazioni l'anno*

La pausa pranzo si digitalizza, adeguandosi alle nuove tecnologie: secondo l'Osservatorio Mobile Payment & Commerce del Politecnico di Milano il buono pasto elettronico ha le potenzialità per trainare la dematerializzazione dei pagamenti in Italia. I dati riferiti al 2019 riportano infatti che chi pranza con il Ticket Restaurant effettua circa 220 transazioni l'anno: numero ancora più significativo se si considera che corrisponde a circa il quadruplo di quelle effettuate con carta di credito. Proviamo ad analizzare questa tendenza insieme a Luca Palermo, Amministratore Delegato di Edenred Italia.

Nata nel 2016 a Milano, Foorban ha già consegnato più di 400.000 pranzi ed è considerata il punto di riferimento per la pausa pranzo di circa 100 aziende in Italia, attraverso 3 office canteen (mense aziendali) tra Milano e Roma.

La digitalizzazione della pausa pranzo è spiegata dalla maggiore comodità o c'è altro?

Il fattore comodità è importante, ma il trend di crescita dei buoni pasto elettronici è senza dubbio connesso ad altri elementi, primo fra tutti l'esigenza di flessibilità negli orari e nelle modalità di fruizione del cibo. Avere la possibilità di utilizzare il proprio Ticket Restaurant per ordinare il pranzo in ufficio, a qualsiasi ora, rappresenta un vantaggio non indifferente!

Ci può fare qualche esempio concreto?

Per quanto riguarda Edenred, è stata la prima realtà in Italia a offrire una soluzione digitale per la spendibilità dei buoni pasto anche attraverso le app di servizi food. Le partnership virtuose che abbiamo stipulato soddisfano infatti sia la richiesta di flessibilità che la domanda di proposte alimentari diversificate e di alto livello qualitativo. Penso per esempio a Foorban, la prima piattaforma in Italia a proporre un servizio di *healthy food* (cibo sano) espressamente dedicato alla pausa pranzo aziendale; grazie alla nuova collaborazione, oggi chi pranza con i Ticket Restaurant può accedere all'innovativo servizio di *food delivery* (consegna a domicilio) e ordinare il pranzo in ufficio in pochi click. L'obiettivo è migliorare la qualità della pausa pranzo e adattarla ai trend più moderni, valorizzando i prodotti di qualità.

Proviamo a immaginare come sarà la pausa pranzo del futuro...

L'ultima indagine del *Food Barometer* di Edenred ha evidenziato che in Italia oltre il 56% dei lavoratori dipendenti sceglie una dieta sana; in futuro queste tendenze



Edenred Italia

Edenred è leader mondiale nelle soluzioni transazionali destinate a imprese, dipendenti e merchant, con un volume d'affari di oltre 28 miliardi di euro nel 2018, di cui l'80% attraverso formati digitali. Card elettroniche, app per telefonia mobile, piattaforme online e voucher cartacei consentono di aumentare il potere d'acquisto delle persone, ottimizzare la gestione delle spese delle aziende e incrementare il business dei partner affiliati. Quotata alla Borsa di Parigi, Edenred è presente in 46 Paesi con circa 8.500 dipendenti.

si accentueranno, attraverso la richiesta di una pausa pranzo sempre più salutare e in formato digitale. Il nostro obiettivo è perciò continuare a offrire soluzioni semplici e innovative per soddisfare le esigenze derivate dai cambiamenti nel mondo del lavoro. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

**Nella foto in alto,
Luca Palermo, Amministratore
Delegato di Edenred Italia.**



Agricoltura verticale

È la pratica che consente di aumentare la produzione alimentare senza ricorrere a un ampliamento dei terreni coltivati

La produttività della VF è per lo più indipendente dalle condizioni meteorologiche (potrebbero provocare danni solo terremoti e tornado). Ma il clima ostile diventa un fattore rilevante per le aree artiche e subartiche dove l'agricoltura tradizionale è in gran parte impossibile.

Planet Farms, start-up fondata da Luca Travaglini e Daniele Benatoff, ha presentato a maggio in Triennale a Milano il progetto della più grande e innovativa vertical farm d'Europa. Il nuovo stabilimento sorgerà a Cavenago, alle porte di Milano; la struttura si estenderà su oltre 9mila metri quadrati e sarà in grado di produrre 800 tonnellate all'anno di insalate ed erbe aromatiche, 40mila confezioni al giorno. I lavori dovrebbero concludersi nella primavera 2020.

Il termine "agricoltura verticale" (Vertical Farming) si applica a un sistema di coltivazione fuori suolo che si sviluppa in altezza, con piante che crescono in supporti sovrapposti verticalmente o integrati in altre strutture, come grattacieli o container. Un software garantisce che vengano regolarmente erogate le quantità necessarie di luce, acqua e sostanze nutritive, mentre erbicidi e pesticidi non sono più necessari. L'agricoltura indoor (cioè in interno) può produrre tutto l'anno, indipendentemente dalla stagionalità. Per esempio, una fattoria di 30 piani potrebbe fornire verdure, frutta, uova e carne a 50mila persone: i piani superiori ospiterebbero le colture idroponiche (quelle che sostituiscono al terreno soluzioni acquose di sali nutritivi); polli e pesci, che consumerebbero i rifiuti vegetali, sarebbero collocati ai piani inferiori. Se venisse applicata su larga scala (ma vedremo che ci sono anche controindicazioni), l'agricoltura verticale permetterebbe di risparmiare non solo terreno, ma altre risorse naturali come l'acqua.

I terreni agricoli potrebbero recuperare il loro stato originale di foreste e contribuire così a mitigare gli impatti dei cambiamenti climatici.

Fantascienza?

No, già nel 1992 l'architetto Ken Yeang aveva progettato e costruito in Malesia la Me-

nara Mesiniaga, il grattacielo bioclimatico che combinava unità abitative e produzione alimentare. In Germania, a Monaco di Baviera, è stata fondata nel 2013 l'Associazione per l'agricoltura verticale (AVF), che si è velocemente diffusa in tutta Europa, Asia, USA e Canada. L'organizzazione, che riunisce coltivatori e ricercatori, si dedica appunto allo studio delle tecnologie per le attività agricole verticali. Nel marzo del 2014 a Scranton, in Pennsylvania, è stata inaugurata la più estesa fattoria verticale del mondo, potenziale habitat per 17 milioni di piante, dalla lattuga alle fragole. Oggi il progetto più grande di agricoltura verticale è in costruzione a Dubai con una dimensione di 13.000 metri quadrati. La redditività dell'agricoltura verticale è però ancora da dimostrare. I benefici economici e ambientali deriverebbero dall'annullamento della distanza che il cibo deve percorrere dalla fattoria al consumatore. Ma pare che il trasporto contribuisca solo in piccola parte ai costi dell'approvvigionamento delle popolazioni urbane. L'energia aggiuntiva necessaria per l'illuminazione artificiale, il riscaldamento e altre indispensabili operazioni di manutenzione supererebbe il vantaggio della stretta vicinanza dell'edificio alle aree di consumo. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*



A Torino cresce una vigna urbana

Gli iXem Labs del Dipartimento di Elettronica e Telecomunicazioni di Torino hanno realizzato un vigneto sui terrazzi dello scavalco della Cittadella Politecnica

Siamo in Piemonte, terra di paesaggi vitivinicoli tutelati dell'Unesco e di vini famosi, con 42 DOC e 17 DOCG. Persino un astemio conosce di nome il Barolo o il Barbaresco. Dunque è ben motivato l'interesse del Politecnico di Torino per questo settore produttivo. L'obiettivo: stimolare l'utilizzo di nuove tecnologie in vigna, semplificando le infrastrutture, razionalizzando la complessità

dei dispositivi e riducendo al minimo le attività richieste al coltivatore.

Ma perché una vigna urbana?

Nasce per mettere più strettamente in relazione attività di ricerca e mondo della produzione, mostrando come la rivoluzione digitale e la sperimentazione tecnologica possano giocare un ruolo irrinunciabile per affrontare temi strategici fondamentali quali la sostenibilità, la protezione dell'ambiente, la qualità agroalimentare. Concepito come un campo di prova a chilometro zero, il vigneto ospita sensori per la misura delle condizioni climatiche alle quali è esposta la vegetazione: pluviometri, anemometri, termometri, barometri, igrometri. I dati

raccolti sono consultabili in tempo reale e gratuitamente sul sito del laboratorio www.ixem.wine. E sempre qui sarà possibile effettuare i test propedeutici all'avvio del monitoraggio capillare che consentirà di verificare l'efficacia delle innovazioni introdotte.

Gli iXem Labs

Gruppo di ricerca attivo dal 2004, gli iXem Labs hanno contribuito al superamento del divario tecnologico di aree rurali e periferiche, alla crescita dell'Internet delle Cose (IoT) e all'introduzione di tecnologie wireless (senza fili) per l'agricoltura di precisione. Il progetto iXem Wine è stato avviato nel marzo del 2019 e ha sviluppato la prima piattaforma libera, gratuita e

condivisa di sensori in grado di rilevare i parametri ambientali utili per il monitoraggio del vigneto. Una scelta coerente con le richieste degli agricoltori e i problemi più comuni nella viticoltura. In particolare, una delle difficoltà maggiori è che in una stessa vigna bisogna fare i conti con microclimi diversi. Grazie a sensori di dimensioni molto ridotte ma con grande autonomia energetica, in grado di trasmettere dati a notevolissima distanza, gli studi effettuati nel corso della stagione appena terminata hanno dimostrato che sono diminuiti in modo consistente i trattamenti chimici necessari e che è aumentata la qualità del prodotto. ■

*Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it*

Gli iXem Labs nascono al Politecnico di Torino a fine 2004. Il primo oggetto della missione è stato il monitoraggio della sostenibilità ambientale. Il secondo si è concretizzato in progetti dimostrativi per l'abbattimento del divario digitale, sia quello tra Paesi sviluppati e Paesi in via di sviluppo sia quello all'interno di uno stesso Paese, tra mondo rurale e mondo urbanizzato.



Fanno parte del team degli iXem Labs del Politecnico di Torino, oltre al Ceo Riccardo Stefanelli, Daniele Trinchero, direttore e docente di campi elettromagnetici e IoT, e Abel Rodriguez de la Concepcion, ingegnere elettronico, che in X-Wine è membro del Direttivo.



Executive & Continuous Education Course

NEW FASHION PARADIGM

Transparency, traceability and circular economy in the fashion businesses

OBJECTIVES AND CONTENTS

The NEW FASHION PARADIGM course will impart an up-to-date understanding of design and production practices, circular business models, digital technologies in the supply chain process and in the marketing and communication approaches for a culture of respect. The participants will acquire knowledge and info about:

- circular economy and sustainability principles
- techniques and format for certification
- opportunity and constraints of chemistry in order to fulfil the sustainability requirements.
- updated sources and resources on the core topics of the course
- methods and techniques to use them, in companies, in creative design studios and in consulting and service companies.

TARGET

People willing to contribute towards a wider change in social and environmental practices, to build an industry that respects people and protects the environment.

Professionals wanting to make the difference for their companies, believing that innovation can act as a catalyst to improve communities and society at large.

FORMULA

Complete: 14 days of course in 16 days (from January 17th to February 1st, 2020)

Weekends: 6 days of course over the week ends (January 17th, 18th, 24th, 25th, 31st and February 1st, 2020)

LANGUAGE

English

SCIENTIFIC DIRECTOR

Prof. Emanuela Mora - Università Cattolica del Sacro Cuore

SCIENTIFIC COMMITTEE

Orsola De Castro, Fashion Revolution

Aurora Magni, Blumine

Silvia Mazzucotelli Salice, Università Cattolica del

Sacro Cuore

Marco Ricchetti, Blumine

Filippo Ricci, Reclaim To Wear

REGISTRATION DEADLINE: January 9th, 2020

INFO: newfashionparadigm@unicatt.it

WEB SITE: milano.unicatt.it/formazionepermanente

Area Comunicazione, Media e Spettacolo

FORMAZIONE PERMANENTE
CENTRO MODACULT

ModaCult
Centro per la moda e la cultura
della produzione culturale



blumine



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

MILAN, JANUARY 17th – FEBRUARY 1st, 2020
UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE

Dalle piante carnivore ai robot molli

Comprendere come le piante carnivore attivano il movimento delle foglie per catturare le prede promette passi avanti per la robotica di domani

Le foglie della Drosera capensis sono ricoperte di tentacoli colorati 'armati' alle loro estremità di gocce di colla con cui catturano gli insetti.

Il meccanismo che attiva la flessione delle foglie è lo stesso con cui i viticci si arrotolano intorno ai supporti.

Dall'Università di Harvard nel 2016 è arrivato il primo 'soft robot': un polipetto trasparente, prototipo di robot interamente flessibile. I materiali morbidi da cui è composto l'*Octobot* gli permettono di superare alcuni limiti della robotica rigida tradizionale. I vantaggi: flessibilità, abilità di infilarsi in spazi angusti e irregolari, capacità di adattarsi alle asperità ambientali naturali.

Le possibili applicazioni

della 'robotica molle' sono piuttosto varie: vanno dal salvataggio di vite nelle operazioni di recupero in seguito a crolli (per esempio da terremoti) al campo medico, allo sviluppo di automi (sia diagnostici sia terapeutici) in grado di accedere al corpo umano evitando interventi invasivi.

Il giorno in cui un robo-polpo riuscirà a operare un'appendicite è ancora lontano; gli ostacoli sono molti, a cominciare dallo sviluppo

di una fonte di energia efficiente ma allo stesso tempo morbida, o dalla messa a punto di un sistema di trasmissione del moto chimico e idraulico, anziché elettrico e meccanico. Ma la ricerca, per esempio nel Centro della Complessità e i Biosistemi (CC&B) dell'Università degli Studi di Milano, sta studiando nuovi materiali e tecnologie 'soft'.

Le piante carnivore come fonte d'ispirazione

I ricercatori del CC&B hanno di recente pubblicato uno studio relativo alle capacità "motorie" della *Drosera capensis*, originaria del Sudafrica. Questa pianta insettivora, dopo aver individuato la preda, impiega dai 20 minuti alle 3 ore per avvolgerla completamente e digerirla. Nessun movimento rapido, solo interessanti capacità delle cellule vegetali responsabili dell'attivazione del meccanismo,

a cui gli studiosi sperano di ispirarsi per le applicazioni nel campo della robotica. Come spiegano i ricercatori del CC&B, "la flessione delle foglie di *Drosera capensis* è programmata nella sua architettura cellulare asimmetrica". In altre parole si è scoperto che il meccanismo usato dalla foglia per piegarsi sulla preda è legato alle caratteristiche strutturali delle cellule che la compongono ed è stato realizzato un prodotto artificiale che racchiude le stesse proprietà biologiche osservate nella pianta.

I nuovi materiali, che per cambiare forma imitano proprio il meccanismo con cui le foglie intrappolano le prede, potrebbero essere applicati nello sviluppo dei robot molli.

È celebre l'apologo di Albert Einstein: "Ogni cosa che puoi immaginare, la natura l'ha già creata". ■

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it



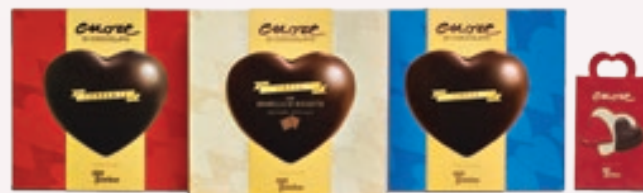
FONDAZIONE



CUORE DI CIOCCOLATO TELETHON Molto più di un regalo

**CHIEDILO AI VOLONTARI IN PIAZZA IL 15, 21 E 22
DICEMBRE OPPURE CERCALO SU SHOP.TELETHON.IT**

Il Cuore di cioccolato vale molto più di un semplice regalo, perché ci aiuta a realizzare la speranza di una vita migliore e di una cura per molte persone con malattie genetiche rare. Donalo a chi ami e sostieni la ricerca Telethon, lo trovi nei gusti fondente, al latte e al latte con granella di biscotto.



Scopri la piazza più vicina a te su www.telethon.it

#PRESENTE



MADE IN ITALY

Un meraviglioso vino rosso

Secondo il Consorzio Vino Chianti, a settembre sono state accertate (ed eliminate) sul web migliaia di violazioni attinenti il noto marchio

Uno dei galli più conosciuti al mondo è il Gallo Nero del famosissimo vino Chianti Classico, la cui zona geografica di produzione fu indicata da Cosimo III de' Medici nel 1716. Poi Mussolini nel 1932 l'ampliò tracciando un cerchio sulla carta geografica. Da qui la distinzione tra Chianti Classico, che riunisce oltre 500 soci, e Chianti, che ne riunisce 2.000, capaci nell'insieme di diffondere l'immagine mozzafiato delle Colline del Chianti, una breve catena montuosa di circa 20 km fra le province di Firenze, Siena e Arezzo.

Il caratteristico clima e il particolare terreno di questa zona permettono la produzione di un vino di elevata qualità. Tale fama non poteva sfuggire a tanti contraffattori, che cercano di riprodurlo con truffe perpetrate in tutto il mondo. Truffe che colpiscono non solo l'aspetto esteriore delle bottiglie ma anche le denominazioni d'origine e il contenuto. Navigando tra le

innumerevoli trappole tese dalla rete (moltissimi sono i siti internet contenenti il riferimento al nome Chianti), si possono trovare il Chianti al mirtillo rosso o, al costo di poche decine di euro, i cosiddetti "wine kit", preparati chimici in polvere da diluire con acqua da cui "magicamente" si ottiene il Chianti fatto in casa a 1 euro a bottiglia e pronto da bere pochi giorni dopo la preparazione.

E se la cosa in Italia fa inorridire, gli stranieri al contrario sembrano entusiasti. Il potere evocativo del marchio Chianti spiega inoltre i suoi effetti non solo sulla contraffazione del prodotto in sé ma anche su ciò che gira intorno al suo mondo: si va infatti dai grossi sequestri di Chianti alterato con aggiunta di alcol alla falsificazione del marchio apposto su gadget vari. Recente è il sequestro di migliaia di magliette, grembiuli e magneti con il Gallo Nero fasullo.

Attivi in questo commercio



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

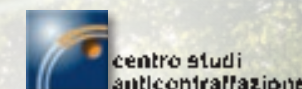
**Il Chianti Classico
è uno dei vini rossi italiani
più conosciuti al mondo.
DOCG toscano, prende
il nome dalla terra
in cui nasce.**

sono prevalentemente gli Stati Uniti, dove è fortemente presente il fenomeno dell'*italian sounding*; non meno intraprendenti il Regno Unito, mercato principale dei famigerati wine kit, e la Cina, dove però si è riscontrato un elevato successo della funzione di tutela azionata dal Consorzio. Ma in questi giorni la sorte del Gallo pare destinata a battersi "in famiglia", perché al Chianti Classico titolare della Gran Selezione si è contrapposta la notizia della nascita della Gran Selezione 2 del Chianti... venti di bufera dunque. Del resto da tempo è nota la storia dei due Galli nel pollaio. L'auspicio è che tra i due litiganti i contraffattori non godano troppo. ■

Daniela Mainini

info@anticontraffazione.org

www.centrostudigrandemilano.org



The Langhe Supper, un pasto diventa arte

La Penultima Cena – The Langhe Supper: una 24 ore culinaria per promuovere i prodotti del territorio in modo inedito

Dodici pasti da 2 ore, 24 ore in tutto, ogni volta per dodici protagonisti e un cerimoniere, in presa diretta, in una lunga tavolata conviviale; per gustare i prodotti del territorio, nella cornice di un vigneto con lo sfondo delle colline di Langhe Roero e Monferrato, patrimonio dell'Unesco, in occasione dell'89esima Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba. La lamellata di tartufo è stata d'obbligo per i tre

piatti proposti – antipasto, primo e secondo – oltre al dolce. Parliamo della Penultima Cena – The Langhe Supper, iniziativa di Anotherview, progetto di Marco Tabasso, Tatiana Uzlova e Robert Andriessen.

“La vista di cui godiamo dalla finestra è uno degli elementi più importanti di ogni casa, influenza la nostra percezione del mondo esterno”. È l'idea-base di Anotherview, progetto

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

nato a cavallo tra arte e interior design: una collezione di “finestre nomadi digitali”, ognuna delle quali racconta un giorno della vita di un luogo diverso del mondo, con vista integrale di 24 ore e con sonoro originale. In contrasto con la nostra realtà in rapido movimento, Anotherview invita lo spettatore a fare un profondo respiro e godersi lo scorrere del tempo con le migliaia di piccole storie di vita che accadono durante le 24 ore, per avere una percezione diversa del tempo e dello spazio dalla prospettiva della propria casa. Ogni panoramica viene poi installata all'interno di una finestra che riproduce le sembianze di quella da cui la vista è stata registrata. Averne una su una parete dà una breve sensazione estraniante, ma allo stesso tempo attualizza il passato. Hanno preso parte alla Penultima Cena ospiti del mondo artistico, della cultura e dell'enogastronomia che si sono susseguiti assieme a personaggi tipici della tradizione

Fra presenza e memoria, The Langhe Supper apre le porte – o meglio le finestre – su scenari di vita quotidiana. Marco, Tatiana e Robert, partendo da punti di vista ed esperienze diverse nel mondo dell'arte, della comunicazione e del design, con il progetto Anotherview, hanno realizzato le “finestre nomadi digitali”, che raccontano giorni vissuti in luoghi diversi del mondo.

piemontese, come i cercatori di tartufo, i membri della confraternita della Nocciola delle Langhe, ma anche chef stellati come Davide Oldani, il quale ha presentato “XFETTA”, strumento innovativo per lamellare il tartufo, Maurilio Garola (1 stella Michelin) e gli chef Alessandro Negrini e Fabio Pisani del ristorante *Il Luogo di Aimo e Nadia* (2 stelle Michelin). Un calendario fitto di appuntamenti per conoscere da vicino, annusare, toccare e assaggiare gli elementi della cultura piemontese attraverso degustazioni, esperienze sensoriali e laboratori. Nulla di più adeguato alle finalità della 89esima Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba che quest'anno celebrava l'equilibrio perfetto che unisce la tradizione e l'innovazione.

Un tavolo d'artista e le finestre virtuali

Il tavolo di legno su cui sono stati

portati i piatti è un'opera d'arte, costruita direttamente tra le vigne dall'artista e architetto italo-svedese Duilio Forte. Laureato in architettura presso il Politecnico di Milano, ha fondato nel 1998 AtelierFORTE. Il suo lavoro si ispira ad animali immaginari, estinti e alla mitologia scandinava attraverso la regola ArkiZoic, da lui stesso inventata e articolata in sette punti tra i quali citiamo: metti l'anima nelle tue opere; usa la matematica e la geometria della natura; dai spazio al caso, all'errore e al non finito; usa i materiali e le forme della tradizione.

Le finestre con vista di Anotherview sono già state esposte in importanti fiere internazionali come Jingart a Pechino, Art Basel/DesignMiami a Basilea e a Miami, Salone del Mobile a Milano e PAD a Londra. Ogni finestra può essere controllata tramite un'esclusiva applicazione, progettata da Anotherview Collective e

associata a un codice segreto riservato a ogni cliente. L'applicazione consente di cambiare l'orario nel corso delle 24 ore del giorno registrato oppure di scegliere d'avere lo stesso orario di dove ci troviamo.

Curatrice di questa *Penultima Cena e altre storie* è Sabrina Zanier, giornalista e critico nel campo dell'arte contemporanea. Da gennaio sarà pronto il girato del 13 ottobre, che vedrà i 12 pasti per 13 persone ogni 2 ore.

Da questa idea di preservare e archiviare luoghi che potrebbero, a causa di cambiamenti climatici, andare persi nasce il progetto “Once we were there” (Una volta eravamo là), una collezione di viste registrate da abitazioni esistenti che si affacciano su questi panorami che chissà se vedranno il nuovo secolo. ■

Giovanni Romano
romanogiovanni.95@gmail.com



Filippo La Mantia, un palermitano a Milano

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

Si definisce “oste-cuoco” e non ama essere chiamato “chef”. La cosa calza a pennello per Filippo La Mantia, ristoratore palermitano di grande successo che incontro, nel suo bellissimo e grande locale su due piani, in piazza Risorgimento a Milano, zona centrale ed elegante dove Filippo si muove come in una grande casa, ben arredata e assai confortevole. Vi sono grandi spazi, in armonica sequenza di luci e colori che rispecchiano appieno la personalità del padrone di casa. Al piano terra, un fornitissimo e spazioso bar-café, ricorda le belle sale da tè della Milano di un tempo, dove è possibile pranzare con una bella gamma di proposte. Le grandi sale da pranzo, al piano terra e a quello superiore, sono attrezzate perfettamente per i celebri buffet di Filippo, i clienti vi si muovono con scioltezza e confidenza, mostrando di essere “habitués”. Vi sono genitori

con bambini di ogni età che si servono da soli. Chiedo a un bimbo di sette anni quale sia il suo piatto preferito e lui prontamente risponde: “la caponata di Filippo, buonissima”. I due piani sono legati da una scenografica scala di vetro che molti preferiscono all’ascensore. Anche noi saliamo non senza osservare un altro locale-bar dedicato ai clienti fumatori. In entrambi i piani vi sono anche spazi dedicati al relax o all’attesa, con comodi divani e poltrone. Al piano superiore, campeggia il banco personale di Filippo, attrezzato per i numerosi suoi show cooking. Do un’occhiata furtiva a uno dei buffet e percepisco profumi e colori della vera Sicilia gastronomica. Ci sediamo quindi per la nostra chiacchierata.

Quando hai sentito la prima volta il desiderio di cucinare?

Fin da ragazzo, a Palermo, influenzato dalla mia famiglia. Avevo 12 anni e iniziavo a fare le prime cose in cucina che riscuotevano un certo successo.

Mi piaceva la cucina semplice e, con il passare del tempo, pur migliorando la tecnica, sono rimasto lo stesso.

Ma, da ragazzo, dove andavi a mangiare?

Mi piaceva la cosiddetta “cucina di strada” quella del lungomare, in particolare a Mondello. Lì c’era un’osteria dove andavo a prendere una specie di aperitivo composto da polpo bollito, tagliato e semplicemente spruzzato da succo di limone, uovo sodo, fave, broccoletti saltati, panelle, un grande aperitivo, per quei tempi.

Che ci bevevi sopra?

La mitica “spuma” poiché ero e sono astemio e la spuma mi piaceva molto e aiutava la digestione. Quei sapori li ho ripresi e li propongo in un piatto, qui a Milano per i miei buffet; i clienti lo gradiscono molto.

La tua cucina, è sempre stata ed è solo siciliana? Non apporti modifiche, creatività o invenzioni? Scusa, un altro quesito: l’assenza di aglio e cipolla dai tuoi piatti, era un fioretto?

Absolutamente no, ad entrambe le domande; la prima, da quando cominciai, ho sempre proposto il grande repertorio siciliano ed anche qui a Milano, dove fra poco festeggerò i cinque anni di permanenza, la clientela mostra di gradire molto quei sapori e, come vedi, il pubblico è assai numeroso; per l’aglio e la cipolla, fin da piccolo non amavo il loro sapore e non li ho mai inseriti nei

piatti. I clienti, non solo li apprezzano, ma tornano spesso anche perché, diciamo francamente, i sapori che io propongo, sono quelli della famiglia che tutti hanno avuto o che avrebbero voluto avere.

Ma, tu cosa ti proponi, qual è il tuo obiettivo?

Io respiro la Sicilia da tutti i pori e vorrei che tutti la respirassero come me e ciò mi stimola ad andare avanti, con lo stesso entusiasmo di quando cominciai, prima in Sicilia, poi a Roma e quindi, a Milano.

A proposito, come cominciasti e come apprendesti i segreti della cucina e delle sue tecniche?

Ero già a Roma e proponevo la mia cucina a piccoli gruppi, soprattutto amici, uno di loro mi disse che alcuni investitori volevano aprire un ristorante con me come cuoco. Io, spaventato, dissi di no, una cosa era cucinare per pochi e un’altra farlo per i clienti con una cucina “vera”.

E come andò?

Loro insistettero e quindi arrivò “Zagara”, il mio primo ristorante. Nel periodo preliminare, mi massacravi nello studiare “Il ristorante” con le tecniche di cucina, le comande con il servizio di sala, la cantina, l’attrezzatura, la stoviglieria,

**Si definisce “oste e cuoco”.
E spiega: «Il cuoco offriva prodotti di stagione, l’oste ti accoglieva recitando il menù.
È l’atmosfera che voglio ricreare.»**



il vasellame, gli arredi, la biancheria, in definitiva un’ immersione di 24 ore al giorno per sapere tutto; alla fine, aprimmo e fu un successo.

E poi?

Capii che, per migliorare dovevo pensare “in grande” e passai a strutture molto importanti. A Roma rimasi per 17 anni di successo ininterrotto, che mi portarono poi a Milano, per misurarmi con la città della quale tutti parlano, in Italia e all’estero come esempio concreto per chi desidera il successo.

E qui come sei organizzato?

Ho la fortuna di poter contare su un fantastico gruppo di collaboratori, ad ogni livello: un servizio di sala molto efficiente e, soprattutto, una grande brigata di cucina condotta da Gennaro Immobile, giovane e capacissimo cuoco, per me, il vero “chef”. Tutto funziona a meraviglia, in un’atmosfera di grande armonia, pensa che, quando mi capita di essere teso o nervoso, vado in cucina per rilassarmi, che potrei volere di più? Certo, bisogna lavorare tanto, tantissimo ma questo lavoro è quello che mi piace fare e, malgrado i “ritmi milanesi”, le soddisfazioni sono davvero tante. ■





IDEE PER L'AGRICOLTURA

CASA
dell'AGRICOLTURA



Con il contributo di
Fondazione
CARIPLO

coop
Lombardia

La **Casa dell'Agricoltura** è un'associazione di idee che vuole dare valore e visibilità al settore e a tutti i suoi operatori: agricoltori, lavoratori della terra, tecnici, ricercatori e addetti della pubblica amministrazione.

Ha due fondamentali obiettivi: **promuovere il confronto** e il dibattito **sulle grandi trasformazioni che il mondo agricolo sta vivendo** ed essere **collettore di esperienze di innovazione tecnologica** e di modelli **sostenibili di produzione**.

Queste tematiche porteranno, attraverso una serie di iniziative, all'organizzazione degli **Stati Generali dell'Agricoltura** nei primi mesi del 2020, realizzati con il contributo di **Fondazione Cariplo** e **Coop Lombardia**.

info@casagricoltura.org
ufficiostampa@casagricoltura.org
casagricoltura.org

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Minerali e sali minerali

Per aver chiara la differenza tra queste due categorie dobbiamo aspettare la seconda parte dell'articolo, nella prossima uscita di CiBi

Per ora sappiate che sono molecole inorganiche e acaloriche indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo. La loro importanza deriva dalle funzioni nelle quali sono coinvolti: fungono infatti da catalizzatori di molteplici reazioni enzimatiche, contribuiscono al mantenimento delle corrette condizioni chimico-fisiche cellulari, permettono la conservazione del giusto stato di idratazione, sono importanti per l'equilibrio elettrolitico dell'organismo e molto spesso sono la componente funzionalmente attiva delle proteine.

Nell'uomo, dove rappresentano circa il 5% del peso corporeo, possono essere suddivisi in macroelementi come Calcio, Fosforo, Magnesio, Sodio, Potassio, Zolfo e Cloro, il cui fabbisogno si calcola in grammi al giorno, e in microelementi quali Ferro, Zinco, Rame, Iodio, Fluoro, Manganese, Selenio, Cromo, Cobalto, Molibdeno, Silicio, Nichel, Cadmio e Vanadio, per i quali l'RDV (la dose giornaliera raccomandata) è di milligrammi o microgrammi.

Bilanciare l'assunzione dei minerali e dei sali minerali è molto importante, in quanto si possono avere gravi conseguenze per la salute sia per le carenze sia per gli eccessi che possono causarne l'accumulo nei tessuti.

L'alimentazione varia ed equilibrata è l'arma migliore per evitare problemi; in primo luogo, perché l'RDV è una dose molto piccola rispetto alla quantità alla quale un minerale può diventare tossico e, in secon-

da battuta, perché negli alimenti la concentrazione dei minerali è molto bassa, quindi difficilmente si rischiano accumuli.

Diversa situazione si ha con l'utilizzo di integratori alimentari nei quali il titolo è molto elevato; questa è la ragione per la quale il loro impiego, che pur ricopre una grande risorsa per la nostra salute, deve essere "pilotato" da un medico



o da un nutrizionista e non attuato in autonomia.

Iniziamo questa carrellata da quelli quantitativamente più presenti nel nostro organismo:

- **Il calcio.** Nel corpo umano è il più abbondante e si trova, in gran parte, nelle ossa, costituendone la matrice minerale; ha una RDA di circa 1 gr ed è coinvolto nel meccanismo della contrazione muscolare, nella coagulazione sanguigna e nella regolazione della pressione arteriosa. Tra gli alimenti che più ne contengono ci sono il latte e i suoi derivati, alcuni vegetali a foglia verde scuro, i legumi secchi e molti pesci e molluschi. Una carenza di calcio può essere causa di osteoporosi, crampi,

contratture muscolari e ipertensione.

- **Il sodio** è importante per la "movimentazione" dell'acqua nell'organismo (osmosi), per il passaggio dei nutrienti attraverso le membrane

muscolare. Le sue funzioni sono spesso legate a quelle del sodio (pompa sodio-potassio). Questo elemento contribuisce, sempre insieme al sodio, alla trasmissione di impulsi nervosi; è



cellulari e per la trasmissione dell'impulso nervoso (potenziale d'azione). L'RDV del sodio si aggira intorno a 0,5 gr anche se l'organismo ne tollera senza particolari problemi fino a 5 gr al giorno. È molto difficile essere carenti di sodio in quanto viene aggiunto in quasi tutti i cibi per aumentarne l'appetibilità; per questa ragione, di

coinvolto nella regolazione della pressione arteriosa e nella contrazione muscolare. In cucina s'incontra prevalentemente in alimenti vegetali quali fagioli, piselli, asparagi, banane e cavoli. L'RDV è di circa 3 gr e una sua carenza può causare debolezza muscolare, crampi e irregolarità del battito cardiaco.



solito si ha il problema contrario, tanto è vero che i dati ufficiali dicono che l'italiano medio ne assume circa 10 gr al giorno.

- **Il potassio.** Corrisponde al 5% dei minerali presenti nel nostro corpo e si trova soprattutto nel tessuto

Nel prossimo articolo, continueremo lo studio di minerali e dei sali minerali, chiarendo anche la differenza tra le due categorie. ■

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

13/12/2019 anno 7, n. 12

19



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

ITALIA
Delight



Il segreto della fortuna

La "frutta secca": una complessa varietà di semi e frutti che, secondo la tradizione, portano fortuna

Eccoli lì, in ordine sparso sulla rossa tovaglia del Natale: pistacchi, noci, nocciole, mandorle, arachidi... quelli che potremmo definire i "paria del cibo". Esclusi dalle "caste" merceologiche, si raccolgono tutti sotto il termine generico di "frutta secca", ambiguo e sbagliato. Ambiguo perché, se chiamiamo "frutta secca" noci e mandorle, come dovremmo chiamare l'uvetta, le albicocche e i fichi essiccati, oppure le prugne, le banane e le mele secche? Ma anche sbagliato, perché nel gruppo della "frutta secca" molti in realtà frutti non sono. Prendiamo la noce: si mangia secca sì, ma la polpa del frutto

(il mallo) la gettiamo e gustiamo il seme. Così come sono semi le mandorle, non molto diverse dai noccioli legnosi delle pesche o delle albicocche. E l'arachide? È anch'essa un seme, di un legume questa volta. E allora perché non chiamare noci & C "semi secchi"? Non andrebbe ancora bene: le castagne e le nocciole, per esempio, sono davvero dei frutti, anche se diversi da mele e fichi... Un'ambiguità che si tenta di superare ricorrendo al termine "frutta a guscio", ma che qualcuno, forse di maggior buonsenso, propone semplicemente di ignorare: che sia "frutta secca", "a guscio" oppure "oleosa" (la chiamano anche così), è comunque buona e vale la pena di gustarla per quello che è e non per come si chiama. Tanto più che, considerando lo spirito di fratellanza che a Natale ci vuole tutti vicini, non dispiace l'idea di una sorta di "armata Brancaleone" della frutta, che tragga maggior forza proprio dalla diversa

natura dei suoi componenti. Anzi, a questo punto riabilitiamo anche il termine "frutta secca", accogliendo l'uva passa a fianco delle mandorle, i fichi secchi vicini alle nocciole, in barba ai rigidi confini delle tassonomie botaniche e delle classificazioni merceologiche. Diversi è bello, sembrano ricordarci le noci avvolte dai datteri in un goloso abbraccio, e se proprio vogliamo trovare un denominatore comune, allora che sia il più simpatico: la frutta secca è quella che... porta fortuna! Del resto ci erano già arrivati i Romani, che nell'antichità usavano far piovere noci sugli sposi (poveretti) in segno di buon augurio; ma oggi è soprattutto a Natale che si esprime la tradizione che vuole la frutta secca di buon auspicio. E se i Francesi, con la loro smania di strafare, raccomandano di mangiarne 13 tipi diversi, a noi ne bastano 7: noci, nocciole, arachidi, uvetta, mandorle, fichi e datteri. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.com



Il pranzo di Natale

Un'avventura gastronomica in 5 capitoli

I menù sono tratti dalla sempre verde rivista mensile *La Cucina Italiana* che esce a Milano nel dicembre 1929 con lo scopo di valorizzare e divulgare le nostre ricette tradizionali. Ma nel corso del tempo vengono anche suggeriti cambiamenti di dieta nel segno dell'innovazione.

Il profumo della legna che arde o della cera che si scioglie, i colori vivaci delle luci che ravvivano le strade o le canzoni che risuonano ovunque: sono cose che tradizionalmente associamo al Natale. Magari, solo alcune di esse. Ce n'è tuttavia una che leghiamo di sicuro alla festa più attesa dell'anno: la tavola imbandita. Che Natale sarebbe se non si condividesse la cena della vigilia o il pranzo di Natale? Da Bolzano a Lampedusa, da Bardonecchia a Otranto, le famiglie d'Italia si riuniscono attorno alla tavola apparecchiata e danno vita al momento più conviviale dell'anno. E se la nostra penisola si caratterizza per l'enorme diversità gastronomica che l'attraversa, riuscite a immaginare come cambino le tradizioni natalizie? Dalla carbonade valdostana ai mallorreddus sardi, dai canederli altoatesini alle pettole pugliesi: un elenco di ricette a cui anche il più accorto degli appassionati faticherebbe a star dietro.

Senza considerare che la cucina natalizia non è certo rimasta immune dagli innumerevoli cambiamenti storico-sociali-economico-culturali che nel tempo hanno attraversato la penisola. Così il ricordo che la vostra nonna materna ha della cena della vigilia non solo non è lo stesso che può avere la vostra nonna paterna, ma sarà quasi certamente diverso da quello di vostra madre. Se ancora non ne siete convinti, provate a consultare le tante riviste di cucina che spopolano da più di un secolo. Potrete vedere con i vostri occhi come i menù natalizi cambino, seguendo quelle che nel corso del tempo sono diventate le nuove abitudini degli italiani a tavola. Si passa così dai menù ricchissimi, che oggi definiremmo stravaganti, degli anni '50/'60 alle più delicate e complesse ricette degli anni '80, fino a quelle vegane dei giorni nostri. Di seguito, quindi, ne riportiamo cinque che ci aiutano a ricostruire la storia gastronomica del Natale.

Un menù anni '60

Gli anni '60 sono quelli del boom. Le famiglie italiane stanno economicamente bene, e sono ancora lontani gli anni della ribellione giovanile, del disagio sociale e dell'allargamento della forbice fra ricchezza e povertà. Il menù di Natale è particolarmente ricco: per esempio, si comincia con prosciutto in gelatina, trotelle al vino bianco, lesso misto con mostarda di frutta. Si prosegue con i cappelletti in brodo e poi fagiano arrosto ai tartufi, lombata di maiale al latte, accompagnati da cipolline glassate e purè di patate. Dopo i formaggi assortiti, stella di Natale e panettone farcito.

Un menù anni '70

Gli anni di piombo hanno profondamente segnato la vita del Paese. Tra terrorismo nero e rosso e le contestazioni di piazza, anche le abitudini gastronomiche cominciano a cambiare.

In Francia è appena nata quella che passerà alla storia come la nouvelle cuisine, ma ancora è presto per vederne le influenze sulla nostra. Ecco uno dei menù suggeriti: crostini al patè di fegato, vol-au-vent di tortellini alla panna, torta salata di Natale di pasta sfoglia, branzino al forno con salsa olandese, tacchinella arrosto ripiena, radicchio di Treviso. Come dolci: mascarpone al cordial, panettone classico e in gabbia (per esempio, con gabbia di cioccolato), frutta secca e agrumi.

Un menù anni '80

Contraltare del decennio precedente, gli anni '80 verranno forse ricordati come gli anni della frivolezza. La disco music impazza, così come il pensiero positivo. Da qualche anno in cucina si parla di Nuova Cucina Italiana, importata direttamente dai cugini francesi a opera di Gualtiero Marchesi, e i primi effetti cominciano a vedersi anche sul-

le nostre tavole. Uno dei menù proposti per Natale include: torta vegetale, crema di zucca, trote salmonate con salsa deliziosa, anguilla al vino rosso con polenta, tacchinella in prigione, cosciotto di maiale all'arancia, budino moretto al cacao, tronchetto di Natale.

Un menù anni '90

Sono gli anni della vera rivoluzione tecnologica. I computer cominciano a entrare nelle case e s'inizia a esplorare quel mondo ancora tutto nuovo chiamato Internet. La cucina in Italia ha ormai assorbito i concetti della nouvelle cuisine e getta le basi per quello che sarà poi il fenomeno mediatico contemporaneo, con gli chef che lasciano sempre più spesso i fornelli per i salotti televisivi. Un menù tipo: turbantini di sogliola, bavarese di lenticchie, soufflé di sedano, ravioli al Montasio e ceci, branzino con salsa di vongole, lombata di maiale in crosta. Si chiude con coupelle (coppet-

ta) di mandorla con ananas e gelato e zuccotto alle castagne.

Un menù del 2000

Le stragi di mafia sono alle spalle, ma il nuovo millennio subisce l'attentato alle Torri Gemelle e la nascita di quello che oggi chiamiamo terrorismo islamico. La tecnologia a largo consumo è in continuo progredire. Gli anni '80 tornano prepotentemente di moda. In cucina, con i nuovi strumenti sempre più precisi e potenti, tutto sembra possibile per i cuochi professionisti e perfino per i dilettanti. Ma il menù di Natale resta ancorato alla tradizione: antipasto freddo, tortine di broccolotti, pacchetti di crespelle in brodo di gallina, tranci di salmone imbottiti, arrosto tartufato. Il dolce non può mancare: coppa ricca con crema e frutta e friandises (dolcetti di pasticceria secca). ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*



Nasce Cavatori, il nuovo progetto di Coltivatori di Emozioni

Lo spin-off della rete di social farming di Paolo Galloso sarà dedicato alla valorizzazione del tartufo del Monte Alpe, pregiata produzione dell'Oltrepò Pavese

Facciamo un salto nel 2017, quando CiBi vi ha portato nell'Oltrepò, in particolare a Menconico (comune della provincia di Pavia), alla scoperta di una delle tante meraviglie del territorio italiano. Qui, infatti, 20 anni fa un agricoltore era riuscito a trasformare un'area incolta e abbandonata in una tartufaia della grandezza di circa 4 ettari. È stato allora che siamo venuti a conoscenza del desiderio di portare avanti un progetto che avrebbe riabilitato l'intera zona, nell'ottica di incentivare la coltivazione e la raccolta del pregiato tubero. Adesso, a distanza di due anni, questo sogno ha un nome: si chiama Cavatori, ed è nato come costola di Coltivatori di Emozioni, la rete di social farming di Paolo Galloso già al tempo in pole position nella partecipazione attiva alla valorizzazione del Paese tramite

un *modus operandi* che permette l'adozione da parte di imprese piccole e medie (così come del privato consumatore) di agricoltori o enti italiani aderenti all'iniziativa. Ora, lo spin-off della piattaforma green sarà interamente incentrato sulla commercializzazione del tartufo nero del Monte Alpe, per far sì che il prodotto delle valli Staffora e Tidone (fra pavese e piacentino) sia diffuso con una precisa indicazione sulla sua provenienza (100% tartufo pregiato del Monte Alpe). La mission sposa quindi quella perseguita dai Coltivatori di Emozioni da ormai tre anni: tutela del paesaggio, aiuto nell'inserimento lavorativo delle fasce più deboli della popolazione (con il conseguente aumento dell'occupazione nell'area), promozione della bellezza del patrimonio nazionale e

dei suoi valori artigianali e culturali. Un'attività, dunque, volta al sostegno delle risorse locali e alla loro crescita in termini di rendita ed economia, grazie a una (meritata) visibilità e all'incremento dei canali di vendita: enogastronomie di nicchia e aziende specializzate nella distribuzione di materie prime gourmet avranno modo di offrire al tempo stesso un prodotto d'eccellenza, con tanto di certificazione di qualità, insieme a un racconto sul luogo di provenienza e sul lavoro dei suoi cavatori. Da non dimenticare, infine, il grande ruolo dell'iniziativa nell'incremento delle attività turistiche nella zona, linfa vitale affinché le tradizioni più autentiche di un'Italia da scoprire vengano valorizzate e diffuse. ■

*Cecilia Carra
cecycarra@hotmail.com*



Il futuro nel pioppo

Una coltivazione che rischiava di scomparire, oggi rivalutata. Andiamo verso un futuro con più pioppo e meno plastica

La ricerca italiana citata, pubblicata sulla rivista Environmental Science and Pollution Research, è stata condotta da Francesca Vannucchi dell'Istituto di Scienze della Vita della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, con la collaborazione dell'Istituto di Fisiologia Clinica del CNR.

Ricordo che da bambino avevo una personale credenza riguardo ai pioppi che vedevo scorrere dal finestrino dell'auto, con quei filari dalle perfette geometrie che parevano scomporsi e ricomporsi come soldati a una parata militare. Mi ero convinto si trattasse di piccole e ordinatissime foreste moderne, ovvero della versione razionalizzata di quelle tradizionali, piuttosto disordinate. Una fantasia che mi è tornata alla mente oggi che si sta rivalutando la pioppicoltura, in funzione della rapidissima crescita, delle elevate proprietà meccaniche e insieme dell'omogeneità e lavorabilità del suo legno. È un materiale ottimo per packaging ecocompatibili, e recenti studi hanno comprovato le capacità depurative delle sue radici: c'è chi l'ha già battezzato "albero mangia-plastica".

Il Protocollo di Kyoto del 1997, trattato internazionale per la riduzione della CO2 atmosferica, aveva esplicitamente riconosciuto il ruolo ambientale positivo delle foreste e delle coltivazioni legnose, con particolare riguardo per quelle a rapido accrescimento. Una ricerca italiana appena pubblicata ha dimostrato che il pioppo della specie *Populus alba* Villafranca riuscirebbe perfino a eliminare gli ftalati presenti nel terreno grazie alle sue radici in grado di assorbire e immagazzinare queste sostanze.

In concorrenza alla plastica, dallo scaffale alla tavola

Il pioppo offre anche valide alternative all'utilizzo di materie plastiche, come la possibilità di ottenere imballaggi alimentari biodegradabili ed ecocompatibili lungo tutta la filiera di produzione, in puro pioppo. A questo proposito, un accordo stretto di recente tra FederBio e FederlegnoArredo punta a incentivare le coltivazioni biologiche di pioppi per utilizzarne il legno proprio nella produzione di imballaggi per i prodotti biologici. Maria Grazia Mammuccini, presidente di FederBio, ha dichiarato il suo ottimismo verso l'accordo soprattutto in funzione della procedura di certificazione biologica di questo tipo di coltivazione, mentre Emanuele Orsini, presidente di FederlegnoArredo, ha posto

l'accento sull'opportunità di investire in materiali sempre più ecologici per garantire il futuro del settore. Gli imballaggi (soprattutto alimentari) rappresentano una grande porzione dei rifiuti urbani, un problema da risolvere in fretta. Qualche soluzione potrebbe arrivare anche dalle nostre piccole e ordinatissime foreste moderne. ■

*Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it*

Dopo 30 anni di contrazione progressiva del mercato, dal 2016 il valore commerciale di questo legno sulla piazza nazionale è duplicato, e soprattutto i mobilifici e le industrie della carta (entrambi eccellenze del manifatturiero nostrano) sperano di potersi rifornire sempre di più da una filiera totalmente italiana.



Gli ftalati sono additivi della plastica (soprattutto PVC) poco degradabili nell'ambiente, di comprovata tossicità per lo sviluppo ormonale e sospetti neurotossici, che facilmente penetrano nella catena alimentare.





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

L'alimentazione come rimedio per il freddo

In Cina, molto più che in altri Paesi, alimentazione e salute sono un connubio inscindibile

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) considera l'alimentazione un vero e proprio metodo curativo, oltre che uno strumento per prevenire le malattie.

È fondamentale, per questo, prestare attenzione alla tipologia degli alimenti che ingeriamo e alla stagionalità. Secondo la MTC l'uomo risente di quanto succede nell'ambiente naturale in cui si trova. Ogni stagione è caratterizzata dall'evolversi di una particolare polarità di energia; pertanto, una dieta

corretta deve tener conto dei cambiamenti energetici che le diverse stagioni impongono al nostro corpo.

L'inverno è la stagione con il clima più rigido e il nostro *qi*, ovvero la nostra energia, è impegnato a difenderci dal freddo esterno. Per una dieta corretta è importante conoscere la classificazione cinese degli alimenti, secondo la quale, in base alle loro caratteristiche principali, alcuni cibi sono più *yin* e altri, invece, più *yang*. Nella logica di equilibrio *yin yang*, in

inverno si dovranno, quindi, mangiare alimenti con proprietà riscaldanti, per dare al metabolismo la spinta di cui ha bisogno. Quali sono i cibi da prediligere? I cereali in chicco e i legumi, in quanto utili per la produzione di energia, lo zenzero, che aiuta a scaldare il corpo, la carne rossa, per la sua natura tiepida, le zuppe, piatto caldo e spesso preparato con vegetali che aiutano a combattere il freddo (aglio, cipolla, porro). E ancora, le spezie, per la natura piccante, usate dai cinesi sin dall'antichità in virtù delle loro proprietà curative, e diventate condimenti delle pietanze solo più tardi.

di sesamo, sale e pepe. Procedimento. Lavare tutti i vegetali. Sbucciare e tritare lo spicchio d'aglio, pelare e affettare lo zenzero e il cavolo cinese, pelare e tritare le cipolle e portare il brodo a ebollizione. Far rinvenire a fuoco dolce, per 1 minuto, l'aglio e lo zenzero nell'olio d'arachidi. Aggiungere il brodo caldo e il riso e lasciare cuocere per 30 minuti, a fuoco medio. Infine incorporare il cavolo e la cipolla e cuocere per altri 5 minuti. A fine cottura aggiungere il sale, il pepe e l'olio di sesamo. ■

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

Ricetta per l'inverno.
Zuppa di cavolo cinese e zenzero

Ingredienti per 4 persone:
1 spicchio d'aglio, 2 cm di radice di zenzero, 750 gr di cavolo cinese, 4 cipolle, 1,25 l di brodo di pollo, 1 cucchiaino d'olio d'arachidi, 100 gr di riso cotto, 1 cucchiaino d'olio

Il concetto di Yin (nero) e Yang (bianco) costituisce il simbolo della dualità esistente in ogni elemento di cui è composto l'Universo: due entità opposte e complementari che formano la totalità.



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

Il fermento attorno ai “fermentati”

Chi meglio di Guido Mori, laureato in chimica e allievo di Duccio Cavalieri presso la Fondazione Mach, può raccontarci qualcosa sul tema?

La Fondazione Mach, nata nella regione austro-ungarica del Tirolo nel 1874, si chiama così in onore del chimico, enologo e agronomo austriaco Edmund Mach. Attiva ancora oggi nei campi della ricerca, della sperimentazione, della formazione, offre servizi alle imprese in ambito agricolo, agroalimentare e ambientale. Il professor Mori oggi ci farà da guida

nel mondo dei fermentati.

Circa vent'anni fa si è diffusa una nuova curiosità, poi divenuta consapevolezza: quella relativa all'importanza dei cibi fermentati. Perché?

Innanzitutto perché in natura ne esistono tantissimi e quindi sono ingredienti facili da reperire; in secondo luogo perché si è scoperto che chi assume in

maniera costante una serie di fermentati ha minor possibilità di sviluppare certe patologie, una su tutte il tumore al colon. Dal 2001 a oggi, da un punto di vista scientifico è cambiato il mondo: gli studi si sono moltiplicati e la cucina ha iniziato a utilizzare i fermentati in tante maniere diverse.

Come continua a raccontarci Mori, i due mondi – scientifico e gastronomico – corrono paralleli, senza mai incontrarsi, fino a quando il CNR di Pisa chiede ufficialmente di sperimentare l'utilizzo di nuovi fermentati di alto profilo. Ne sono stati ottenuti infatti alcuni in grado di bloccare la COX-2, il dolore (e la loro assunzione non comporta carichi renali), e alcuni che inibiscono l'assorbimento dei carboidrati in tempi brevi e quindi

evitano i picchi glicemici. Prodotti che hanno valori tecnici altissimi, ma che non si sa come “confezionare”. Quando informazioni e proposte di innovazione arrivano a cuochi, produttori o agricoltori si attiva un secondo livello di sperimentazione molto interessante. Dalle tecniche di birrificazione, che non sono ancora codificate, a quelle di vinificazione.

Con quali prospettive?

L'attenzione oggi è rivolta ad abbassare la gradazione attraverso fermentazioni malolattiche (processi successivi alla fermentazione alcolica causati dal rialzo termico dei batteri lattici), perché i vini fanno bene ma l'alta gradazione no. Con il Dipartimento di Biologia dell'Università di Firenze abbiamo scoperto che, utilizzando alcune *bacillus* cineree, funghi che

Alcuni cibi fermentati ci sono ben noti e li consumiamo spesso: yogurt, birra... Altri invece non li collochiamo facilmente nella categoria, ad esempio gli insaccati, e la frutta e la verdura in alcune condizioni.

attaccano la vite, abbinate alla produzione di un catabolita (prodotto della digestione dell'agente fermentante, ndr), è possibile produrre un vin santo capace di inibire e forse addirittura far regredire alcune malattie neurodegenerative (siamo ancora ai test su animali). Per la prima volta si vede un barlume! Magari nel 2030 cureremo i malati di Alzheimer con un gelato al vin santo, fatto con azoto liquido, in modo da mantenere al suo interno tutti i cataboliti necessari, che sono volatili. Potremmo non parlare più di alimentazione in senso preventivo, ma curativo! Stiamo ragionando sulla possibilità di assumere i principi attivi – antiossidanti, vitamine, probiotici – abbinati agli alimenti; il che cambierebbe il nostro rapporto coi farmaci, riducendoli molto.

Tornando ai fermentati, come è possibile “catalogarli”?

I fermentati si dividono in alcuni gruppi fondamentali: - quelli che vengono dalla fermentazione alcolica, e si trasformano in sostanza in bollicine; - quelli di natura vegetale, che si sviluppano naturalmente nella frutta e verdura, una volta raccolte, a protezione di eventuali agenti patogeni; - quelli che derivano dal trattamento cui gli insaccati sono sottoposti dopo la salagione; - quelli del latte.

Si può fare qualcosa per “attivare” le fermentazioni vegetali?

La cosa divertente delle fermentazioni è che avvengono a prescindere dal nostro volere. Possiamo dire che si tratta di una gara alla quale partecipano: pa-

togeni, muffe, funghi e lieviti. Di solito muffe, funghi e lieviti si muovono insieme contro gli agenti patogeni. Chi vince determina il processo cui l'alimento va incontro. Gli agenti fermentanti che vivono dentro di noi hanno le nostre abitudini di vita: non si riproducono sopra i 40 gradi e non hanno attività sotto i 3. A seconda del range termico in cui nascono e crescono, danno vita a cataboliti diversi, e questa è una scoperta recente. Si è capito ad esempio che un Dom Pérignon e un Cristal hanno sapori diversi nonostante gli appezzamenti siano vicini, perché maturando in cantine a temperature differenti sviluppano cataboliti differenti! Se io inoculo con la stessa apiculata (lievito responsabile della fermentazione spontanea dei mosti) un vino e lo tengo a 8 o 12 gra-

di, cambiano gli aromi interni, perché sono diversi i cataboliti presenti.

Se voglio far fermentare un vegetale, come ottengo un prodotto commestibile?

Ci sono due approcci. Uno scientifico, in base al quale viene fatta la mappatura di quello che c'è dentro un prodotto, metodo con cui si relaziona la grande industria. L'altro è un approccio pratico, che deriva dall'esperienza. Vi è una serie di indicatori da osservare. Il liquido che produce il fermentato ad esempio deve essere trasparente, senza filamenti, senza globuli, non ci deve essere una patina continua... Se c'è la muffa significa che la fermentazione ha preso una via diversa... Ci sono tantissimi test comunque che raccontano perfettamente come fare, e sono cose facili. ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibiexpo.it

© FRANK LUCA BY UNSPLASH



© MARKUS SPISKE BY UNSPLASH
© LEO AUS DEN WUNDERLAND BY UNSPLASH



Per me il Panettone, per lui il Canettone

Natale a tavola con il migliore amico dell'uomo...

Ogni domenica, nella Parrocchia di Sant'Ana Gravatá, in Brasile, padre Gomes apre le porte della chiesa ai fedeli e ai cani randagi. Il prete li presenta ai suoi parrocchiani nella speranza che trovino una famiglia. Cosa insegna questa storia? Non soltanto a guardare al mondo dei cani con tolleranza, ma ad amarli, salvarli, recuperarli e – perché no – adottarli.

Un grande esempio, quello di padre Gomes, soprattutto sotto Natale. Ci sono Paesi e città dove si può entrare con i cani in ogni luogo pubblico; altri in cui la loro presenza è proibita pressoché ovunque. Basta non spaventarsi, e ricordarsi che con loro possiamo fare qualsiasi cosa. Perfino festeggiare la Vigilia con una bella fetta di panettone!

Pasticceria canina

Si chiama Doggye Bag ed è la prima dog bakery italiana. Una pasticceria canina on line, ma disponibile anche in moltissimi punti vendita specia-

lizzati nel pet food, con un'attenzione particolare all'ambiente. Le confezioni scelte per numerosi prodotti, per esempio, sono composte di una speciale membrana protettiva derivata dall'amido di mais, materiale compostabile, abbinata a uno strato di carta esterno.

Prodotti quindi eco friendly e dog friendly, dai Bassotti (biscotti a base di farina di grano tenero, burro, uova, fruttosio, polpa di mela e banana) ai Cantucci con mandorle; dalle torte in stile cake design ai biscotti glassati con yogurt.

Senza dimenticare muffin, macaron e baci di dama. Un modo per dimostrare ai pelosi il nostro amore incondizionato. Pensate la meraviglia di sgranocchiare pop-corn sul divano mentre il bassotto vi tiene compagnia con i Dogcorn con Parmigiano o Bacon...

Per Natale, l'apoteosi!

Il Canettone viene preparato con ingredienti davvero speciali: fari-

na di grano tenero, uova, margarina vegetale, lievito madre, latte, mela, fruttosio, fibra prebiotica inulina, burro, miele, cannella. Il dolce perfetto per sciogliere il cuore del vostro Pastore Maremmano. E per Pinscher o Chihuahua? Ottima una fettina di Candoro o, perché no, un biscotto Ginger Bread alla cannella con glassa allo yogurt. Si sa che a Natale tutto è concesso.

Eccessivo? E perché mai? In fondo dovremmo mostrare il nostro senso critico e solidale di fronte ad atti di violenza e abbandono. Queste sono 'solo' semplici dimostrazioni d'amore. Che ci avvicinano un po' a padre Gomes, permettendoci di mostrare a noi stessi e agli altri che anche a Natale possiamo aprire le porte – della casa e della cucina – ai migliori amici dell'uomo... ■

Chiara Caprettini

chiaracaprettini@nordfoodovest.com

Per info:

www.doggyebag.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.



**BUONE
FESTE
BUON
ANNO**

