



Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 7 - n. 11
14 novembre 2019
www.cibiexpo.it



**Angela Bassoli:
il caso
e la necessità**



**A pesca
di basilico
nell'Orto
di Nemo**



**Eliott
nella natura**





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

La lettera G

E dopo una, due, tre, quattro, cinque, sei, sette settimane, il piccolo naviglio imparò a navigar. La filastrocca mi ha fatto pensare a un'altra sequenza molto citata: e dopo 2, 3, 4G, siamo arrivati al 5G (e si stanno studiando il 6G e il 7G). Le reti di Quinta Generazione, 5G, presto permetteranno di mettere in comunicazione veloce milioni di dispositivi in tutto il mondo. E bisognerà imparare a "navigare" per sfruttare al meglio le nuove opportunità. Ne cito solo una: l'auto senza conducente che, per funzionare in sicurezza, deve poter scambiare con la Rete miliardi d'informazioni al secondo.

Molti sviluppi, oggi nemmeno immaginabili, potrebbero riguardare anche i settori del benessere e della sostenibilità. Insomma il 5G come una specie

di Grande Gigante Gentile, il GGG, personaggio di un libro per ragazzi di Roald Dahl e dell'omonimo film del 2016, regista Steven Spielberg. Si racconta di un'orfanella che una notte viene rapita e trasportata nel paese dei giganti da uno di loro che, per fortuna, è buono e si nutre solo di strani legumi, i cetrionzoli, mentre i suoi compaesani (Inghiotti-CicciaViva, Trita-Bimbo, San Guinario...) fanno scorpacciate di umani. La storia finisce bene, con i cattivi sconfitti. Bisognerà vigilare perché finisca bene anche la storia dello sviluppo delle reti ultra-veloci: la rapidità di circolazione dei dati aumenta per esempio il rischio di furti e manipolazioni. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibieapo.it



PHOTO BY GARY YOUNG BY UNISPLASH



Ben fatto		
Il panettone gastronomico	5	
<i>di Cecilia Carra</i>		
C'è del buono		
Il benessere in boutique	6	
<i>a cura della redazione</i>		
La pausa pranzo		
piace sempre più sana	7	
<i>di Anna Francioni</i>		
Ricerca e innovazione		
A pesca di basilico nell'Orto di Nemo	8	
<i>di Alessandro Caviglione</i>		
Alimentazione e tumori	10	
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>		
Made in Italy		
Vongole, che passione	13	
<i>di Daniela Mainini</i>		
Storia del cibo		
I Cantarelli	14	
<i>di Toni Sàrcina</i>		
Protagonisti		
Il caso e la necessità	16	
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>		
Alimentazione e salute		
La vitamina A	19	
<i>di Andrea Fossati ed Elisabetta Amoruso</i>		
Blue Eye,		
la clinica degli occhi	20	
<i>di Marta Pietroboni</i>		
Racconti stuzzicanti		
La zucca, un ortaggio "sbagliato"...	22	
<i>di Giorgio Donegani</i>		
Tendenze		
Il Natale green di Coltivatori di Emozioni	23	
<i>di Cecilia Carra</i>		
La raccolta differenziata	24	
<i>di Giovanni Romano</i>		
Consapevolezza e moderazione	27	
<i>di Giulia Pagani</i>		
Anche il vino parla cinese	29	
<i>di Valentina Talia</i>		
Eliott nella natura	30	
<i>di Marta Pietroboni</i>		



CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 7 - n. 11
Milano
14 novembre 2019

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 - 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: Filippo La Mantia il cuoco non cuoco



Hanno collaborato a questo numero

Pasticceria Panzera

Inaugurata a Milano nei primi anni del '900 da Ampelio Panzera, l'attività viene portata avanti dalla famiglia nel corso dei successivi decenni. Nel 2010 alla più longeva insegna di viale Monte Santo se ne aggiunge una seconda all'interno della Stazione Centrale: un locale moderno e confortevole, dove ritrovare la genuinità di prodotti artigianali, dalla colazione all'aperitivo. Caratterizzato da un ambiente polifunzionale, il locale è bar, caffetteria, pasticceria e bistrot allo stesso tempo, articolato in modo da soddisfare le esigenze più diverse nel rispetto dei valori di tradizione e qualità.

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.

Giorgio Donegani

Tecnologo esperto di educazione alimentare, consigliere OTALL (Ordine dei Tecnologi Alimentari Lombardia e Liguria). www.giorgiodonegani.it

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

Il panettone gastronomico

Una delle specialità di maggior successo della Pasticceria Panzera

È un'atmosfera unica quella che, già in questo periodo, inizia a colorare le città di luci e addobbi e a riempire ogni angolo di strada con i fragranti aromi di prelibatezze appena sfornate. Forse, parlare di "magia del Natale" è davvero azzeccato. Una magia che arriva anche in tavola, grazie a piatti della tradizione senza i quali la festa non sarebbe del tutto completa. Per questo, i profumi che incontriamo fin dalla soglia della Pasticceria Panzera ci inebriano subito di una rassicurante tranquillità. A colpirci è una delle specialità di maggior successo: il panettone gastronomico. «Anche per la produzione salata puntiamo sempre sulla qualità delle materie prime e degli ingredienti», ci spiega il titolare Lorenzo Panzera. Il prodotto è disponibile in tre varianti differenti, in base al tipo di farina impiegata: gialla, con nero di seppia e ai cinque cereali. Tre anche le diverse farciture: salumi, pesce o un misto dei due. Ci vengono dunque illustrati tutti i passaggi che il Mastro

Pasticcere, esperto lievitaista, osserva durante la preparazione della base: il procedimento è il medesimo per tutte le versioni, varia solamente nella fase di aggiunta delle farine. Ci ha dato le sue dosi per gli ingredienti: valgono per 21-22 panettoni. Le abbiamo divise per 7, ossia per 3 panettoni, uno per tipo.

Ingredienti (per 3 panettoni)

- 3 etti di burro
- 9 uova intere
- 70 gr di lievito di birra
- 85 gr di zucchero semolato
- 430 dl di latte
- 35 gr di sale marino

Infine, in base alla ricetta desiderata, si sceglie tra:

- 1 kg e 430 gr di farina integrale
- 1 kg e 430 gr di farina di grano tipo "0" e 70 gr di nero di seppia
- 1 kg e 430 gr di farina ai cereali e 70 gr di doppio concentrato di pomodoro

Procedimento

Per prima cosa gli ingredienti



vengono lavorati e lasciati a riposo per un'ora. A lievitazione avvenuta, l'impasto viene poi cotto in forno statico a 200 gradi per un'altra ora e, in seguito, tagliato orizzontalmente in dodici rondelle dello spessore di 1,5 cm ciascuna. È quindi possibile procedere con la farcia dei vari strati: nella versione "di mare", si inizia con maionese o burro salato, per poi proseguire con salmone affumicato,

alici marinate, gamberetti, tonno, uova di lompo nere e uova di lompo rosse. Per la variante "di carne", invece, si alternano prosciutto cotto, salame tipo "Milano", prosciutto crudo di Parma, speck dell'Alto Adige, bresaola della Valtellina e Prosciutto di Praga. Nel panettone misto si intervallano le due farciture. ■

Cecilia Carra

cecycarra@hotmail.com



Il benessere in boutique

Nasce a Milano un nuovo spazio poliedrico dedicato al fitness, ideato e firmato da Urban Fitness

Il primo Centro Urban Fitness Health è a Milano in Corso di Porta Romana 106. Le prossime aperture sono previste a Brescia, Cesena, Legnano, Napoli, Rimini, Roma e Torino.

Ha sede nel capoluogo lombardo la prima Boutique del Movimento: il nuovo format *Urban Fitness Health* si posiziona infatti sul mercato come soluzione originale e unica nel segmento del *fast fitness*, che consente di avere all'interno dello stesso spazio differenti aree e offrire contemporaneamente, a target diversi, allenamenti personalizzati. In un ambiente esclusivo, dotato di attrezzature all'avanguardia, oltre alla postazione EMS (la tecnologia di Elettrostimolazione Muscolare brevettata dalla società stessa) e alla nuova zona cardio, Urban Fitness Health prevede l'inserimento del D-Wall: il primo muro a specchio digitale interattivo con sistema di valutazione funzionale in real time, realizzato da *TecnoBody*, nota azienda italiana specializzata nell'ambito della riabilitazione, del recupero funzionale e dell'Health Fitness.

«Da sempre – afferma Federico Servadio, fondatore di Urban Fitness – la nostra mission è quella di rivolgere un'attenzione globale alla salute del cliente. Siamo continuamente alla ricerca di nuove collaborazioni, per rimanere unici nel settore e offrire ai nostri clienti la migliore tecnologia presente sul mercato. Per questo abbiamo scelto TecnoBody, leader mondiale nel settore. Milano ospiterà per prima questo format integrato, ma entro il 2019 sul territorio italiano avremo già attivi 10 Urban Fitness Health.»

Il format che rivoluziona l'allenamento

«Grazie alla nostra continua attività di ricerca – dichiara Adriano Silvestri, Responsabile Sviluppo Urban Fitness – oggi siamo in grado di proporre nei Centri Health un'ampia scelta di protocolli e permettere così a tutti di allenarsi con

innovativi strumenti tecnici, per rendere ogni sessione sempre più efficace e personalizzata. Con l'inserimento del D-Wall abbiamo messo a punto 4 nuovi protocolli: Digital Re-Education per chi vuole recuperare simmetria e tono muscolare dopo un infortunio o un lungo periodo di inattività; Digital-Balance per riattivare la muscolatura e recuperare l'equilibrio in modo graduale e con semplici esercizi; Digital-Cardio per dimagrire e riattivare il metabolismo con innovativi esercizi dinamici; Digital-Functional per chi vuole potenziare tutti i distretti corporei principali e avere in poco tempo un corpo più tonico e forte. Il nuovo specchio digitale consente ai nostri trainer di fare una valutazione iniziale e programmare esercizi personalizzati e integrati con diverse tecnologie.» ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Un metodo innovativo

Urban Fitness, brand nato nel 2014, è leader in Italia nell'ambito del *fast fitness* con tecnologia EMS. Tra Centri diretti e in franchising, conta oggi 60 aperture su tutto il territorio nazionale. L'innovativo metodo di allenamento, che prevede sedute di 20 minuti, si basa sull'abbinamento di tecnologia EMS ed esercizio prevalentemente isometrico, ma anche dinamico, svolto sotto la supervisione di personal trainer specializzati e laureati in Scienze Motorie. Il metodo Urban Fitness permette di tonificare i muscoli, aumentarne la potenza, ma anche favorire il dimagrimento e la diminuzione del mal di schiena. Non mancano, inoltre, programmi specifici dedicati a un target over 65 e protocolli studiati appositamente per coloro che praticano sport. Urban Fitness è oggi l'unico metodo EMS in Italia certificato da una recente ricerca svolta in collaborazione con l'Università di Roma Tor Vergata.



La pausa pranzo piace sempre più sana

Presentati i risultati dell'ottava edizione del Food Barometer, l'indagine di Edenred sulle preferenze di chi pranza per lavoro fuori casa

Anche quest'anno *Edenred* – il gruppo internazionale ideatore dei "Ticket Restaurant" – traccia una fotografia delle abitudini alimentari dei cittadini di 9 Paesi europei (Austria, Belgio, Repubblica Ceca, Francia, Italia, Portogallo, Romania, Slovacchia, Spagna) attraverso un'indagine che ha coinvolto 47.000 lavoratori dipendenti e più di 1.700 proprietari di ristoranti. Per quanto riguarda in particolare il nostro Paese, emerge che:

- oltre il 56% dei lavoratori dipendenti fa attenzione a ciò che mangia e sceglie una dieta sana;
- per il 44,5% la tecnologia sarebbe d'aiuto per trovare ricette sane e suggerimenti

per un'alimentazione equilibrata; - tra pranzare alla scrivania (26,9%), in azienda con il proprio pasto portato da casa (31%) o uscire in un ristorante/bar convenzionato, la maggioranza sceglie di uscire (42,1%). È la prima volta, dall'inizio del sondaggio nel 2012, che si osserva questa inversione di tendenza. Tra i criteri di scelta prevalgono: la vicinanza alla sede di la-

voro (62,4%), l'offerta di cibo sano (56,6%) e la velocità del servizio (53,9%). Da notare poi che siamo anche molto attenti ai prodotti locali e alla stagionalità: 40% rispetto a una media europea del 31%. Riguardo ai cibi maggiormente consumati, preferiamo un piatto o un pasto completo (46%) a panini (8%), insalate (8%) o piatti preconfezionati (4%).

Allo stesso modo, sul fronte ristoratori, il 28% degli intervistati rileva una richiesta sempre in crescita di pasti bilanciati ed equilibrati: un trend confermato da oltre il 50%, che evidenzia come i consumatori apprezzino sempre più un'offerta salutare. «Questi risultati denotano una presa di coscienza evidente sul tema» dichiara Luca Palermo, Amministratore Delegato Edenred Italia. «Come azienda contribuiamo già da anni, con molteplici progetti e azioni, a plasmare questo scenario che ha avuto il suo apice nel sodalizio di tre importanti realtà come ISS – Istituto Superiore di Sanità, FIPE – Federazione Italiana Pubblici Esercizi e Rete Città Sane OMS, divenute partner del Programma FOOD.

Con loro abbiamo realizzato un *roadshow* a Milano, Roma e Palermo per la formazione dei ristoratori, dove sono stati approfonditi i temi della sicurezza alimentare e della corretta gestione degli allergeni.» ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it



Soluzioni per chi lavora

Quotata alla Borsa di Parigi, *Edenred* è presente in 46 Paesi con circa 8.500 dipendenti. Leader mondiale nelle soluzioni transazionali destinate a imprese e dipendenti, il gruppo rappresenta una rete unica nel suo genere, con 47 milioni di beneficiari, 830.000 aziende ed enti pubblici clienti e 1,7 milioni di esercizi commerciali affiliati. L'offerta di *Edenred* è infatti caratterizzata da tre asset commerciali:

- Employee Benefits (Ticket Restaurant®, Ticket Welfare®, FlexBen®...)
- Fleet and Mobility Solutions (ExpendiaSmart®, Carta UTA Edenred...)
- Soluzioni complementari che includono: corporate payments, incentive and rewards (Ticket Compliments®...) e programmi sociali pubblici.



A pesca di basilico nell'Orto di Nemo

Siamo sui fondali di Noli, piccolo borgo in provincia di Savona, dove la californiana Ocean Reef ha installato le sue serre-biosfere e il basilico cresce rigoglioso!

Il progetto ha preso il nome di 'Orto di Nemo' in riferimento al leggendario Capitano Nemo del romanzo Ventimila leghe sotto i mari di Jules Verne.

Le premesse sono brillanti e il ragionamento fila liscio. Viene da chiedersi come nessuno ci abbia pensato prima. L'intuizione è venuta a Sergio Gamberini, ingegnere chimico e presidente della Ocean Reef, azienda che produce attrezzature subacquee, con sede anche a Genova. Nel 2012 l'inizio del progetto: le prime 6 biosfere (cupole di materiale acrilico di 2 metri di diametro e capienti 2000 litri d'aria) vengono ancorate al fondale della baia di Noli, a 8 metri di profondità, senza troppe certezze sui possibili risultati. Dopo 7 anni, l'esperimento "Orto di Nemo" sta facendo ben sperare sulle sue possibili applicazioni su più larga scala, magari in zone del mondo con terreni incoltivabili o condizioni climatiche avverse. Per il futuro? Automazione, indipendenza idrica ed energetica.

Abbiamo parlato con Gianni Fontanesi, coordinatore del progetto, che gentilmente ha risposto alle nostre domande.

Come rispondono le piante all'ambiente sottomarino?

Una ricerca condotta da un'azienda cosmetica francese ospitata in una delle nostre serre subacquee ha evidenziato riscontri positivi. Il 'basilico subacqueo' sviluppa più carotenoidi e presenta una ripartizione degli oli essenziali alterata. Le condizioni all'interno delle biosfere spingono le piante all'adattamento: crescono in una pressione atmosferica più alta e ricevono il 20% in meno di luce solare. Oggi abbiamo allargato il campo di ricerca per trovare le specie che in questo percorso di adattamento sviluppino caratteristiche positive; a questo proposito stiamo collaborando con il team di agronomi dell'Università

di Pisa per svolgere le ricerche e selezionare le tipologie di piante su cui svolgere i test.

Di recente stiamo conducendo esperimenti per rendere le biosfere indipendenti anche dal punto di vista idrico. Avendo notato per caso che le cupole raccoglievano, sulle pareti interne, grandi quantità di condensa, abbiamo cercato di radunare le goccioline con metodi meccanici ma poco efficienti... Alla fine abbiamo optato per l'introduzione di piccoli condensatori che funzionano grazie all'acqua più fredda pompata da una

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

maggiore profondità all'interno di una serpentina. L'obiettivo insomma è quello di raggiungere l'indipendenza idrica ed energetica (il sistema è già alimentato da pannelli solari) e la possibilità di controllare la produzione da remoto.

Quali specie avete già testato e quali hanno dimostrato buoni risultati?

Le erbe aromatiche quali basilico, timo, maggiorana, origano, menta, santoreggia, salvia rispondono bene e crescono molto velocemente. Abbiamo provato legumi come fagioli e piselli: sono cresciuti e in alcuni casi ci hanno portato fiori e frutti; lo stesso è valso per le fragole. La fruttificazione non è per nulla scontata, non ci sono le api per svolgere l'impollinazione! Le lattughe crescono bene e i pomodori hanno dimostrato buoni risultati ma non siamo ancora arrivati al frutto. Abbiamo provato alcune piante a uso cosmetico e medicale, come aloe vera, stevia, calendola, issopo.



Al centro dell'Orto di Nemo si trova una riproduzione, alta oltre 3 metri, dell'Albero della Vita, emblema di Expo Milano 2015 che simboleggia l'impegno per l'innovazione e il progresso tecnologico.

Ogni biosfera ha una griglia su cui i sub possono poggiare i piedi per operare.

L'aria all'interno delle cupole è monitorata in ossigeno e anidride carbonica.

Per garantire la sicurezza degli operatori può essere pompata aria fresca dall'esterno.

Quest'anno le stiamo riprovando e le lasceremo sott'acqua anche per il periodo invernale.

Questo tipo di coltivazione può rappresentare rischi per l'ambiente sottomarino?

L'impatto ambientale è anzi positivo. Una biologa marina ha appena terminato uno stage con noi per svolgere uno studio relativo all'influenza su flora e fauna marine. I risultati sono stati incredibilmente positivi: le strutture delle biosfere ospitano alghe e offrono protezione a crostacei e piccoli pesci creando una catena alimentare intorno al nostro sito. I vantaggi ci sono anche per il territorio; molte persone stanno già venendo a Noli per fare immersioni, con il beneficio di tutte le attività legate al mondo del diving locale.

I costi produttivi saranno sostenibili?

Sicuramente lo spirito della ricerca è quello di raggiungere la sostenibilità anche dal punto di vista economico. Stiamo cercando di portare il sistema verso l'automatizzazione.

Poter controllare da remoto, magari attraverso uno smartphone, tutti i parametri di crescita e poter interagire, sempre da remoto, con le colture porterebbero vantaggi all'efficienza, riducendo la necessità di immergere operatori. Abbiamo già installato altre due biosfere, nella laguna di Florida Bay e in una piscina in Belgio con pesci d'acqua dolce tropicali. La biosfera rappresenta un'attrattiva dal punto di vista turistico, una curiosità per chi si vuole immergere (e al ristorante dello stabilimento vengono serviti gli aromi coltivati nella loro biosfera). L'obiettivo finale è quello di estendere questa tecnica di coltivazione dove ce ne sarebbe più bisogno: dove le condizioni rendono impossibile praticare l'agricoltura tradizionale su terra. ■

Alessandro Caviglione

alessandro.caviglione@cibiexpo.it

Alimentazione e tumori

Per la prima volta in Italia calano le diagnosi del Big Killer

Un'alimentazione sana richiede la riduzione di grassi e proteine animali, a favore di cibi ricchi di vitamine e fibre. Per questo occorre portare a tavola almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno (cereali, pane, pasta e riso, meglio integrali) e abbinarle sempre a un po' di legumi.

I numeri ci dicono che le neoplasie del colon-retto, dello stomaco, del fegato e della prostata, e negli uomini i carcinomi del polmone, sono in calo; e che si allunga l'aspettativa di vita: il 63% delle donne e il 54% degli uomini sono vivi a 5 anni dalla diagnosi e quasi un milione di persone (almeno un paziente su quattro) dopo le cure può considerarsi guarito. Lo comunica l'A-IOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica)

nel report *"I numeri del cancro in Italia 2019"*, presentato recentemente al Ministero della Salute. Naturalmente è molto importante la prevenzione per identificare le lesioni in una fase precoce in una popolazione asintomatica. Per capire meglio, ho fatto qualche domanda al professor Luigi Ricciardiello dell'Università di Bologna, nonché ricercatore AIRC (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro).

In che cosa consiste la prevenzione?

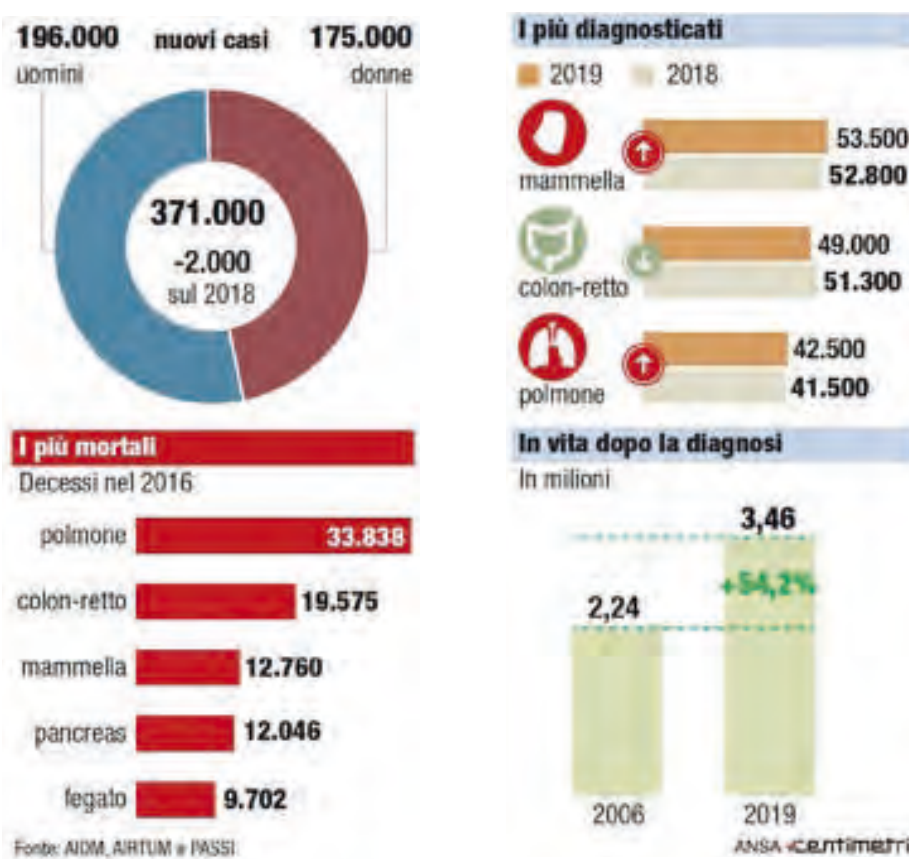
Partiamo dalla cosiddetta prevenzione secondaria che viene fatta attraverso la somministrazione a una popolazione target (per

esempio, le persone comprese in una determinata fascia d'età) di un test per identificare eventuali portatori di malattia, che si dovranno poi sottoporre a un esame di secondo livello (tipo la colonscopia).

La prevenzione primaria invece in che cosa consiste?

La secondaria, come ho detto, è quella legata agli screening per identificare le lesioni in una fase precoce. La prevenzione primaria invece è legata ai fattori di rischio che aumentano la possibilità di ammalarsi per specifiche malattie. Io mi occupo di cancro del colon, e i fattori di rischio, a parte le sindromi genetiche o le malattie infiammatorie, sono legati agli stili di vita e all'alimentazione. In particolare uno dei prin-

I tumori in Italia. Dati 2019.



I tumori dell'apparato gastrointestinale, e in particolare quelli dell'esofago, dello stomaco e del colon-retto, sono più sensibili di altri agli effetti del cibo. Si calcola che fino a tre quarti di questi tumori si potrebbero prevenire mangiando meglio a tavola. Gli studi più recenti hanno poi messo in evidenza che l'azione del cibo sul rischio di cancro è molto più estesa: il tipo di alimentazione influisce infatti sullo stato di infiammazione che può predisporre a ogni forma di cancro e sull'equilibrio ormonale che può favorire ad ostacolare lo sviluppo dei tumori della prostata nell'uomo e del seno, dell'ovaio e della superficie interna dell'utero nella donna.

cipali fattori di rischio, se non il principale, è l'obesità.

Qual è lo stile di vita corretto?

Mangiare sano e fare attività fisica sono abitudini importanti in tutte le fasi della vita. Il periodo più delicato è la terza età, perché siamo meno indipendenti, più sedentari. Quindi arrivarci bene è fondamentale. Adesso però suona un nuovo campanello d'allarme: in particolare negli Stati Uniti, ma anche nei paesi del Nord Europa, c'è un aumento dell'incidenza del cancro del colon nella fascia d'età tra i 20 e i 29 anni. È un dato molto allarmante per due motivi: uno, perché è una popolazione molto giovane; due, è completamente fuori dagli screening e quindi, quando si scopre, la malattia è molto frequentemente di stadio avanzato. I ricercatori postulano l'ipotesi che

questo cancro giovanile sia da mettere in relazione a stili di vita inappropriati: poca attività fisica, troppo tempo passato davanti alla televisione o ai videogames, regime dietetico inadeguato.

Quali sono le sostanze potenzialmente dannose?

Credo siano presenti un po' ovunque ma bisogna riacciarsi a un concetto importante, quello di quantità. Il nostro organismo ha tutta una serie di sistemi capaci di detossificare un insieme di sostanze potenzialmente cancerogene. Ma è chiaro che il sistema può saturarsi nel momento in cui noi assumiamo costantemente cibi con un potenziale cancerogeno. C'è stato qualche anno fa l'allarme legato alle carni rosse e ai salumi. Io non mi sento di demonizzare nulla. Sicuramente però ci vuole moderazione. Quello invece di cui si par-

la troppo poco è l'effetto dell'alcol sul rischio oncologico. L'alcol è un fattore di rischio per il cancro del colon già a quantità molto moderate.

Più si vive più si corre il rischio di sviluppare un tumore?

Purtroppo è così perché c'è tutta una serie di meccanismi a livello cellulare che tende a perdersi. Più si va avanti più le cellule sono soggette a mutazioni potenzialmente deleterie. Arrivare bene alla terza età è fondamentale.

La qualità dei prodotti è importante?

Non lo sappiamo. Per esempio oggi serve una grande produzione di carne e quindi c'è un'accelerazione del ciclo vitale dell'animale, ottenuta con la somministrazione di ormoni. Gli alimenti di più alta qualità probabilmente conterranno meno ormo-

ni... e questo potrà avere una ricaduta positiva sull'organismo e sul rischio neoplastico. Ma è tutto da dimostrare. Io però faccio un ragionamento a monte. Nel momento in cui dobbiamo parlare di prevenzione, è essenziale dare messaggi semplici e chiari. Le regole principali sono due. In primo luogo variamo quello che mangiamo: frutta e verdura ogni giorno; durante la settimana legumi, pesce, in particolare pesce azzurro, e carni bianche, sicuramente tutto condito con l'olio extravergine d'oliva. In secondo luogo facciamo attività fisica. Ma non condanno un bicchiere di vino o una bistecca una volta alla settimana. Certamente quello che sta incidendo molto è la monotonia delle diete caratterizzate da cibi ipercalorici e la mancanza di movimento. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



Possono avere un ruolo protettivo anche le sostanze contenute in piante aromatizzanti, tipiche della cucina mediterranea, come menta, timo, maggiorana, origano, basilico, rosmarino, e altre che si trovano nel prezzemolo, nel coriandolo, nel finocchio, nell'anice e nel cerfoglio, oltre che nel peperoncino e nei chiodi di garofano. Hanno riconosciute proprietà anticancro anche l'aglio e la cipolla.





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



BOOKCITY
MILANO

Bookcity Milano 2019



GIOVEDÌ 14 NOVEMBRE – ore 10.30

Piazza Indro Montanelli 1 – Sesto San Giovanni
Polo di Mediazione Interculturale e Comunicazione

La storia di Xiangzi, un tiratore di riscio nella Pechino degli anni Trenta

Presentazione del romanzo *Il ragazzo del riscio* di Lao She a cura di Alessandra C. Lavagnino



GIOVEDÌ 14 NOVEMBRE – ore 18.30

Via Carchidio 2 – Milano
Civica Scuola Interpreti e Traduttori Altiero Spinelli

Brindiamo in cinese!

Presentazione del *Dizionario dei vini e dei vitigni d'Italia italiano-cinese* e degustazione guidata in italiano e cinese
In collaborazione con CiBi | Arte e scienza del cibo



VENERDÌ 15 NOVEMBRE – ore 18.00

Via Carchidio 2 – Milano
Civica Scuola Interpreti e Traduttori Altiero Spinelli

La cultura cinese di oggi in una delle voci più autorevoli

Presentazione del volume: *Le lezioni milanesi* di Yu Hua a cura di Silvia Pozzi



DOMENICA 17 NOVEMBRE – ore 15.00

Via Tortona 56 – Milano – Mudec

Cina, il futuro è già qui: storie di fantascienza

Ospiti i due autori di fantascienza Xia Jia e Wang Jinkang

INGRESSO LIBERO

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

tel. 02 50321675 – info.confucio@unimi.it – www.istitutoconfucio.unimi.it

MADE IN ITALY

Vongole, che passione

Chi non ama un buon piatto di spaghetti alle vongole? Ma sono sempre "veraci"?

Gli intenditori sono a conoscenza del fatto che ci sono vongole veraci di allevamento che hanno un costo e un gusto decisamente inferiori rispetto alle pregiate vongole veraci pescate, molto più care ma anche più saporite grazie a un superiore tasso di salinità del mare.

Ci sono poi le vongole comuni o lupini, di dimensioni ridotte, più economiche ma saporite, soprattutto povere di sabbia. In commercio è tuttavia possibile reperire vongole filippine, originarie dell'Oceano Pacifico, di colore scuro e con un frutto più duro, spacciate per vongole veraci.

In Italia la legge impone che le vongole siano vendute vive, in confezioni retate integre e soprattutto munite del bollo sanitario CEE che ne specifica la varietà, il metodo di produzione, la provenienza e la data di confezionamento. Per capire se le vongole siano vive, è necessario osservare un gu-

scio ben chiuso o lievemente schiuso.

Legata alle vongole è la nota diatriba tra Italia e Spagna riguardo il primato per la produzione europea, attualmente al vaglio del Parlamento Europeo, che dovrà decidere se confermare le regole emanate nel 2015, che proibiscono la pesca dei molluschi sotto i 25 millimetri di grandezza. L'irritazione spagnola deriva dal fatto che nel 2017 la UE, in deroga a quanto previsto, ha permesso, sino al 2020, solo all'Italia la pesca di vongole da 22 mm, poiché tale è la loro dimensione naturale nel mar Adriatico, zona di maggior importanza nazionale per l'allevamento e la pesca. La battaglia è importante perché, se la deroga concessa fosse revocata, il danno per le imprese presenti in Adriatico, che contano all'incirca 1600 addetti, sarebbe enorme.

Sono varie le violazioni e i reati legati alla pesca delle

vongole: dal bracconaggio ittico alla pesca in periodi vietati, dalla falsa indicazione del quantitativo pescato alla violazione degli obblighi di tracciabilità o luogo di cattura, per non parlare dei casi di molluschi in cattivo stato di conservazione o pescati in zone inquinate dove vige il divieto assoluto di pesca, con dannose conseguenze per la salute pubblica se posti in commercio. Non rispettare le regole vigenti significa non permettere la sopravvivenza del prezioso frutto marino, di vitale importanza per il settore produttivo di riferi-

Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi Anticontraffazione.

mento, e arrecare seri danni ambientali. Fortunatamente le Forze dell'Ordine Italiane preposte svolgono ogni giorno un'encomiabile attività di prevenzione e controllo del territorio a tutela dell'ambiente e del cittadino. ■

Daniela Mainini

info@anticontraffazione.org
www.centrostudiandemilano.org

centro studi anticontraffazione



I Cantarelli

Peppino e Mirella Cantarelli, una coppia mitica

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

Se si chiedesse a qualche giovane cuoco “cosa ti dice la parola ‘Cantarelli?’”, è probabile sentirsi rispondere che si tratta di funghi oppure di dolci romagnoli, mentre io, in un ideale “amarcord”, desidero parlare della mitica coppia costituita da Peppino e Mirella Cantarelli di Samboseto, piccolo paese delle terre verdiane che, con la loro omonima trattoria, furono il primo punto di riferimento della grande cucina italiana degli anni 50/80.

Il loro percorso iniziò nel modo più

semplice. Peppino, figlio di un importante commerciante internazionale di cavalli, scelse di dedicarsi al vino, importando dalla Francia le migliori etichette per venderle alle famiglie benestanti del milanese che divennero clienti affezionati anche per altre categorie di prodotti.

Alla sua ricca e ricercata cantina si affiancarono infatti presto i diversi banchi per la vendita di prodotti eccellenti: i migliori prosciutti e i culatelli più pregiati, i formaggi nazionali e di importazione, tutto in una “drogheria-salumeria” d'altri tempi che vedeva accrescere, giorno dopo giorno, il numero di clienti, i quali, pur di assicurarsi le migliori parti di un cibo di altissima qualità, non esitavano ad affrontare centinaia di chilometri per giungere alla porta di Peppino.

A questo punto – eravamo nel 1953 – entrò in scena da protagonista Mirella, bravissima cuoca, la quale, dopo una lunga esperienza con la cucina di casa per gli “amici”, pensò con Peppino di aprire una vera trattoria, nel

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

retro del negozio, proponendo piatti semplici ed elaborati, realizzati con grande cura e con prodotti di valore eccelso che solo qui sarebbe stato possibile reperire.

La fama della “Trattoria Cantarelli” si espanse a macchia d'olio e le code di clienti si infittirono, tanto che da quelle parti, celebri per Giuseppe Verdi, non si andava più solo per il “Cigno di Busseto” ma anche per mangiare “dal Peppino e la Mirella” e, quando non si trovava posto, ci si accontentava di portare a casa fette di culatello sopraffino o Parmigiano di lunga maturazione.

Anche la Guida Michelin si accorse del fenomeno enogastronomico della “Trattoria” che, in poco tempo, si vide assegnare una stella e, qualche tempo dopo, la seconda, fatto assai singolare per una trattoria.

Mirella e Peppino proponevano un repertorio non troppo vasto ma di effetto garantito. I piatti erano sempre frutto di discussioni anche vivaci fra loro: molte volte la contesa riguarda-

va l'accostamento dei vini giusti per i singoli piatti. Peppino contestava alcuni ingredienti perché, a suo avviso, “facevano a pugni” con il gusto del vino che lui pensava di accostare. Di solito Mirella tentava di vincere il match con qualche ritocco di procedura e Giuseppe cedeva. Altre volte lui, se il vino era di grande importanza, si imponeva e lei eliminava qualche ingrediente ma, mediamente, trovavano sempre un accordo. Tuttavia, quando un piatto veniva servito per la prima volta, entrambi restavano immobili a osservare il commensale che lo degustava per vedere se il nuovo piatto aveva successo.

La Trattoria aveva costi abbordabili e ciò anche quando ottenne le due stelle Michelin che avevano esteso la fama dei Cantarelli in tutta Europa e accresciuto notevolmente il numero dei clienti internazionali.

C'erano alcuni piatti che si dovevano mantenere in “carta” in via permanente perché richiestissimi dalla clientela. Non potevano mancare il

Savarin di Riso, il Soufflé di Lingua di vitello o lo Zabaione con gli Amaretti. E che dire della cantina? Peppino viaggiava in Italia e all'estero alla ricerca delle novità ma, soprattutto, della qualità dei vini. Era curioso osservare che clienti francesi arrivassero dai Cantarelli e acquistassero vini francesi da portare in Francia.

Oltre all'esclusiva enoteca, Peppino possedeva una delle più fornite collezioni di distillati, dai Cognac agli Armagnac, per non parlare dei Whisky più pregiati.

La “Trattoria Cantarelli” durò trent'anni e chiuse nel 1983 con grande dolore per gli appassionati gourmet di tutto il mondo che l'avevano eletta a “elemento essenziale della grande realtà enogastronomica italiana”.

Un anno prima invitammo la celebre coppia a realizzare una serata ad Altopalato, allora nella fase iniziale del suo percorso “gastroculturale”. La performance ebbe grande successo, tanto da richiedere alcune repliche.

A questo proposito ricordo che, durante la preparazione del menù di quelle serate, avevo chiesto a Mirella il motivo dei “23 tuorli per ogni chilogrammo di farina” e lei rispose: «Come vedi, non sono un tipo tranquillo e qualche volta Peppino, con le sue critiche, mi innervosisce; un giorno di molti anni fa stavo facendo la sfoglia e, dopo una discussione su un piatto, ero abbastanza irritata e, dividendo i tuorli dagli albumi, parlando nello stesso tempo, continuavo a rompere le uova mettendole al centro della “fontana” di farina e non mi ero accorta di aver messo 23 tuorli; che fare, buttare tutto? Nemmeno per sogno! E feci l'impasto; era buonissimo, giallo e le tagliatelle fantastiche. Da quel momento, la pasta all'uovo della mia cucina fu fatta da 23 tuorli per chilo di farina.» ■

Le illustrazioni sono di Libero Gozzini, che dal 2009 è tra i fondatori, nonché docente e consulente, del Mimaster di Milano.



Il caso e la necessità

Sono parole che ricorrono nell'intervista ad Angela Bassoli, chimica prestata ad agraria con imprevista soddisfazione

Nel Dipartimento di Angela Bassoli non c'è nemmeno una cucina. Guardano con invidia all'Università di Wageningen, nei Paesi Bassi, e al suo Istituto di ricerca, considerati di livello mondiale negli studi agrari e alimentari.

Angela si è laureata in chimica a Milano e qui ha fatto il dottorato di ricerca. Poi ha partecipato a un concorso ad agraria ed è stata una grandissima fortuna entrare in un mondo in cui hanno un ruolo tutte le parti della scienza, e non solo: ci sono chimici, ingegneri, economisti, geologi, microbiologi, botanici, entomologi, nutrizionisti...

È una cosa positiva?

L'agroalimentare è un sistema multidisciplinare per definizione. Quindi fin da subito sono passata da una certa chiusura della chimica tradizionale, con il suo linguaggio iniziatico, a un'impagabile apertura mentale. Il problema è che la ricerca non è abbastanza valorizzata.

Chi dovrebbe valorizzarla?

Per esempio l'industria alimentare italiana è molto restia a esplorare scenari diversi da quelli propri del marketing o della tutela del Made in Italy. Si sono fatte innovazioni tecnologiche, ma non scientifiche.

Cosa si dovrebbe fare?

Io vedo come superato l'approccio "mangiamo quello che ci fa bene". Bisogna trovare qualcos'altro. E questo qualcos'altro in realtà c'è. Perché la scienza ha fatto enormi progressi. Quando ho iniziato a studiare la chimica dei sapori, ci si domandava cosa faceva la differenza tra le molecole dolci e quelle amare o salate. In realtà si sospettava che esistessero dei recettori sulla lingua, ma non erano mai stati isolati. Poi quando è stato clonato il genoma umano i recettori del sapore son saltati fuori. E si è scoperto che non sono solo sulla lingua, ma anche dentro il corpo, nello stomaco, nell'intestino..., dove naturalmente non servono più a sentire il sapore, fanno altre cose. Per esempio i recettori dell'amaro nell'intestino o nel pancreas danno dei segnali di sazietà oppure di appetito. Quindi regolano il controllo dei nutrienti; questo si chiama adesso "nutrient sensing".

Effettivamente gli amari sono sempre stati usati o come aperitivi o come

digestivi... all'inizio del pasto ti fanno venire fame, alla fine ti dicono: basta.

C'è proprio questo meccanismo di controllo. È un settore nuovo della chimica o della biologia dei sapori che si è aperto negli ultimi 10-15 anni: mangio perché il corpo mi dice quando è il momento di farlo, se è il momento e anche quanto devo mangiare. Il mio apparato naturale è fatto per regolare perfettamente tutto questo. Però in realtà chi ascolta più i recettori? La dieta occidentale è piena di grassi, di sale e di zucchero. E invece dovremmo avere molto più amaro, molte più spezie e molto più acido. Tra le cose amare, un 15% ha una certa tossicità ma il resto fa bene, è quello che chiamiamo "cibo medicina". L'acido non segnala solo le cose andate a male ma include per esempio i probiotici, sostanze che hanno un effetto positivo sul microbiota intestinale.

Ma allora il problema qual è?

Ho un progetto da anni: *Bitter is Better* (amaro è meglio), una visione sistematica di educazione alimentare per le scuole, le mamme, quelli che si occupano della Food Policy. Abbiamo la necessità di riequilibrare la dieta, di ricominciare a usare i nostri sistemi biologici, i recettori per come sono stati fatti da madre natura, che li ha costruiti bene. Se io fin da piccolo non mangio mai cose amare perché alla prima volta che le sputo me le tolgono, non le introdurrò mai, non mi piaceranno, perché non sono allenato. Allora il segreto è provare fin da piccoli "a riadattare" i nostri recettori. Un esempio facile per tutti: se diminuisci a poco a poco



La chimica Angela Bassoli spiega che in natura quasi tutto è amaro, magari blandamente amaro, quindi questo è il sapore che dovrebbe essere la base della nostra alimentazione. Bitter is Better.

lo zucchero nel caffè non ti sembrerà più così amaro. Perché i recettori si ritarano.

Bisogna cominciare da piccoli?

È un'operazione che potrebbe essere fatta molto bene soprattutto coi bambini perché non hanno ancora subito un trattamento massiccio di mistificazione dell'apparato gustativo. L'idea è che alla fine mangerò le cose che mi fanno bene perché mi piacciono di più. Noi ricercatori dobbiamo parlare e farci ascoltare.

La dieta mediterranea, le nostre tradizioni, che fine fanno?

Se si va a vedere bene nelle tradizioni, ci sono appunto tutte queste cose: le nostre insalate erano molto più amare rispetto a quelle di adesso perché le varietà sono state modificate; per esempio, la selezione agronomica ha cambiato tantissimo i prodotti. Quindi c'è stato un effetto che riguarda non solo il cibo ma proprio l'agricoltura. Nella rieducazione ai sapori vedo anche la rivalutazione di tutta una serie di filiere verdi che sono sempre state importanti, il discorso della biodiversità che deve conservarsi, da noi ma anche in altre parti del mondo. Per esempio il bitter melon, una specie di zuccino amarissimo che si trova anche nei nostri mercati, molto apprezzato da indiani, cinesi..., ha un effetto ipoglicemizzante pazzesco, ottimo per i diabetici.

Bisogna lavorarci. Da dove si parte?

Dalle scuole per esempio. Ma ho un altro progetto in testa, si chiama "il ristorante scientifico". L'idea è quella di una struttura in cui scienziati e chef lavorino insieme per progettare dei menu mirati. Proponiamo quindi ai clienti del nostro ipotetico ristorante un menù normale oppure quello scientifico, magari a fronte di uno sconto. Tu mangi e alla fine ti presenterò un questionario dove ti chiederò alcune cose che a me servono come ricercatore. Potrebbe diventare un laboratorio anche per le aziende.

Scuole, famiglie, aziende, istituzioni: ci proviamo? ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*

"Alla facoltà di Agraria ho imparato l'esperanto della scienza", dice Angela Bassoli.

Sotto, il gruppo di ricerca sull'erisimo, l'erba dei cantanti, nella serra della Facoltà di Agraria. Da sinistra. Davanti, Antonio Ferrante (agronomo DISAA), Stella Agostini (architetto ESP), Angela Bassoli (chimica del gusto DeFENS), Patrizia De Nisi (analisi GCMS DISAA), Claudia Picozzi (microbiologia DeFENS); dietro, Leonardo Scaglioni (NMR e chimica ambientale DeFENS), Stefania Mazzini (NMR DeFENS), Gigliola Borgonovo (chimica organica DeFENS), Simon Pierce (botanica DISAA), Marta Guarise (agronomia DISAA), Livia Martinetti (agronomia DISAA).



La strumentazione per la risonanza magnetica nucleare. Nella foto, Stefania Mazzini e Leonardo Scaglioni, ricercatori DeFENS.





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



La vitamina A

La vitamina A, o retinolo, è una vitamina liposolubile indispensabile per le molteplici funzioni che svolge.

Ma occhio alle dosi!

È presente nella sua forma attiva solo in alimenti di origine animale, quali burro, fegato, uova, formaggi, latte ma, in alimenti di origine vegetale quali ortaggi e verdure di colore giallo, arancione o rosso, possiamo trovare i suoi precursori, i carotenoidi.

Le funzioni della vitamina A

Veniamo alle sue importantissime funzioni:

- consentire la visione notturna, essendo un componente dei pigmenti visivi delle cellule della retina. Una sua carenza comporta il rischio di cecità notturna. Una mancanza grave, invece, può causare la xeroftalmia, una secchezza patologica della cornea;
- funzione antinfiammatoria, poiché svolge un ruolo importante nel differenziamento delle cellule dell'epitelio, il tessuto che



Burro, uova e latte sono alimenti di origine animale ricchi di vitamina A in forma attiva.

PHOTO BY HARSHAL SHIR

riveste e protegge superfici esterne e interne del nostro organismo e che costituisce barriera di difesa dagli agenti patogeni. In mancanza di vitamina A, infatti, aumenta la probabilità di infezioni;

- antiossidante, per la sua azione contro i radicali liberi;
- riproduttiva, sostenendo la spermatogenesi dell'uomo e impedendo il riassorbimento del feto nelle donne;
- sviluppo osseo, favorendone la crescita in quanto coinvolta nella mineralizzazione del calcio.

La vitamina A ricopre anche un ruolo importante nella farmacologia clinica; un suo derivato infatti, l'acido retinoico, oltre a essere una valida cura per acne e psoriasi, si è dimostrato efficace per una delle più aggressive forme di tumore del sangue, la leucemia acuta promielocitica.

Vitamina importante ma occorre cautela

Alla luce di quanto appena descritto, appare evidente l'importanza di questa vitamina. A differenza di tutte le vitamine idrosolubili, una sua assunzione eccessiva può tuttavia portare a un'intossicazione, l'ipervitaminosi A. Infatti, trattandosi di una vitamina liposolubile, viene accumulata dal nostro organismo come un qualsiasi lipide. In caso di intossicazione si corre il rischio di danni permanenti a fegato e milza, nonché di tumore al cervello. Inoltre, non dovrebbero assumere quantità eccessive le donne incinta, poiché rischierebbero malformazioni del feto. Il consiglio è di evitarne un'assunzione giornaliera che superi gli 800 µg; 2 uova, ad esempio, ne contengono 600 µg. ■

Andrea Fossati

ed Elisabetta Amoroso

fossatiandrea@centroemnea.it

www.centroemnea.it



Blue Eye, la clinica degli occhi

Se non ci vedi più dalla fame, mangia meglio e concediti anche una visita con degli esperti

Morpheus, nel superpremiato film *Matrix*, avverte Neo, il protagonista: “È la tua ultima occasione, se rinunci non ne avrai altre. Pillola azzurra: fine della storia; domani ti sveglierai in camera tua e crederai a quello che vorrai. Pillola rossa: resti nel paese delle meraviglie, e vedrai quanto è profonda la tana del bianconiglio”.

L'affascinante possibilità di scelta ha colpito l'immaginario di molti, probabilmente perché non è poi così lontana dalla nostra quotidianità. Convivono infatti, in entrambe le opzioni, oggettività e fantasia. Meglio muoversi in un contesto conosciuto e osservarlo attraverso le proprie illusioni o in un ambiente sconosciuto, scoprendolo grazie alle parole di qualcun altro?

In tema di alimentazione e salute ci muoviamo spesso in modo approssi-

mativo, fidandoci di nostre convinzioni fondate su tesi incerte o, peggio, su falsi miti. Ma a volte sarebbe meglio prendere la pillola rossa per vedere quanto è profonda la tana del bianconiglio (personaggio di *Alice nel Paese delle meraviglie* di Lewis Carroll), scoprendo qualcosa di nuovo.

Buono per gli occhi

Che cosa sappiamo ad esempio dei nostri occhi, uno degli organi che usiamo di più?

Vi è mai capitato di mangiare qualcosa con l'idea di avvantaggiare la vista? O di controllare lo stato di salute degli occhi senza avere problemi evidenti?

Come abbiamo scritto tante volte, il cibo non è una medicina, e se un'alimentazione corretta può aiutare a prevenire diverse patologie anche in campo oftalmologico, solo un appuntamento con un esperto – così come siamo abituati a fare per tanti altri nostri organi – può darci la descrizione esatta dello stato di salute dei nostri occhi.

Con la clinica Blue Eye cerchiamo di fare chiarezza, visto che le fake news sul tema sono tante.

Alimentazione

Alcuni alimenti, come è confermato anche da uno studio recente condotto all'Harvard University, svolgono

importanti funzioni per la vista. Sono quelli ricchi di antiossidanti, luteina, zeaxantina, acidi grassi omega-3, zinco, beta-carotene, vitamine C, D ed E. Si spazia quindi da agrumi a pesce, da uova a cioccolato fondente, passando per verdure a foglia verde e soia.

La luteina, ad esempio – contenuta nelle verdure a foglia verde, nel cavolo, nel prezzemolo, negli spinaci crudi, nei broccoli e nei cavolini di Bruxelles, nella lattuga, nei piselli, nei fagiolini, nel mais, nelle carote crude e nei pomodori – oltre a esercitare una potente azione antiossidante, combattendo i radicali liberi e di conseguenza le malattie legate all'invecchiamento, forma i cosiddetti “pigmenti maculari”, ossia i filtri che bloccano la strada alle radiazioni nocive (come potrebbe essere, ma non è sicuro, la ‘luce blu’ emessa

da computer, smartphone e tablet) e quindi avversano la degenerazione della macula. E per venire a qualcosa di più conosciuto, i flavonoidi contenuti nei mirtilli neri e nell'uva (ecco perché abbiamo sempre sentito dire che fanno bene alla vista!) – ma anche nel cioccolato fondente – favorendo una buona circolazione sanguigna degli occhi, aiutano a conservare forti cornea e cristallino. Infine, un'informazione particolare e interessante: occhio ai condimenti! Come si legge in uno studio pubblicato dai ricercatori della Purdue University, le insalate, fonte ricchissima di vitamine e antiossidanti, essendo liposolubili (hanno bisogno di grassi per sciogliersi e attivarsi), devono essere assunte dal nostro organismo accompagnate da una giusta dose di grassi affinché se ne possano trarre i massimi benefici

Sotto. Il dispositivo MS 39 è uno degli strumenti diagnostici innovativi utilizzati da Blue Eye. Dotato di camera Scheimplung, disco di placido e tecnologia OCT, i suoi campi applicativi vanno dalla diagnostica avanzata alla chirurgia.

Blue Eye

Centro privato di Microchirurgia Oculare inaugurato a Milano nel 1998, si occupa con competenza e professionalità di prevenzione e cura delle differenti patologie oculari. Le sue attuali sedi – Milano e Vimercate – sono state progettate secondo i più avanzati criteri di architettura e organizzazione sanitaria per dare una risposta seria e completa alle disfunzioni che possono colpire gli occhi di adulti e bambini utilizzando le più innovative tecnologie diagnostiche e chirurgiche.



verse carenze. L'acuità visiva, ossia il vedere bene, può variare nel corso degli anni in modo significativo e solo grazie a un controllo periodico e approfondito, effettuato presso un medico oculista, si possono valutare le condizioni di salute dei propri occhi e intervenire tempestivamente qualora si riscontrassero delle anomalie nella loro funzionalità. Curiamo la nostra alimentazione e troviamo il tempo per la prevenzione medica; ci eviteremo tanti fastidi nel futuro. ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibiexpo.it

Per maggiori informazioni e rimanere aggiornati, potete seguire Blue Eye sul sito:

www.blueeye.it, oppure sui canali social Instagram, Facebook, LinkedIn e Twitter.



La zucca, un ortaggio “sbagliato”...

...ma valorizzato dall'uomo e non solo in cucina

Misteri della natura: che ci sta a fare nell'orto una cucurbita da 50 kg? È semplicemente “sbagliata”, sia nelle proporzioni mastodontiche sia rispetto alla sua funzione (chi la raccoglie così pesante?) sia anche nella posizione, alimentata com'è da un fusto tanto esile da dover crescere per terra o, in alternativa, su assi di legno messe appositamente per sostenerne il frutto. Ed è forse per rimediare alla svista della gigantesca Cucurbita maxima che la natura si è lanciata in un'infinità di tentativi per correggerne la mole e l'aspetto. Ed ecco allora la Zucca marina

di Chioggia, la Zucca lunga invernale, la Lagenaria, la Moschata, la Butternut, la Banana pink... Alla fine si dev'essere tanto divertita da decidere di lasciarle vivere tutte: la zucca bella a fianco della brutta, la gigantesca vicina alla minuscola, la verde con la gialla, quella col cappello e quella a bastone... Ci ha pensato poi l'uomo a trovare il modo di valorizzarne gli aspetti caratteristici, e non soltanto in cucina. Le dimensioni sono diventate oggetto di sfida nelle sagre paesane (memorabile la zucca di 447 kg cresciuta in quel di Anversa nel 2003), mentre la forma e il colore hanno ispirato l'uso delle zucche “ornamentali”, senza dimenticare l'ingegno di chi riesce a ottenerne strumenti a fiato e a percussione (da non perdere le esibizioni della Vegetable Orchestra di Vienna) o la pragmatica funzionalità della “zucca da vino”, della specie Lagenaria, così chiamata perché, una volta essiccata, la cavità interna ne fa una borraccia

ideale. Questo strano ortaggio è stato inoltre nobilitato dalla fantasia e dall'arte e ha trovato una dimensione congeniale nell'immaginario delle fiabe: dalla carrozza di Cenerentola alle casette degli gnomi. È una zucca (zucca barucca, per la precisione) anche quella che il barcaiolo Toffolo offre a Lucietta per far ingelosire Checca, scatenando un vero putiferio ne *Le baruffe chiozzotte* del Goldoni. Sino ad arrivare, in tempi a noi vicini, a Roberto Benigni, esilarante quando, nel film di Jim Jarmusch *Taristi di notte*, scandalizzava un sacerdote confidandogli certi turpi amori con la cognata, una pecora e... una zucca. Ognuno ha i suoi gusti per carità, a cominciare da chi scrive, che non ringrazierà mai abbastanza la zucca per la gioia che gli dà il suo sapore unico, squisito, caratteristico nel piacevole contrasto con quello degli amarretti nei deliziosi tortelli alla mantovana. ■

Giorgio Donegani

www.giorgiodonegani.com

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

Il Natale green di Coltivatori di Emozioni

Celebrare la bellezza dell'Italia attraverso doni etici per aziende e privati consumatori: i cofanetti regalo che rendono la tavola delle feste buona e sostenibile

Diciamo la verità: non è veramente Natale finché non ci si ritrova seduti intorno a un tavolo in compagnia di amici e familiari, uniti dallo stesso desiderio di condividere ricette e prodotti che ogni anno rendono l'atteso giorno tanto speciale. Se poi ogni ingrediente di quella tavola porta con sé una storia, è lì che il grande momento si trasforma in qualcosa di ancora più importante. Coltivatori di Emozioni, la piattaforma di Social Farming ideata da Paolo Galloso, è il mezzo grazie a cui tutto

questo diventa possibile. Il progetto nato nel 2016 nel Nord del Salento, infatti, è costruito intorno alla volontà di tramandare le tradizioni contadine sfruttando un sistema di strumenti digitali atti a valorizzare differenti realtà agricole. È così che singoli consumatori, ma anche medie e piccole aziende, possono scegliere di “adottare” coltivatori tipici italiani attraverso la rete, offrendo un valido sostegno alle microeconomie locali su più livelli: tutela del paesaggio e recupero dei terreni in-

colti, aiuto nell'inserimento e reinserimento lavorativo delle fasce più deboli della popolazione, promozione della bellezza del territorio nazionale e dei suoi valori artigianali e culturali. E sono proprio questi valori ad arrivare direttamente in cucina nei giorni di festa, tramite i frutti della propria “adozione” o i cofanetti che Coltivatori di Emozioni ha realizzato appositamente per l'occasione. Sì, perché se già in questo periodo la corsa ai regali si fa strada, la risposta green del progetto salentino non tarda ad arrivare, dando la possibilità di percorrere la via di un

dono sostenibile. I cofanetti, o box, sono tutti a marchio Made in Italy e contengono specialità regionali della zona prescelta, raccontata in virtù delle sue eccellenze agro-alimentari. Così, in un momento in cui il desiderio di trasmettere amore anche attraverso la qualità del cibo incontra l'attenzione verso scelte etiche e morali, questa idea innovativa sancisce un connubio perfetto che ben si inserisce nella schiera dei buoni propositi. Che si tratti del vino Negroamaro della Tenuta San Nicola, dell'olio EVO dell'Azienda Agricola Guerrieri, del miele della Società Agricola APIAMOCI o di qualunque altra fra le numerose alternative in catalogo (i Coltivatori di Emozioni sono infatti presenti a livello regionale in quasi tutta la penisola), il risultato va sempre nella stessa direzione: celebrare quell'emozione che nasce dalla bellezza del cibo, del lavoro, dell'Italia e del Natale. ■

Cecilia Carra

cecycarra@hotmail.com



Ricordiamo, soprattutto in questi giorni in cui si pensa ai regali di Natale, il progetto Coltivatori di Emozioni, una piattaforma tutta italiana di Social Farming nata nel 2016. Per saperne di più sui prodotti e sostenere l'iniziativa, potete visitare il sito www.coltivatoridiemozioni.com/prodotto/cascina-bosco-fornasara-lombardia-risaie.



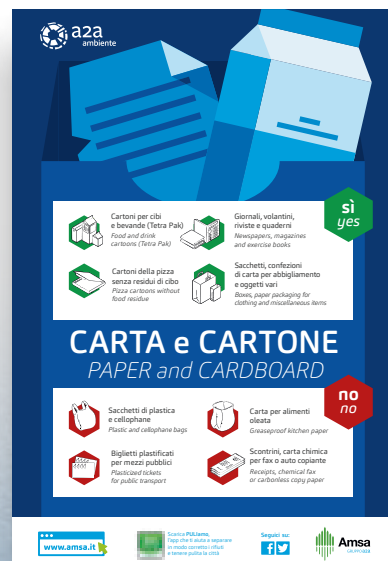
La raccolta differenziata

Come gestire i rifiuti nel migliore dei modi, liberandosi innanzitutto di dubbi e abitudini sbagliate

In Natura il concetto di rifiuto non esiste. Tutto ciò che termina il proprio ciclo di vita viene assorbito dall'ambiente e rimesso in circolo. L'uomo invece scarta e quindi gli obiettivi dovrebbero essere: far durare il più a lungo possibile ciò che usiamo e in seguito valorizzare quello che scartiamo riutilizzando tutti i materiali che possono essere riciclati con la raccolta differenziata. Oggi è infatti questo l'unico modo sostenibile per smaltire i rifiuti ed è un'attività in forte evoluzione.

Agli inizi del '900 per le strade di Milano lavoravano i "ruè", personaggi caratteristici che si occupavano della raccolta dei rifiuti nei cortili delle abitazioni, raggiungendo le case al

mattino presto con i carretti a mano o trainati da un asino. Il loro nome derivava da "ruera", ossia spazzatura. Ebbero vita breve e nel 1929 vennero sostituiti. I comuni assegnarono infatti il servizio alla S.P.A.I. (Servizi Pubblici Anonima Italiana): i rifiuti venivano trasportati su un carro nel quartiere generale dell'azienda, dove erano differenziati a mano dagli ope-



ratori. Dal 1985 Milano avvia il piano di raccolta differenziata: si inizia con il vetro, poi con la carta, i rifiuti pericolosi e infine la plastica, grazie alla nascita di AMSA (Azienda Milanese Servizi Ambientali). Solo nel 1995 questa modalità di raccolta diventa obbligatoria, iniziando a promuovere un sistema porta a porta. Nei condomini ci sono i contenitori per plastica e metallo, umido o organico, carta e vetro.

Secondo l'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale (ISPRA), la regione Lombardia è passata dal 2013 con circa 2.447.927,05 tonnellate di rifiuti differenziati (53,3%) al 2017 con 3.262.666,57 tonnellate (69,6%).

Non esiste un vademecum generale a cui attenersi per la raccolta differenziata. Le regole variano da comune a comune.

Dov'è che devo buttare?

Chissà quante volte ce lo siamo chiesti, con in mano un sacchetto di patatine appena terminato, un cartone della pizza, un contenitore di tetra-

pak, pannolini, capsule del caffè, mozziconi e tanto altro.

Il buon senso aiuta, ma alle volte può trarre in inganno anche gli spiriti più green, col rischio di vanificare tutti gli sforzi di una buona differenziata. Per questo bisogna attenersi seriamente alle regole – linee guida sui prodotti e indicazioni del comune di appartenenza – evitando le approssimazioni.

- Mozziconi nell'umido? Mai e poi Mai! I mozziconi delle sigarette vanno nell'indifferenziata, sacco trasparente neutro. Lo stesso vale per i sigari e, pur trattandosi di tutt'altro materiale, per le gomme da masticare: sempre nell'indifferenziata.

- Cartone della pizza? Se è senza residui di cibo, si può buttare nei cassonetti per la raccolta di carta e cartone. Se invece è unto con residui di cibo, va spezzettato e gettato nell'umido.

- Tetrapak? I contenitori di tetrapak, che ci aiutano a conservare cibi e bevande sia fuori che dentro il frigo, sono composti di carta, alluminio e polietilene cioè plastica. Ciò nonostante, oggi è possibile riciclare le

loro parti in maniera tutto sommato semplice: nella maggior parte dei casi basta sciacquarli, pressarli e gettarli nella carta (ovviamente separando il tappo di plastica).

- Il Pannolino? No, non concima! C'è chi associa in buona fede il contenuto dei pannolini dei propri figli alla raccolta dell'organico. Peccato! Per quanto composti da materiali biodegradabili, i pannolini non si possono smaltire allo stesso modo dei vegetali, dei cibi e degli altri prodotti organici. Lo stesso vale per gli assorbenti, i cerotti, le garze, i batuffoli di cotone e i cotton fioc.

- Capsule del caffè? Se gettate intere, vanno nell'indifferenziata, ma possono essere smembrate nelle loro componenti, variabili da marca a marca: caffè (nell'umido), alluminio e plastica.

- Varianti della plastica. Sacchetti di patatine, salatini e simili: si tratta di poliaccoppiati plastica/alluminio e c'è quindi chi li fa finire assieme all'alluminio. Se hanno invece una percentuale più alta di plastica, vanno riciclati come tali, assieme a bottiglie, involucri e pellicole trasparenti di vario tipo (quelli della carta igienica, per esempio, o del bancone dei cibi freschi al supermercato), retine per frutta e verdura.

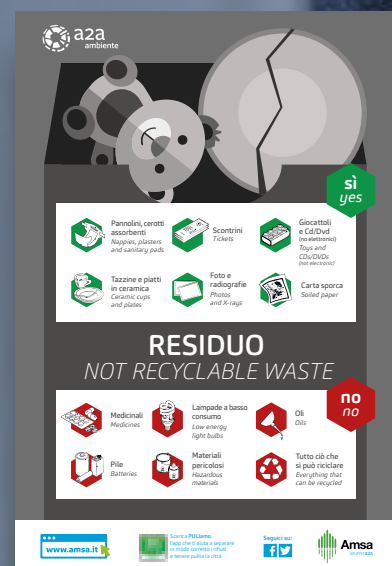
- Etichette? Vanno sempre tolte dalle confezioni di qualsiasi genere e smaltite nell'indifferenziata; lo stesso vale per gli scontrini, che non sono riciclabili perché stampati su carta termica.

- Imballaggi di polistirolo? Si buttano nel contenitore per la raccolta differenziata della plastica.

- Lattine e altri oggetti di scarto in alluminio? Lattine per bevande, scatolette (del tonno, dei pelati, del cibo per animali e così via), bombolette spray, tubetti, vaschette per alimenti – se prodotti in alluminio – a Milano si buttano nel cassonetto della plastica. Sono esclusi i fogli di alluminio che si usano per ricoprire gli alimenti.

Per concludere: non sai dove buttare qualcosa e non vuoi fare errori? Per questo l'AMSA ha creato la sezione "Dove lo butto?" sul sito ufficiale www.amsa.it.

Giovanni Romano
romanogiovanni.95@gmail.com





QUANDO IL GIAPPONE
SCOPRÌ L'ITALIA

01.10.2019
02.02.2020



MUDEC
MUSEO DELLE CULTURE
MILANO
VIA TORTONA 56
PORTA GENOVA
INFO E PREVENDITA
02.54917
MUDEC.IT



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

TENDENZE

Consapevolezza e moderazione

Dallo Yoga al cibo, ascoltiamo quello che ci dice il corpo

Giulia Pagani insegna yoga a Londra e Milano. Sotto, Giulia con la sua nuova linea di tappetini MadMat, acquistabili sul sito www.madmat.net. A destra, con un'allieva durante una lezione.

Di alimentazione si parla tanto, spesso passando da un paradosso all'altro. C'è chi osserva regole rigidissime e chi dell'alimentazione si cura solo quando il colesterolo è alle stelle. C'è la "Libera Cumarca Degli Estimatori Del Porco" e c'è chi augura la pena di morte a chi uccide gli animali. E poi ci sono tutti quelli che una risposta ancora non ce l'hanno. O meglio la stanno cercando. È più opportuno essere onnivori, vegetariani, vegani o fruttariani? Si domandano i sempre più numerosi insegnanti e praticanti di Yoga,

la disciplina che ricerca il benessere psicofisico della persona. "La dieta perfetta non esiste, perché non esiste un modello perfetto di essere umano" disse durante una conferenza un famoso maestro di Yoga. Certo, la riduzione del consumo di carne, sia per una scelta etica personale sia seguendo un principio salustistico, ha importanti sostenitori. Vegetariano era ad esempio Umberto Veronesi, una lunga vita dedicata alla ricerca. Ma è giusto sapere che vegetarianesimo e/o veganesimo non sono precetti

che derivano direttamente dallo Yoga. Quello che viene esplicitato negli Yoga Sutra di Patanjali, testo che ha dato origine alla disciplina dello Yoga, è un'attitudine alla moderazione. Un principio di rispetto del corpo che, se applicato correttamente, porterà a un maggiore equilibrio. Evitare l'eccesso e stabilire la sottile linea di confine tra "il troppo e il troppo poco" prevede un lavoro di forte ascolto e di costante contatto con il nostro corpo nella sua unicità. L'alimentazione, come la pratica delle asana (posture) e le tecniche di pranayama (respirazione), è da considerarsi come un processo di equilibrio energetico costante. Quali sono gli alimenti da cui riesco ad attingere più energia senza spreco e dispersione? La risposta è soggettiva. Dipende dallo

stile di vita, dall'età, dagli obiettivi e anche dai gusti. La medicina ayurvedica, ad esempio, ritiene che i 6 sapori – dolce, salato, aspro, pungente, amaro e astringente – giochino un ruolo fondamentale per una nutrizione completa e corretta. Cibarsi è un'esperienza che prevede un coinvolgimento sensoriale ed emotivo. Non esistono test, guru o nutrizionisti che possano sostituirsi alla nostra consapevolezza. E in fondo non bisogna nemmeno andare a cercare la risposta oltre le rive del Gange. *Gnôthi seautôn* - *Conosci te stesso* era la scritta che campeggiava sul frontone del tempio del Dio Apollo a Delfi. E probabilmente resta la migliore ricetta da seguire per una corretta educazione alimentare. ■

Giulia Pagani
giulia.copy@yahoo.it





23° GIORNATA NAZIONALE DELLA

Colletta Alimentare®

Dona la spesa a chi è povero.



Lo sai che da 30 anni Banco Alimentare recupera e distribuisce alimenti?

Vai su Bancoalimentare.it e scopri di più

MEMBRO DELLA



IN COLLABORAZIONE



TENDENZE

Anche il vino parla cinese

Che la Cina sia ormai un'affermata potenza a livello mondiale è chiaro a tutti. Ma che lo sia anche in campo enologico suona come una novità

Non sono ancora in molti a sapere che il Paese di Mezzo negli ultimi tempi si sta dimostrando sempre più interessato a inserirsi tra le potenze vinicole e a far sì che le sue bottiglie rientrino tra i vini pregiati e riconosciuti a livello internazionale.

Ma questo interesse non è in realtà un fenomeno recente. Se è vero che già nel paese del Celeste Impero le bevande alcoliche tradizionali derivavano dai cereali e non dall'uva, è certo che anche il vino ha una lunga storia. Si dice, infatti, che la vite venisse sfruttata per le sue qualità terapeutiche già a partire dal terzo millennio a.C. Il termine cinese pútao 葡萄 sembra che in passato significasse sia "uva" sia "vino", mentre in tempi moderni è stato affiancato all'espressione 酒 jiǔ, bevanda alcolica, diventando 蒲

萄酒 pútaojiǔ, parola oggi usata per indicare il vino d'uva.

Prendiamo ad esempio la provincia occidentale del Ningxia, che era conosciuta sin dai tempi della Via della Seta anche per la produzione di uva, un'uva dolcissima e molto apprezzata presso le capitali imperiali. Ancora oggi, il Ningxia e i suoi monti Helan, grazie a diversi fattori quali il clima, l'altitudine, la ventilazione costante e il suolo sabbioso con terriccio roccioso, rappresentano un *terroir* ideale per la produzione vitivinicola. I vini della provincia hanno anche conquistato importanti riconoscimenti a livello mondiale e molte uve prodotte nelle tenute di questa grande area, che sono veri e propri castelli appartenenti a investitori privati – cinesi o stranieri –, contribuiscono

14/11/2019 anno 7, n. 11



alla produzione del *GreatWall*, ossia la Grande Muraglia, il più noto marchio vinicolo del Paese. Ma è risaputo anche che gli inverni nel nord della Cina, e in particolare nella provincia del Ningxia, sono molto rigidi, e questo costringe al duro e costosissimo lavoro di interrimento delle viti nella stagione fredda, con una mortalità delle piante attorno al 20%. Si stima che interrare e riportare poi alla luce le viti abbia un costo pari a un intero anno di coltivazione in Europa. A questo si somma il fatto che, nonostante la superficie vitata cinese sia oggi la seconda al mondo dopo quella della Spagna e prima di quelle di Francia e Italia, solo una piccola percentuale è destinata alla vinificazione, aspetto che rende la produzione vinicola cinese per ora poco competitiva. ■

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



Eliott nella natura

Rimasto solo per alcuni giorni in una zona deserta dell'Australia, appena diciannovenne, Eliott Schonfeld, folgorato, decide di diventare esploratore



Natura selvaggia, condizioni ambientali estreme e un bagaglio ridotto al minimo: questa la ricetta per la libertà di Eliott.

Annoiato dalla sedentarietà della vita parigina, nel 2011 Eliott lascia l'Europa per visitare l'Australia, sperando di trovare una dimensione di vita diversa. Punta l'isola di Fraser, il banco di sabbia più grande del mondo. Con una confezione di pancarrè, un pacchetto di pasta e un vasetto di Nutella, per dieci giorni non incontra nessuno

e deve, per la prima volta in vita, cavarsela da solo. «Quella sensazione nuova di libertà mi ha scioccato. In quei giorni ho scoperto la fatica e la fame, ma soprattutto la natura selvaggia. Da quel momento mi è stato impossibile separarmene.» Incomincia così la seconda vita di Eliott, che si domanda se le avventure

non potrebbero diventare il suo vero lavoro. Il passo fondamentale lo compie nel 2013.

In febbraio ottiene un visto per delle vacanze-lavoro in Canada e sceglie un remoto villaggio in cui occuparsi di cani da slitta. Le condizioni sono estreme: isolamento, temperature attorno ai -40°, la pompa dell'acqua spesso congelata. Imparare a pescare sotto il ghiaccio, a mettere trappole, ad accendere rapidamente un fuoco. L'esperienza si rivela una sorta d'istruzione di base che gli permette di programmare nel 2015 la prima vera avventura, in Mongolia. Un'esperienza rischiosa, intensa, ma supportata da un'organizzazione sempre più meticolosa. Bere in autonomia è il tema centrale, e così Eliott acquista una mappa topografica dell'ex Unione Sovietica e traccia il suo itinerario in base ai punti d'acqua che questa indica.

Nel 2017 l'Alaska

«Piangevo mentre camminavo, perché le condizioni erano davvero dure. Giorno dopo giorno mi ci abitavo però, e tutto sem-

brava semplificarsi, fino a che ho realizzato che non ero perso nella natura, ma parte della natura. Sono scomparse le mie sensazioni – fatica, paura, la pioggia sulla pelle – e ho assaporato la grandezza di fenomeni come i temporali.» È in Alaska che Eliott, per la prima volta, si nutre da solo per la maggior parte del tempo: pescando, raccogliendo mirtilli, uva spina e funghi. Beve e si lava nei fiumi. «Ho dovuto accettare le leggi della natura, cosa che non facciamo più.»

Verso l'Amazzonia

Oggi, al telefono, poco prima di ripartire, racconta: «Cerco luoghi in cui fuggire il consumismo e vorrei restarne fuori anche quando torno, ma è impossibile. Comprare cibo, ad esempio, mi sembra strano, ma da noi non si può procurarsi il necessario per alimentarsi autonomamente... credo sia importante almeno avere la consapevolezza che non è ovunque così; fare acquisti consapevoli.» ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@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.

CiBi

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

