



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLA
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 7 - n. 10
17 ottobre 2019
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

**Carlo Romito
e l'ospitalità
a 5 stelle**



**Obesità
e chirurgia**



**Tartufo:
inconfondibile
profumo**





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

Un altro ottobre

Nell'ottobre del 1886 viene pubblicato il romanzo *Cuore* di Edmondo De Amicis, un clamoroso successo editoriale, ristampato in 40 edizioni e tradotto in 25 lingue. Dedicato ai ragazzi tra i 9 e i 13 anni, è scritto in forma di diario da un alunno che racconta il suo anno scolastico. Io da bambina l'ho letto; l'ho trovato strano ma commovente. Strano perché Enrico Bottini, il presunto autore del diario, frequentava a 11 anni la terza elementare, eppure non sembrava un lazzarone. Soprattutto però mi stupiva che ricevesse continuamente lettere edificanti dal padre e dalla madre, pur vivendo nella stessa casa. E m'impressionavano i racconti mensili del maestro Perboni, quasi tutti tragici. Tra i compagni di Enrico, oltre a vari casi pietosi (un gobbetto, uno con il

braccio paralizzato, un altro con il piede sbriciolato), c'era il super buono, Garrone, e il super cattivo, Franti. Proprio il Franti sarà protagonista di un breve saggio di Umberto Eco che considerava *Cuore* "un turpe esempio di pedagogia piccolo borghese, classista, paternalistica e sadicamente umbertina". In *Elogio di Franti* Eco ribalta il giudizio negativo che marchia il ragazzo, riconoscendogli il pudore di cui è priva la misera madre quando, piangendo e gettandosi ai piedi del Direttore, implora il perdono per un misfatto del figlio.

Mentre lo accusano "Franti, tu uccidi tua madre!", "... quell'infame sorriso". ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibieapo.it



PHOTO BY CLARK YOUNG FOR JUNG PUSHER

Ben fatto Pizza speciale di viaggio <i>di Chiara Caprettini</i>	5
C'è del buono Nuovo verde per Roma <i>di Anna Francioni</i>	7
Ricerca e innovazione Quale futuro per la plastica? <i>di Anna Francioni</i>	9
Etichetta dell'olio in braille <i>a cura della redazione</i>	10
Spettroscopia mobile e, presto, smart <i>di Pietro Schenone</i>	11
Made in Italy Il prezioso terrae tufer <i>di Daniela Mainini</i>	13
Storia del cibo Garum, il condimento del nostro passato <i>di Toni Sàrcina</i>	14
Protagonisti Carlo Romito e l'ospitalità a 5 stelle <i>di Marta Pietroboni</i>	16
I segreti della spesa Una spezia di successo <i>di Chiara Caprettini</i>	19
Alimentazione e salute La vitamina K <i>di Andrea Fossati ed Elisabetta Amoruso</i>	21
Tendenze La cambusa dello sportivo <i>di Giovanna Maria Ghiani</i>	22
La chirurgia bariatrica <i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	24
Cultivare eticamente un'emozione <i>di Cecilia Carra</i>	27
Zootecnia e sostenibilità: un connubio possibile? <i>di Carlo Basilio Bonizzi</i>	28
La fondazione della Repubblica Popolare Cinese <i>di Valentina Talia</i>	29
Eutopia, un innovativo laboratorio con tante delizie da scoprire <i>di Marta Pietroboni</i>	30

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 7 - n. 10
Milano
17 ottobre 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 - 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

© ANGELO FAUSTO LO BUGLIO



Hanno collaborato a questo numero

Giovanna Maria Ghiani

Farmacista per 14 anni, contemporaneamente si specializza in scienza dell'alimentazione, lascia la farmacia nel 2007, e dopo la specializzazione inizia a collaborare con l'università di Cagliari. Collabora con il LABFS (laboratorio di fisiologia degli sport) in cui ha l'occasione di incontrare grandi atleti e grandi persone. Ha la fissazione di insegnare alle persone che il cibo sano può essere goloso, infatti ha aperto un ristorante di cucina sana, e fa educazione alimentare a tutti i livelli: dall'asilo all'Università.

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.

Enrico Mozzini

Laurea in Medicina e chirurgia nel 1976, specializzazione in chirurgia generale e in chirurgia vascolare. Ha effettuato tutta l'attività clinica, didattica e di ricerca fino al 2016 presso il Policlinico di Milano. Negli ultimi anni si è specializzato in particolare nella chirurgia bariatrica, che costituisce attualmente la maggior parte dei suoi interventi. E' stato responsabile del Centro di Chirurgia Bariatrica del Policlinico fino al 2016. Dal 2017 è chirurgo bariatrico presso l'Istituto Auxologico Italiano.

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 *Opopomox* 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

Pizza speciale di viaggio

Un viaggio dalla Sicilia all'Olanda intorno a una pizza...

In questa ricetta compare il formaggio olandese Gouda stagionato 18 mesi che, al gusto, ricorda molto un nostro Parmigiano Reggiano 18/24 mesi. Si trova facilmente nella grande distribuzione (sia fresco sia stagionato). Se invece optate per il Parmigiano, per questo piatto è meglio grattugiarlo.

Oggi cucina per noi Chiara Caprettini, scrittrice e sommelier, che nel foodblog NORDFOODOVESTEST è riuscita a intrecciare le proprie passioni: cucina, viaggi e letteratura. Chiara ama inventare e cercare l'armonia finale passando attraverso il riconoscimento dei vari ingredienti utilizzati. Un po' come quando salti da un ciottolo all'altro e poi arrivi dall'altra parte del ruscello. Ecco, per lei un piatto deve farti saltellare, viaggiare e poi darti pace e felicità. E tanto bel brivido... Gouda e fichi d'india, Olanda e Sicilia. È una sfida far convergere in una ricetta due Paesi così lontani e differenti come storia, cultura, tradizioni, stili di vita e cucina. L'idea non poteva che esprimersi in una pizza regale.

Ingredienti per una pizza rotonda:

Per la base:

- 300 g di farina integrale
- 10 g di sale
- 5 g di zucchero
- 13 g di pasta madre disidratata con lievito
- 300 ml di acqua tiepida
- 30 ml di olio extravergine di oliva
- una decina di mandorle sgusciate

Per la farcitura:

- 4 fichi d'india
- 100 g di formaggio Gouda stagionato
- 1 cipolla rossa grande
- 1 cucchiaino di crema

- aceto balsamico
- 2 cucchiaini di zucchero di canna grezzo
- pepe rosa in grani
- olio evo e sale
- timo fresco

Preparazione

Mescolate la farina con il sale e lo zucchero, aggiungete il lievito madre, le mandorle tagliuzzate e impastate con acqua tiepida e olio evo, fino a ottenere un impasto omogeneo. Lasciate lievitare l'impasto, coperto da un canovaccio umido o da pellicola trasparente, almeno due ore in un luogo tiepido. Nel frattempo pulite i fichi d'india, tagliateli a spicchi e fateli consumare in un pentolino qualche minuto insieme a un cucchiaino di zucchero di canna. Passate tutto al setaccio in modo da togliere i semi e tenete da parte.

Tagliate la cipolla finemente, fatela appassire per cinque minuti (dovrà caramellare leggermente) in padella insieme a un cucchiaino di olio extravergine, il pepe rosa sbriciolato, la crema di balsamico e un cucchiaino di zucchero di canna. Riprendete l'impasto, stendetelo su una teglia rotonda precedentemente oliata e lasciate lievitare ancora per 30 minuti. Preriscaldate il forno. Bucherellate la base della pizza con i rebbi di una forchetta. Coprite con le cipolle, i fichi d'india, il Gouda a cubetti, qualche mandorla e finite con un giro abbondante di olio evo, un pizzico di pepe e di sale. Infornate a 180° per 40 minuti. Servite la pizza decorando con il timo fresco. ■

Chiara Caprettini
chiaracaprettini@nordfoodovestest.





Luca Vitone, Mare nostrum, 2004-2007, Installation; Deutsche Bank Collection © Courtesy Luca Vitone

Images of Italy

Contemporary Photography
from the Deutsche Bank Collection

26.09 – 27.10.2019

Galleria d'Arte Moderna Milano
Via Palestro 16, Milano

Luca Andreoni
Olivo Barbieri
Gabriele Basilico
Alfredo Camisa
Vincenzo Castella
Giovanni Chiaramonte
Günther Förg
Antonio Fortugno
Gaia Fugazza
Luigi Ghirri
Candida Höfer
Martin Liebscher
Armin Linke
Olaf Metzel
Jonathan Monk
Adrian Paci
Moirà Ricci
Heidi Specker
Luca Vitone



C'È DEL BUONO

Nuovo verde per Roma

*Piantati 25
arbusti nel
Parco di Val
Cannuta
grazie al
progetto
"Piantiamo
un albero"
realizzato con
il sostegno
del Gruppo
Servier*

**La piantumazione
è stata preceduta
da una profonda
pulizia a cura
di Retake Roma,
il movimento
cittadino,
no-profit
e apolitico,
impegnato
nella lotta contro
il degrado, per la
valorizzazione
dei beni pubblici
e la diffusione
del senso civico
sul territorio.**

La crescente consapevolezza del cambiamento climatico e della conseguente necessità di adottare iniziative di eco-sostenibilità porta con sé il bisogno di guardare agli spazi comuni come a luoghi che richiedono il quotidiano contributo della collettività. Prende così forma l'idea del Gruppo Servier in Italia – leader nella ricerca farmacologica – di rinnovare l'impegno per il territorio con il progetto "Piantiamo un albero a Val Cannuta".

Sinergia pubblico-privato

Nell'area verde sono stati trapiantati alberi cresciuti in vaso e non a zolla nuda così da ridurre i livelli di stress a cui gli arbusti sono soggetti nel corso delle operazioni di piantumazione. Questa metodologia ha consentito il passaggio dal vaso al terreno anche con qualche mese di anticipo rispetto

A proposito di SERVIER

In Italia il Gruppo è rappresentato da due filiali commerciali: Servier Italia fondata nel 1972 e Istituto Farmaco Biologico Stroder nel 1980. L'Italia è il quinto Paese per importanza con un fatturato di circa 140 milioni di Euro e un totale di 420 dipendenti. La terza società del Gruppo, l'Istituto di Ricerca Servier (IRS) fondato a Roma nel 1982, è ormai una realtà consolidata con un impegno costante nello studio di nuove molecole in tutte le fasi di sviluppo clinico.



al calendario vegetativo. «Ringrazio il Gruppo Servier in Italia per la sensibilità dimostrata nel contribuire a migliorare la qualità dell'ambiente in cui viviamo e quindi anche le condizioni di salute dei cittadini – commenta Giuseppina Castagnetta, Presidente del Municipio XIII Roma Capitale in cui sono stati piantati gli arbusti –. La donazione di 25 nuove alberature per il Parco di Val Cannuta si inserisce in un percorso sinergico che ha l'obiettivo di riqualificare e prendersi cura delle nostre aree verdi. L'iniziativa offrirà nel tempo nuovo apporto di ossigeno,

Nell'ambito delle patologie cardiovascolari, Servier fornisce sia soluzioni terapeutiche sia servizi "oltre il farmaco" per favorire l'aderenza alle terapie nei pazienti cronici politrattati. Servier fornisce, inoltre, farmaci che possono prolungare la vita dei pazienti affetti da patologie onco-ematologiche in stadio avanzato di malattia, senza pregiudizio per la qualità della vita.

Per maggiori informazioni sul Gruppo:
www.servier.com - <http://www.servier.it>



migliorerà il microclima e aumenterà la biodiversità del nostro parco.» Per il Gruppo Servier in Italia si tratta di una conferma dell'attenzione al territorio in cui l'azienda opera. Lo scorso anno, infatti, i dipendenti del Gruppo sono stati protagonisti delle operazioni di pulizia dell'area che circonda l'Azienda, portandola ad adottare la zona verde adiacente la struttura.

«Il Gruppo Servier in Italia è impegnato da tempo a essere parte attiva nel territorio anche attraverso progetti di Responsabilità Sociale – ha sottolineato Viviana Ruggieri, Responsabile Relazioni Esterne del Gruppo in Italia –. Il progetto "Piantiamo un albero" è parte integrante della nostra campagna #ioAderisco che promuove l'adozione di comportamenti e stili di vita sani e corretti. L'obiettivo è quello di favorire la diffusione di una nuova consapevolezza che ognuno deve sviluppare prendendosi cura della propria salute e del territorio in cui si vive ponendo la giusta attenzione agli spazi comuni. Piccoli gesti alla portata di ogni persona.» ■

Anna Francioni
info@cibiexpo.it



CORSO DI STRATEGIA GESTIONALE DELL'AMBIENTE E DEL PAESAGGIO, APPLICAZIONE DI STRUMENTI INNOVATIVI: LA STRUMENTAZIONE DI PRECISIONE CON APR (AEROMOBILI A PILOTAGGIO REMOTO) - DRONI

20 ore di formazione teorica in aula
e con esercitazioni pratiche
inizio corso 13 novembre 2019

per informazioni:
www.ifiinternational.org
info@ifiinternational.org
T 02 80889582
M 347 3184297

Quale futuro per la plastica?

Fra i rifiuti che produciamo ogni giorno, la plastica, se dispersa nell'ambiente, è uno dei più dannosi per l'ecosistema

Ridurre la produzione di rifiuti non è oggi solo un diktat dell'Unione Europea (Direttiva 2019/904, entrata in vigore lo scorso luglio) ma un obiettivo che ciascuno di noi deve porsi per la salvaguardia dell'ambiente ma anche per il nostro benessere. Tra le tante azioni possibili, sostituire sacchetti e confezioni in plastica con alternative biodegradabili è un piccolo gesto che può contribuire in maniera determinante.

Gli effetti sull'ambiente

Uno dei maggiori danni prodotti dall'utilizzo massiccio della plastica è senza dubbio l'inquinamento dei mari: il Pacific Trash Vortex (l'immensa isola di spazzatura galleggiante costituita prevalentemente da rifiuti di plastica e situata nell'Oceano Pacifico) ne è l'esempio più eclatante; ma è sufficiente passeggiare nei mesi inver-

taglia di plastica può rimanere negli oceani per circa 400 anni prima di decomporre o che un sacchetto disperso nell'ambiente dura addirittura 1.000 anni – spiega Claudia Sorlini, professore emerito di Microbiologia agraria dell'Università degli Studi di Milano – la situazione è davvero critica, tanto più che si aggiungono altri fattori non trascurabili. Oltre ai danni diretti, non vanno infatti dimenticati quelli indotti: per esempio, la produzione di 1 chilo di sacchetti in polietilene comporta l'emissione di più di 2 chili di anidride carbonica!»

Il futuro è la plastica biodegradabile?

«La soluzione all'inquinamento dei mari e dei terreni va ricercata nelle plastiche biodegradabili, o bioplastiche» prosegue Sorlini. «Si tratta di materiali a base di amido di mais, bucce di patate, zuccheri o comunque derivati da processi biologici, in cui i componenti sono in grado di ridursi sostanzialmente ad anidride carbonica, acqua e sali minerali, disperdendosi nell'ambiente. Al momento, la ricerca sta perfezionando la sintesi di questi composti, in modo da agevolarne e velocizzarne la compostabilità.»

Si riuscirà ad arrestare la crescita delle isole di plastica? ■

Anna Francioni
info@cibiexpo.it

Claudia Sorlini è stata Presidente della Facoltà di Agraria dell'Università degli Studi di Milano e attualmente ricopre le cariche di Presidente della Casa dell'Agricoltura, oltre che di Vice Presidente della Fondazione Cariplo e del Touring Club Italiano.

La Direttiva comunitaria 2019/904 prevede che entro il 2021 gli Stati membri riducano l'impatto di alcuni prodotti di plastica sull'ambiente, promuovendo il riciclo e l'utilizzo di bioplastiche.

nali sulla battaglia di qualsiasi località costiera italiana per rendersi conto di quanto la plastica abbia invaso le nostre acque.

Senza contare gli effetti sulla fauna: ingerita dagli animali marini, ne provoca la morte o comunque entra nella catena alimentare. Se ne avvolge le pinne (nel caso delle tartarughe), causa spesso la necrosi dei tessuti e la conseguente perdita dell'arto, fondamentale per la loro sopravvivenza in acqua.

«Se si considera che una bot-



Etichetta dell'olio in braille

Anche i non vedenti avranno la possibilità di scegliere consapevolmente l'olio d'acquistare grazie alla lettura tattile delle informazioni riportate in etichetta

L'Unione Italiana dei Ciechi fu fondata a Genova il 26 ottobre del 1920 da alcuni militari che avevano perduto la vista durante il primo conflitto mondiale. Oggi si sa che in Italia i non vedenti e gli ipovedenti sono tanti, un milione e mezzo. Come fare a non discriminarli nel momento della scelta dei prodotti da acquistare? Il CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, con il suo centro di Olivicoltura, Frutticoltura e Agrumicoltura, in collaborazione con l'Unione non vedenti e ipovedenti di Cosenza, con la Sisspre Srl e con l'azienda agricola Oli Tucci, propone l'etichetta narrante, che consente di acquisire facilmente informazioni sulla composizione e sulle proprietà dell'olio d'oliva.

Obiettivi importanti

Un progetto, quindi, di inclusione sociale, pari opportunità ed educazione alimentare, in cui il CREA ha fornito le indicazioni per l'etichetta in braille e ha sviluppato la tecnica di comunicazione per raccontare la cultivar; Sisspre, startup dell'innovazione, ha creato la tecnologia adatta all'etichetta narrante; l'Unione non vedenti e ipovedenti di Cosenza ha realizzato la grafica e stampato l'etichetta; l'azienda Oli Tucci ha promosso l'iniziativa.

A lato: bottiglia d'olio con etichetta scritta in rilievo.

L'etichetta, nel caso dell'olio extra vergine e vergine d'oliva, oltre alla composizione e alle proprietà nutrizionali, riporta altre informazioni tra cui la denominazione di vendita e la designazione dell'origine (il Paese di provenienza delle olive e dell'olio). Se non c'è scritto "extravergine", significa che l'olio non è il frutto della prima spremitura delle olive. L'etichetta deve inoltre indicare se l'olio è italiano o se proviene da olive europee o extraeuropee (in quel caso, quasi sempre tunisine).

Anche Italia Olivicola, la prima organizzazione della produzione olivicola italiana, con più di 250mila soci aderenti in 15 Regioni, già da diversi anni ha proposto le etichette per non vedenti con il linguaggio braille, con la provenienza e la tipologia di olio, sia per i marchi con cui ha collaborato sia per i marchi propri con i quali va sul mercato. L'obiettivo è far sì che il prodotto diventi fruibile da tutti i cittadini, e non tanto per questioni legate al mercato quanto per motivi riguardanti la promozione del prodotto olio extravergine di oliva 100% italiano. Un'eccellenza nazionale da salvaguardare e valorizzare, un prodotto che non deve escludere nessuno. ■

La redazione
info@cibiexpo.it



Spettroscopia mobile e, presto, smart

La maggior parte di noi, nei rari casi in cui sente parlare di spettroscopia, pensa probabilmente allo studio della composizione chimica del Sole, dei pianeti e delle stelle...

... oppure, se siamo appassionati di fantascienza, al tricoder del dottor McCoy in *Star Trek*. Presto potremmo tuttavia trovarci a utilizzarla con il nostro smartphone per misurare la freschezza e il contenuto calorico degli alimenti che stiamo per comprare o consumare. L'origine della spettroscopia risale agli studi di Isaac Newton, che per primo cercò di spiegare in termini scientifici come un raggio di luce bianca passando attraverso un prisma di vetro si scomponesse in vari colori. La disciplina ha assunto il suo nome proprio a partire dal termine "spettro" usato da Newton per descrivere la banda dei sette colori (rosso, arancio, giallo, verde, blu, indaco e

violetto) creata dalla scomposizione del raggio di luce.

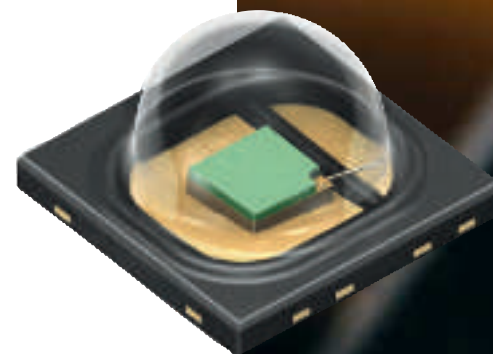
La spettroscopia oggi è una disciplina estremamente articolata che studia la struttura interna di atomi, molecole e solidi tramite l'analisi degli spettri. In particolare, al cuore di questa innovazione si trova la tecnica della spettroscopia vicina all'infrarosso – *Near-infrared Spectroscopy* (NIRS) – basata sul fatto che ogni molecola vibra in un modo unico e che tali vibrazioni, interagendo con la luce, danno vita a una sorta di impronta. In tal modo, quando uno spettro luminoso definito viene diretto verso una sostanza, la misurazione della distribuzione della lunghezza d'onda della luce riflessa

consente di determinare la presenza e la quantità delle componenti di quella sostanza.

In pratica uno smartphone, dotato di un emettitore a banda larga vicino all'infrarosso e di un'apposita applicazione, sarà in grado di scansionare un prodotto e di comunicarne lo spettro di assorbimento a un servizio basato sul cloud che, attraverso il confronto con una base dati di molecole note, potrà fornire informazioni dettagliate, per esempio, sul contenuto d'acqua, carboidrati, grassi e proteine di frutta, verdura e prodotti lattiero-caseari. Tra le ulteriori possibili applicazioni, secondo la Osram Opto Semiconductors, una tra le aziende di punta nello sviluppo di questa tecnologia, oltre alla misurazione della freschezza degli alimenti, vi sono anche l'individuazione del momento migliore per il raccolto di frutta e cereali e la verifica della validità e della composizione dei farmaci. ■

Pietro Schenone

p.schenone@fondazionemilano.eu



OSRAM
Opto Semiconductors



Unione Italiana
dei Ciechi e degli
Ipovedenti sez.
di Cosenza.

Martina Donegani
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Giorgio Donegani
TECNOLOGO ALIMENTARE

FREE from FAKE

Mangiare SANO
e con GUSTO?
Alla larga da bufale
e fake news!

prefazione di
Sonia Peronaci



BioMEDIA
editore

Mangiare sano e con gusto
Senza farsi abbindolare da bufale e fake

Ingredienti: buonsenso, chiarezza, competenza,
conoscenza, attendibilità, un pizzico di sale (in zucca)

Modalità di conservazione: conservare in luogo
asciutto e tenere sempre sottomano

Da consumarsi preferibilmente entro:
al più presto, ma non scade mai

BioMEDIA
editore

FREE from FAKE
un progetto di

FAMILY
HEALTH
PER AMARE LA TUA SALUTE

MADE IN ITALY

Il prezioso terrae tufer

*Già gli antichi greci e romani conoscevano quell'escrescenza
della terra dall'inconfondibile profumo*

In Grecia c'era la leggenda che il tartufo fosse stato generato da acqua, fuoco e fulmini di Zeus.

A Roma sono testimonianza della sua fama le citazioni del celebre gastronomo Apicio, vissuto ai tempi dell'imperatore Tiberio. Nel Medioevo cadde in disgrazia come "cibo del diavolo" perché cresceva in terreni considerati insalubri ma nel Rinascimento venne rivalutato, tanto da diventare una pietanza immancabile sulle tavole aristocratiche.

Grandi estimatori del tartufo furono Gioacchino Rossini (a lui si devono i celebri "Tournedos alla Rossini") e Camillo Benso Conte di Cavour, che lo inserì nei menu ufficiali per agevolare i rapporti diplomatici con le altre nazioni. Oggi il tartufo è ricercatissimo dagli chef internazionali.

L'Italia è famosa nel mondo anche grazie ai nostri tartufi,

la cui varietà più pregiata è quello bianco d'Alba, in Piemonte, dai costi a volte iperbolici quanto il profumo...

In tale scenario di cospicui interessi economici non poteva mancare il risvolto della medaglia, ovvero subdole contraffazioni e sofisticazioni.

Tra le più diffuse troviamo la "profumazione" del prezioso tubero con sostanze chimiche derivate dal petrolio. Esistono infatti tartufi importati dall'estero – come ad esempio la *Terfezia arenaria*, ovvero il tartufo della sabbia che si può trovare in Spagna e nel nord Africa (ma anche in alcune zone della Sardegna e della Puglia) – che vengono sottoposti a tale procedimento. Contrariamente al tartufo bianco "originale" è quasi inodore e insapore, così come il *Tuber indicum* che arriva dalla Cina – dove costa pochissimo e viene dato in pasto ai



suini – che possiede le stesse caratteristiche morfologiche e genetiche del pregiato tartufo nero di Norcia, ma non quelle organolettiche.

Risale alla scorsa estate una maxi indagine dei Carabinieri Forestali delle Marche che ha permesso di smascherare oltre una cinquantina di aziende coinvolte nella commercializzazione, in prevalenza on line, di tartufi "irregolari" con relative contestazioni sia amministrative che penali.

Distinguere i tartufi pregiati da quelli sofisticati non è operazione affatto semplice e in alcuni casi è necessario effettuare costosi esami sul DNA.

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

Diffidiamo dunque di prezzi allettanti e soprattutto, quando possibile, rivolgiamoci a un rivenditore di fiducia che certamente potrà dare qualche garanzia in più circa l'origine italiana del tubero. Insomma: facciamoci inebriare dal sapore del tartufo autentico. ■

Daniela Mainini

info@anticontraffazione.org

www.centrostudigrandemilano.org

centro studi
anticontraffazione



Garum, il condimento del nostro passato

di Toni Sarcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it

La necessità di caratterizzare i sapori dei cibi cotti, sin dai primordi dell'alimentazione umana, aveva generato la ricerca di condimenti dal gusto deciso, quasi sempre acidulo, per la convinzione diffusa che, oltre a correggerne il sapore, migliorasse la digestione di ogni alimento. Fra questi, oltre all'aceto e al sale, il vero protagonista è il "Garum", che diventa il condimento principe di ogni preparazione, sia salata sia dolce e, addirittura, nelle conserve di frutta.

Per datare la sua diffusione, dobbiamo

risalire a prima di Cristo, dall'Oriente alla Grecia antica e, quindi, nella Roma Imperiale dove si afferma in modo clamoroso e resta in auge fino al Medioevo.

Ma com'era fatto questo Garum?

Era detto anche "liquamen" e poteva variare secondo gli ingredienti utilizzati e la destinazione finale. Si trattava di un condimento semiliquido, frutto della fermentazione al sole di pesci diversi che, filtrato, diventava Garum. La parte solida restante, l'"allec", era destinata a utilizzi semplici, quasi sempre per gli schiavi. Per il Garum vero e proprio, come dicevo, esisteva quello "di Serie A", preparato con polpa di pesci più nobili (alici, tri-

glie, salmoni, anguille e, soprattutto, sgombrì), e uno "di serie B", costituito da un insieme di interiora e residui di pesci meno importanti. Per il primo, esisteva addirittura una selezione accurata da parte di esperti per la loro conservazione in contenitori di varie dimensioni e foggia, per la vendita, a caro prezzo, presso le famiglie più facoltose. I Garum più popolari e accessibili a tutti erano venduti invece a "mestolate" prelevate da mastelli o barili di legno.

Esiste una descrizione sulla preparazione del Garum più "ricco" che recita: *"Si prendano pesci grassi come salmoni, anguille, salacche (pesce sotto sale), sardine; quindi a tali pesci si uniscano sale, erbe aromatiche secche come aneto, menta, levistico (tipo di sedano), puleggio (una specie di menta), serpillio (un timo selvatico), ecc. Di queste erbe si disponga un primo strato nel fondo di un grande vaso impeciato (quasi vetrificato). Si faccia un altro strato di pesci, interi se sono piccoli, a pezzi se sono grossi. Si copra con uno spesso strato di sale e si ripeta l'operazione dei tre strati fino a*

che il vaso sia colmo. Si chiuda il vaso e si lasci macerare il tutto al sole per 7 giorni. Poi per 20 giorni si mescoli la salsa ogni giorno"

Poi si procedeva al filtraggio attraverso ceste apposite e si assaggiava la salsa; se mostrava evidenti segni di gusto sgradevole, si procedeva alla sua "correzione" con l'aggiunta di ottimo aceto, sale, erbe aromatiche e talvolta spezie.

L'origine del nome

Come in molti casi di una terminologia così antica, non si ha certezza dell'origine del nome ma solo deduzioni plausibili: secondo Plinio il Vecchio e Marziale, il primo Garum era fatto utilizzando un piccolo pesce, simile all'acciuga dal nome "Garus" o "Garos"; a questo proposito è curioso osservare che, con un termine molto simile, in Turchia è utilizzato tuttora un condimento quasi uguale.

Il Garum oggi in Italia

Potremmo dire che, anche oggi, il Garum esista, proprio come allora,

a Cetara, splendido luogo della Costiera amalfitana, dove si produce la famosa "colatura di alici" e cioè il succo che fuoriesce dalla pressatura di alici, fino a una ventina di anni orsono conosciuto quasi esclusivamente nel territorio di produzione e poi, probabilmente, dopo essere stato scoperto e apprezzato da qualche chef emergente di successo, diffuso in tutto il territorio italiano e all'estero. Vediamolo più da vicino. La colatura di alici è una salsa liquida, trasparente e dal colore ambrato prodotta da un tradizionale procedimento di maturazione delle alici in una soluzione salina. Le alici utilizzate sono pescate nel territorio della Costiera amalfitana, secondo una tradizione religiosa, nel periodo che va dal 25 marzo, festa dell'Annunciazione, fino al 22 luglio, festa di Santa Maria Maddalena.

Anche la colatura di alici vanta un'anzianità plurisecolare che si può far risalire e combaciare con quella del Garum, mentre il suo utilizzo in cucina ha trovato una gamma di accostamenti indubbiamente più

ampia, soprattutto come originale e gustoso condimento della pasta.

Le altre salse dell'antichità

Una ricerca di alcuni antropologi affermava che, oltre al Garum, altre salse presero avvio fin dal tempo più remoto per rendere più completi i sapori della selvaggina e di altre carni dopo la cottura allo spiedo.

Si iniziò proprio dal Garum, variandone gli ingredienti secondo i cibi ai quali doveva essere accostato, e si cominciò, fin dal primo secolo dopo Cristo, a integrarlo mescolandovi erbe e spezie finemente tritate. Per le altre salse, furono utilizzate erbe aromatiche oltre a quelle già indicate, dal nome quasi favolistico come: Silfio (detto anche Laser), Carvi (un tipo di cumino).

Una curiosità

Uno dei Garum più ricercati era quello di sgombrò ed era commercializzato in specie di boutique alimentari dell'epoca, esattamente come avviene oggi per l'Aceto Balsamico Tradizionale e usato, come questo, "goccia a goccia". ■

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



Carlo Romito e l'ospitalità a 5 stelle

Attraverso il racconto di Carlo ripercorriamo l'unicità della storia dell'accoglienza italiana, fatta di amenità dei paesaggi, qualità dei prodotti, ma soprattutto di alta professionalità

È attualmente il presidente di Solidus, la confederazione delle 8 associazioni dell'accoglienza turistica alberghiera. Ha un lungo passato da dirigente, ma ha iniziato nella maniera più semplice, iscrivendosi all'Istituto Alberghiero di Milano, allora una piccola scuola di tipo quasi familiare. Già durante la scuola faceva le stagioni nei luoghi classici, come Venezia, e nel frattempo lavorava saltuariamente al ristorante milanese Vecchia Gorla, il punto di riferimento del mondo dei rally italiani. Un'esperienza particolare e formativa.

Ti chiedo due cose. Ti sei buttato nel mondo dell'ospitalità e del cibo in un momento in cui non era di moda come adesso. Che cosa ti aveva spinto e che cosa ti è piaciuto di più fare?

Mah, sono cresciuto in un quartiere operaio, i miei amici andavano a lavorare in fabbrica, io cercavo qualcosa che avesse le caratteristiche del piacere, del divertimento, della mobilità. Nel mio quartiere c'era l'Istituto Alberghiero e ho deciso per quella strada, con tutte le paure di chi si approccia a un mondo completamente sconosciuto. Il mio travaglio è durato fino al servizio militare. L'ho fatto in un quartier generale come cuoco e lì ho deciso che quella sarebbe stata la mia professione. E lo è stata per 40 anni. All'inizio sì, è vero, non c'era tutta questa attenzione, però siamo stati una generazione fortunata, nel senso che avevamo a disposizione molti bei luoghi di lavoro, diverse compagnie alberghiere con migliaia di dipendenti, grandi società con esperti professionisti.

Io ne ricordo una importante, dove sono stato proprio appena finita la scuola e dove ho fatto il "tornante", cioè cambiavo di ruolo tutti i giorni, dagli antipasti ai dolci, sostituendo chi non c'era e cercando di farmi notare per l'efficienza. Quella è stata l'esperienza più importante e formativa della mia vita.

Ma di esperienze ne hai fatte molte...

Sì, tra i tanti alberghi in cui ho lavorato, ce ne sono stati alcuni a Londra e Parigi. E poi ho incominciato a operare nel mondo dei catering e dei ricevimenti, nel party service pionieristico del Motta-Alemagna, gli unici a fare i servizi a Milano insieme a Peck e a Toulà. Ho realizzato i più grandi banchetti che siano mai stati fatti in Italia e me ne sono occupato anche all'estero, in tante situazioni particolari, come importanti meeting della politica. Poi ho insegnato negli Istituti Alberghieri di Milano e di Finale Ligure, e ho avuto un mio catering in Liguria per diversi anni. Mi ha riportato a Milano l'elezione a Segretario Nazionale della Federazione Italiana Cuochi, nel 1997, e non me ne sono più andato. Ho iniziato a lavorare come consulente nelle società di catering, poi sono diventato Direttore Generale di Solidus, e lì sono da 13 anni.

Oggi, facendo tu formazione e dovendo dare un consiglio a chi è indeciso su che fare nella vita, il cuoco è una professione che consiglieresti?

Sì, se non la si vede come talk show, spettacolo televisivo, improvvisazione – senza nulla togliere a quelli che fanno anche questo. La vera questione sulla quale riflettere è che il nostro è un lavoro artigianale, non per tutti.

Parliamo di Solidus adesso, che sicuramente molti non addetti ai lavori non conoscono.

Solidus è un organo di rappresentanza autorevole ma senza potere specifico di intervento. Cerca di dare agli associati contributi in tema di professionalità, orientamento...; la Società fa rete, a livello nazionale con le Istituzioni e le grandi organizzazioni, a livello locale con le altre associazioni. Prima che io diventassi Presidente, nel 2013, Solidus attraversava un momento di incertezza sulle scelte da operare. Allora ho chiesto al Presidente della Federazione Italiana Cuochi che ci candidassimo noi alla guida con un programma preciso: convegni aperti a tutte le associazioni esterne, rete con le scuole, alta formazione per il management. Viviamo in un momento in cui ci vuole più impegno, un aggiornamento costante. Oggi ad esempio la formazione tecnologica per uno chef di cucina è fondamentale.



E siete passati da una presenza ai convegni di 60 persone a un migliaio. Ci siamo dedicati a temi importanti, come il riuso dei beni turistico-ricettivi confiscati alla mafia. In Lombardia un locale su 5 è in odore di mafia. E uno stage su 5 comporta gli stessi rischi.

Quest'anno saremo a Roma; il Senato ci ha concesso un patrocinio di sala e una bella cena di gala al St. Regis, l'albergo di lusso appena rinnovato, quindi un orgoglio per il nostro prossimo convegno. In quell'occasione sarà eletto un nuovo Presidente. Il mio mandato finisce proponendo al successore il tema "mettiamo in pratica l'alta formazione". Il settore turistico dà lavoro a 2 milioni di persone. Il turismo è tornato a crescere. Con il nostro patrimonio enogastronomico dobbiamo fare un salto di qualità. Ci serve l'apporto della politica. I dati della Banca d'Italia danno il turismo al secondo posto per l'economia del Paese e non più al terzo. Bisogna investire, anche a livello di comunità locali. La rete dei trasporti deve migliorare molto. Matera ha mostrato come una città rurale può diventare capitale della cultura. Milano con Expo ha dato un esempio di come si deve lavorare. Punto. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it



14 novembre, ore 18.30

**Civica Scuola Interpreti e Traduttori
Altiero Spinelli**

via F. Carchidio 2, Milano

#BCM19 BRINDIAMO IN CINESE

Mestieri del libro

Traduzione

Cibo e cucina

Cina

Presentazione del
**DIZIONARIO DEI VINI E VITIGNI D'ITALIA
ITALIANO - CINESE**

Ed. Gambero Rosso

Con Alessandra Lavagnino, Marta Valentini,
Franca Bosc, Roberto Foschino,
Chiara Bertulessi e Paola Chessa Pietroboni

Incontro promosso da CiBi con l'Istituto Confucio
dell'Università degli Studi di Milano

**Scopri gli altri eventi alla
Civica Scuola Interpreti e Traduttori
Altiero Spinelli**

bookcitymilano.it

lingue.fondazionemilano.eu

Una spezia di successo

*Si viaggia con
la curcuma,
dall'India
a un
bicchiere di
latte (vegan
ovviamente)*

Le spezie, provenienti dalle parti più preziose e nascoste della natura, rientrano nel novero dei prodotti ancora puri che possiamo offrirvi, a patto però che il rispetto per l'ambiente e l'equilibrio dell'ecosistema siano protetti e che questi aromi, che ci trasportano con la fantasia nei sapori di Paesi lontani, non provengano da un suolo irrimediabilmente inquinato. Se pensiamo ad esempio che la curcuma viene ricavata dai fiori e dal rizoma giallo di una pianticella erbacea, non possiamo non sperare che la coscienza ecologica del nostro mondo preservi l'ambiente al fine di mantenerne ancora la produzione. Per risalire alle origini di questa spezia, una delle più amate e forse più benefiche, dobbiamo spostarci in Oriente, in Asia sud-orientale, in India, in Thailandia e in Malaysia. La *Curcuma longa* è una pianticella

perenne, rizomatosa della famiglia delle Zingiberaceae. Conosciuta anche come zafferano delle Indie o più raramente turmerico, provenendo da un clima tropicale, a elevate temperature e piovosità, ha trovato nell'India il territorio climaticamente più adatto, tanto da meritarsi il primo posto nel mondo per la sua produzione, soprattutto nelle città di Sangli, nel Maharashtra, o di Erode, nel Tamil Nadu, oltre allo Stato dell'Andhra Pradesh, nell'India centro-orientale. Conosciuta e utilizzata già dall'antichità come colorante naturale (non sporcate la tovaglia perché il colore è pressoché indelebile...), la curcuma, dal sapore leggermente terroso, è ampiamente utilizzata in cucina nelle ricette ispirate all'Oriente. Ma non solo. Alla curcuma è stato riconosciuto un potere tonico digestivo e detossificante per il fegato, tanto che oggi trova largo favore e apprezzamento come integratore in virtù dei benefici del suo principio attivo, la curcumina, che funziona soprattutto come bruciagrassi, antiossidante e protettore vascolare. Ma il suo ruolo di maggior successo è in cucina. Attenzione comunque ad ado-



perarla in piccole dosi (circa un cucchiaino al giorno) e con tutto il rispetto che essa richiede: un eccesso nel suo consumo può infatti essere controindicato per donne in gravidanza, per chi ha problemi di cistifellea o per chi adopera anticoagulanti.

Giocate voi con l'equilibrio tra le spezie: la curcuma ha una consistenza e un sapore terroso che va certamente smorzato con note agrodolci o piccanti.

Per un uso originale in cucina del curry (ingrediente principale, la curcuma), sperimentatelo in abbinamento con le cozze. ■

Chiara Caprettini
www.nordfoodovestest.com

Il Golden Milk o Latte d'Oro nella medicina ayurvedica viene considerato un toccasana. Si scalda la curcuma in acqua insieme a un pizzico di pepe (facendo attenzione ai grumi) e si mescola con latte di cocco, zenzero, cannella e altre spezie. Un'alternativa vegana al latte molto saporita.

© SARAH GUANTERI ON UNSPLASHED.COM



DEL DIVERTIMENTO NEANCHE L'OMBRA

Nei circhi gli animali sono vittime di innaturali forzature del comportamento. ENPA si batte per un circo senza animali.

Un circo senza violenze e senza l'esercizio quotidiano della sopraffazione. Un circo fatto solo di acrobati, giocolieri, maghi e saltimbanchi, come già esiste in tanti altri paesi del mondo.

Pensaci. Un posto in cui gli animali sono tenuti prigionieri e non sono neanche l'ombra di quello che sarebbero in natura, secondo te è un posto in cui un bambino può imparare qualcosa di buono?

Sostieni la nostra petizione contro il finanziamento pubblico ai circhi con animali. Aiutaci a raccontare a tuo figlio una storia a lieto fine.



La vitamina K

La vitamina K svolge un ruolo fondamentale per il nostro organismo. È liposolubile, capace cioè di sciogliersi nei grassi

La vitamina K assicura la funzionalità delle proteine che formano le ossa, ma soprattutto partecipa al processo di coagulazione del sangue. Contribuisce, infatti, alla sintesi di proteine che sono necessarie per la coagulazione. La vitamina K assume diverse forme, in particolare: - le vitamine K1 (fillochinone) e K2 (menachinone) sono presenti in natura, l'una nelle piante e l'altra nella flora batterica intestinale;

Il cavolo riccio, le cime di rapa, i broccoli, i broccoletti di Bruxelles, la lattuga, il radicchio rosso sono ricchi di vitamina K.

- la vitamina K3 (menadione), di origine sintetica, viene inserita nei farmaci per coadiuvare la coagulazione.

Dove si trova

Le fonti alimentari principali di vitamina K sono la frazione lipidica di diversi tessuti animali e, soprattutto, vegetali. Ne sono particolarmente ricchi gli ortaggi a foglia verde come gli spinaci, il cavolo riccio, le cime di rapa, i broccoli, i broccoletti di Bruxelles e la lattuga. È prodotta anche dal nostro intestino, dove viene sintetizzata dai batteri della flora intestinale. Proprio perché se ne riceve una quantità adeguata

dall'alimentazione e dai batteri intestinali, difficilmente si incorre in una sua carenza. Ciò può accadere se si riduce la flora batterica, per esempio a causa di una terapia antibiotica (soprattutto con cefalosporine) e in tal caso sarà sufficiente un'integrazione di vitamina K per evitare una possibile tendenza al sanguinamento.

La vitamina K e i neonati

I neonati nei primi mesi di vita mancano di flora batterica in quanto hanno un intestino sterile. Per questo motivo, alla nascita viene normalmente effettuata un'iniezione di vitamina K e in alcuni casi tale integrazione è ripetuta anche nei mesi successivi per evitare la malattia emorragica. Occorrerà, tuttavia, prestare una grande cautela per non incorrere in un eccesso, poiché un abuso di vitamina K potrebbe causare al bambino anemia emolitica e ittero.

Per concludere

Salvo casi specifici ed esclusa la naturale carenza che se ne ha alla nascita, di norma il deficit di vitamina K è raramente riscontrabile. Sarà sufficiente, dunque, avere un intestino in salute e seguire una dieta equilibrata, ricca di verdure verdi a foglia larga. Il quantitativo giornaliero di vitamina K consigliato è normalmente di 1 mg per ogni kg di peso corporeo, per esempio, 50 mg per una persona che pesa 50 chili.

Al contrario, spesso occorre tenere bassa la concentrazione di vitamina K in quanto è coinvolta nella coagulazione del sangue; è il caso delle persone che per problemi cardiaci (infarto) assumono farmaci scoagulanti come il Cumadin (o Coumadin). Queste persone dovranno stare attente ad assumere gli alimenti che la contengono. ■

Andrea Fossati

ed Elisabetta Amoruso

fossatiandrea@centroemnea.it



La cambusa dello sportivo

La preparazione nutrizionale per un giro del mondo a vela

La navigazione a vela è un'attività popolare a livello sia competitivo sia amatoriale. Include diverse discipline e molte classi di barche. Le distanze da coprire, usando la sola energia del vento, possono essere percorse da un minimo di poche ore a un massimo di diverse settimane. Un particolare tipo di competizione è quella in solitario in cui si deve navigare senza alcuna assistenza e senza equipaggio e che può durare oltre 3 mesi, durante i quali il navigatore è esposto a molti giorni consecutivi di intensa attività fisica. Il livello di stress fisiologico dipende da molti fattori: il meteo, le condizioni della barca, la privazione di sonno e le difficoltà nel consumare pasti regolari. Le scorte di cibo a bordo sono limitate per non incidere troppo sul peso totale della barca.

Una consulenza impegnativa
Tre anni fa sono stata coinvolta nella preparazione di una circumnavigazione del globo in solitario, e così ho potuto scoprire cosa si mangia a bordo.

Gaetano Mura, classe 1968, è un navigatore che ha partecipato alle più importanti e prestigiose regate transoceaniche. Nel 2016 la grande scelta: il giro del mondo in solitario, da Gibilterra a Gibilterra senza scalo e senza assistenza. Avrebbe dovuto reggere il peso fisico e psicologico di una navigazione durissima ed estremamente pericolosa. Quattro mesi prima della partenza, avvenuta il 15 ottobre del 2016, ha chiesto l'aiuto del nostro laboratorio (Fisiologia degli Sport dell'Università di Cagliari) per l'allestimento della cambusa e per il monitoraggio della sua condizione atletica. Come sempre accade a qualsiasi atleta varchi la nostra porta, la prima cosa che abbiamo fatto è stata rilevare le sue misure antropometriche e la sua composizione corporea. Successivamente, dopo aver eseguito diversi test fisici per monitorare il suo stato di forma, abbiamo stimato il suo dispendio energetico durante la navigazione. Il nostro compito infatti sarebbe stato quello di costruirgli un menù per circa 120 giorni.

Per un navigatore solitario la nutrizione non può essere ridotta a un freddo calcolo di calorie in entrata e uscita; il cibo sarà per lui nutrizione e consolazione. E non potrà scegliere cosa mangiare, la navigazione non gli lascerà il tempo di farlo. Gaetano si è affidato completamente a noi per la preparazione dei pasti. Quindi, dopo aver stimato le sue cospicue necessità – circa 3000 Kcal al giorno – e aver studiato i suoi gusti, abbiamo stilato un elenco di tutto il cibo possibile e poi ideato delle ricette, tenendo sempre presente che: a bordo non c'è il frigorifero perché aggiungerebbe peso e consumerebbe energia, quindi tutto il cibo si doveva conservare a temperatura ambiente, piuttosto mutevole dal momento che sarebbe partito da Cagliari e sarebbe arrivato a lambire l'Antartide passando per l'equatore; che il cibo doveva essere leggero in una barca già carica di tutte le possibili attrezzature tecnologiche; che la cucina della barca era costituita da un fornello con una pentola a pressione e le scorte di gas a bordo erano limitate.

I gusti di Gaetano
Gaetano era abituato a mangiare bene da sempre. Mettendo insieme i suoi gusti, le necessità nutrizionali e le caratteristiche che il cibo doveva avere in una situazione del genere, abbiamo reperito 150 kg di alimenti ai quattro angoli del mondo. Come si vede nella tabella n.1, abbiamo suddiviso gli alimenti in base

Tabella 1 - I nutrienti dei vari alimenti			
Proteine	Carboidrati	Condimenti	Parti tecnologici
Tonno in scatola	Mallorredus	Semi	Argotec Salmone e Porro
Bottarga	Pane carasau	parmigiano secco	Argotec Manzo e Sargo
Salmone affumicato	Polenta	Porcini	Argotec Sgombro e Quinoa
Pecorino	Purè di patate	Spezie	Argotec Zucca e Gomasio
Bresaola	Mix Dadi	Olio D'Oliva	Argotec Gamberi e Orzo
Carne secca	Cous cous	Aglio	Argotec Pollo e Riso
Prosciutto	Riso	Brodo vegetale	
Sardine	Mix Legumi	Concentrato di pomodoro	
Sgombro	Riso e cereali	Cipolla	
Acciughe	Quinoa express	Basilico	
Gamberi	Pane Bisteneru	Pasta piramidi	
Parmigiano	Orecchiette	Pasta di acciughe	
Tonno Katsobushi	Fregula	Gomasio	
	Fusilli	Mandarina	
		Anacardi	

Tabella 2 - Il menù per 10 giorni		
Numero	Pasto 1	Pasto 2
1/1	Mallorredus + parmigiano + mandorle	Argotec zucca + gomasio
2/1	Riso + porcini + carne	Purè + parmigiano
3/1	Carasau + olive + Bottarga	Cous Cous + Anacardi + Sgombro
4/1	Argotec salmone	Riso + tonno K
5/1	Orecchiette + sardine	Argotec Gamberi + orzo
6/1	Kamat + carne	Argotec manzo + sargo
7/1	Riso + salmone + semi	Insalata pane + tonno
8/1	Cous Cous Gamberi	Argotec pollo + riso
9/1	Fregula + gamberi	Argotec sgombro
10/1	Fusilli con semi e bottarga	Argotec Riso + polla

ai nutrienti che fornivano. Abbiamo inventato delle ricette, sperimentandole per cronometrare i tempi di cottura e scriverne le istruzioni. Poi abbiamo costruito un menù per 10 giorni, in modo che la varietà non annoiasse Gaetano (vedi tabella n.2). Il cibo era conservato in buste di plastica sigillate in cui Gaetano poteva trovare anche alcuni snack come frutta disidratata, barrette energetiche, cioccolata e semi oleosi. Inoltre aveva a disposizione dei sacchi che contenevano caffè, mate, zucchero, succo di limone, spezie e alcune porzioni di cibo in scatola. In ogni busta era contenuto un pasto lento, che prevedeva 25 minuti di preparazione, e uno veloce da 5 minuti. Sette giorni prima della partenza abbiamo effettuato su Gaetano dei test fisici per determinare il suo stato di forma e abbiamo valutato nuovamente la sua composizione corporea. Purtroppo, 70 giorni dopo la partenza



la barca è incappata in una tempesta nell'Oceano Indiano e il tentativo di battere il record di circumnavigazione è sfumato. Dieci giorni dopo la fine dell'impresa, ripetuti i test fisici, abbiamo potuto osservare gli effetti della navigazione in solitario sulla composizione corporea e sulla capacità fisica. Gaetano non ha perso peso e non ha modificato sostanzialmente la sua composizione corporea. I test hanno evidenziato un deallenamento delle gambe e un miglioramento delle braccia. Questo è perfettamente spiegabile: nei ridotti spazi della barca le gambe non vengono pressoché utilizzate. Devo dire che, nonostante l'interruzione forzata, questa è stata per noi tutti un'esperienza straordinaria. ■

Giovanna Maria Ghiani
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Università degli Studi di Cagliari

Gaetano Mura naviga e sorride.



A lato, la dotazione di cibo divisa in sacchetti.

La chirurgia bariatrica

Per chi ha sempre fame, mangia troppo e male e non riesce a calare di peso, la chirurgia può essere d'aiuto. Ma non fa miracoli

L'obesità è uno dei nuovi problemi dell'umanità. Enrico Mozzi è stato responsabile del Centro per la Chirurgia Generale della Grande Obesità al Policlinico di Milano e, dal 2017, lavora come chirurgo bariatrico all'Istituto Auxologico Italiano.

Ci spiega che cos'è la chirurgia bariatrica?

È la chirurgia che viene praticata ai pazienti obesi. L'Indice di Massa Corporea (Body Mass Index, BMI), che viene calcolato dividendo il peso corporeo (kg) per la statura (m) al quadrato, si considera normale fino a 25. Da 25 a 30 la persona si definisce in sovrappeso; sopra i 30 è in condizione di obesità. Gli interventi chirurgici sono indicati per pazienti con un BMI superiore a 35, se associato a una malattia concomitante con l'obesità (diabete, ipertensione, ecc.), oppure superiore a 40 anche

senza malattie associate. Nei pazienti con un peso corporeo molto alto il trattamento chirurgico è l'unica soluzione che permette di mantenere la perdita di peso negli anni.

In che cosa consiste?

Inizialmente gli interventi erano molto demolitivi, oggi lo sono solo in alcuni casi. Negli ultimi anni sono definiti "educativi", nel senso che viene sostanzialmente ridotta la capacità dello stomaco, in modo che possa contenere molto poco cibo. "Educativi" perché il paziente impara a nutrirsi meglio, meno e a masticare di più. Con una piccola quantità di cibo si sente sazio. Se continua a mangiare, vomita e quindi si abitua a limitare le dosi.

In quanto tempo si manifesta il calo di peso?

Dall'intervento, in un anno, un anno

e mezzo. Poi il peso diventa stabile e in molti casi s'avvicina a quello ideale. Non abbiamo però il 100% di successi. Se il paziente continua con le sue abitudini sbagliate, i risultati vengono a mancare.

E quindi cosa si può fare?

Intanto, prima dell'operazione, il paziente viene valutato da un'équipe multidisciplinare costituita, oltre che dal chirurgo, anche da dietista, psicologo e spesso endocrinologo. Dopo l'atto chirurgico, è seguito per gli anni successivi sempre dalla stessa équipe con visite periodiche. È l'unico modo per ottenere risultati stabili.

Qual è la percentuale di successo?

Dipende dal tipo d'intervento; per esempio, il *bypass gastrico* ha una percentuale di successo di oltre il 90%. L'operazione non risolve solo il problema del peso, perché l'obesità è associata a malattie che sono ancor più pericolose per la salute: il diabete, la pressione alta, la sindrome delle apnee notturne, artralgie gravi che costringono molti pazienti a fare le protesi delle ginocchia perché le nostre articolazioni non sono fatte per sopportare dei pesi estremi. Con il calo ponderale migliorano o guariscono anche le malattie associate.

Enrico Mozzi,
chirurgo bariatrico
all'Istituto
Auxologico
Italiano.



scono anche le malattie associate. Un individuo con una obesità grave ha un rischio d'infarto cardiaco molto più alto del normale e con il peso diminuisce anche il rischio.

Il paziente operato può fare una vita normale?

Sì, consigliamo per esempio di riprendere un'attività fisica in palestra e le donne giovani possono avere una gravidanza, naturalmente qualche mese dopo l'intervento.

Operate più uomini o donne?

Nettamente più donne, sono l'80/90%. Gli uomini arrivano quando hanno un peso estremo, le donne in genere molto prima.

L'età?

In Italia i pazienti devono essere maggiorenni e non devono superare i 65 anni, perché poi aumentano le complicanze e si riduce l'efficacia dell'intervento. La media è intorno ai 30/40 anni.

È un'operazione semplice?

Viene fatta in laparoscopia, cioè con degli accessi molto piccoli, 4 o 5 taglietti. Il chirurgo opera dall'esterno dell'addome, guardando un monitor. La degenza è di un paio di giorni. L'intervento dal punto di vista chirurgico è uno dei più sicuri, però naturalmente le complicanze esistono in qualunque tipo di chirurgia. Se il paziente ha un peso corporeo molto alto, è richiesto in genere al risveglio il passaggio di qualche ora in un reparto di terapia intensiva. Quindi i centri che fanno questa chirurgia devono essere adeguatamente attrezzati.

In questi anni sono aumentati i casi di obesità?

In modo esponenziale negli ultimi vent'anni, ma soprattutto è aumentata l'obesità estrema e questo spiega perché questa chirurgia, che si fa da più di 40 anni, abbia oggi un'enorme diffusione. Alla fine degli anni '70 credo che in Italia, oltre al Policlinico, operassero altri 3 o 4 centri, adesso saranno oltre 100.

Come arrivano i pazienti?

La maggior parte con il passaparola. Qualcuno viene mandato dal medico di famiglia, molti da specialisti, per esempio dagli ortopedici, perché per esempio chi ha un problema all'anca non può essere operato se ha un peso molto alto.

Fate una selezione?

Sì, oltre a rientrare nei parametri stabiliti, dobbiamo essere sicuri che la persona sia disponibile a seguire tutti i controlli e la dieta postoperatoria. In realtà questi interventi sono un grossissimo aiuto, però il paziente deve metterci anche del suo. La visita psicologica serve proprio per capire se è disposto a cambiare abitudini. Ma devo dire che chi ottiene dei risultati in genere si convince facilmente, è molto motivato. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it





QUANDO IL GIAPPONE
SCOPRÌ L'ITALIA

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

01.10.2019
02.02.2020

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

Coltivare eticamente un'emozione

La responsabilità sociale della piccola e media impresa nella tutela delle eccellenze del Made in Italy attraverso la rete di Social Farming di Paolo Galloso

Sotto, Masi Communication con Coltivatori di Emozioni adotta la natura.

Coltivare i frutti della propria terra è, allo stesso tempo, un progetto, un'idea... un'emozione. È quello che fa quotidianamente Pasquale Guerrieri, che attraverso la sua attività agricola si prende cura di ettari di paesaggio pugliese. Ma anche Luca Terenzi, che porta avanti gli oliveti di famiglia, gli apicoltori Damiano Fiorretto, Piero Gavazzo e Paolo Fontana, o Franco Milanese, tartufaio di lunghissima

esperienza. Tutte storie che CibiExpo vi ha raccontato e che grazie a *Coltivatori di Emozioni* hanno ogni giorno un lieto fine. Merito della rete digitale creata da Paolo Galloso nel 2016, volta a promuovere la salvaguardia del patrimonio agricolo nazionale attraverso una piattaforma di Social Farming che permette di "adottare" coltivatori tipici italiani. Un sistema rivolto tanto alla grande quanto alla piccola

e media impresa, che tramite il sostegno di aziende selezionate può contribuire a preservare le eccellenze del Made in Italy. Così, in un momento in cui sempre più indagini di mercato sottolineano come agli occhi dei consumatori risulti essenziale la responsabilità sociale dei magnati del business in svariati settori – rivenditori di generi alimentari (70%), campo tecnologico (70%), fashion (65%), salute (64%), ristoranti (62%), sport (55%) e viaggi (52%), con una particolare attenzione alla provenienza delle materie prime e al benessere delle comunità locali – ecco che questo canale innovativo si rivela il mezzo attraverso cui dar vita a un processo di tutela e valorizzazione, rendendo allo stesso tempo il proprio brand più green e più sostenibile. Ciò che si ha in cambio è una prospettiva etica e non solamente im-

prenditoriale, che permette agli sponsor di volgere lo sguardo verso la riqualificazione di zone a rischio di abbandono e il rilancio delle tradizioni contadine in via di estinzione, riattivando le microeconomie e innalzando così il livello di prosperità delle realtà rurali. Un programma democratico, che riserva anche ai gruppi minori la possibilità di comunicare la propria partecipazione morale alla causa: partecipazione che, non per niente, *Coltivatori di Emozioni* ha scelto di premiare con servizi di regalistica aziendale, da cofanetti da omaggiare in occasione di fiere e festività a contenuti video ed editoriali con cui veicolare attività di green marketing, fino a un concreto impegno a livello di territorio, da poter inserire nella rendicontazione sociale d'impresa. ■

Cecilia Carra
cecycarra@hotmail.com



Zootecnia e sostenibilità: un connubio possibile?

Un confronto fra allevatori, rappresentanti e studiosi della trasformazione industriale, nell'ambito del percorso di avvicinamento agli Stati Generali dell'Agricoltura

Il 20 settembre, alla Centrale dell'Acqua di Milano, si è svolto il secondo evento dedicato alla sostenibilità organizzato dalla Casa dell'Agricoltura. Tema specifico, dopo le produzioni vegetali, l'allevamento. Una sfida da vincere, un confronto fra allevamento, industria di settore e scuole di pensiero diverse e un dibattito tecnico scientifico civilissimo, che ha concordato sulla necessità di offrire soluzioni sostenibili alla produzione zootecnica.

Relatori di prestigio

Romano Marabelli, sostituto del Direttore Generale dell'Organizzazione Mondiale per la Salute Animale (OIE), che ha sede a Parigi e vigila sulla condizione mondiale della sanità del bestiame di allevamento, ha rappresentato un punto di osservazione decisivo per



capire "come vanno le cose nel mondo" sia sul fronte delle patologie e della dimensione globale della produzione animale e derivati sia su quello della domanda mondiale di proteine animali. A seguire ha parlato il professor Giuseppe Pulina, ordinario di Zootecnica Speciale all'Università di Sassari, presidente dell'Associazione Carni Sostenibili, espressione della grande industria di macellazione nazionale che opera per valorizzare la carne bovina, e presidente del Comitato Scientifico di Assalzo, associazione di riferimento dell'industria mangimistica italiana. Il titolo della sua comunicazione è stato "Quando intensivo è sinonimo di sostenibile". Poi Giacomo Pirlo, dirigente di ricerca del CREA di Lodi, ha affrontato il tema strategico della riduzione delle emissioni degli allevamenti bovini, che richiede innovazioni tecnologiche e di comportamento, soprattutto nel campo dell'alimentazione del bestiame. Francesca Pisseri, veterinaria di frontiera che aderisce all'Associazione Italiana di Agroecologia, ha rappre-

sentato un'idea d'allevamento diffuso e non intensivo, coniugando il tema del benessere animale ai servizi ecosistemici che ne derivano (contrasto allo spopolamento della montagna, attrazione di turisti...). Infine, tre importanti esperienze di campo: Antonio Boselli, presidente di Confagricoltura Lombardia e allevatore di vacche da latte in provincia di Milano, ha illustrato le innovazioni della propria azienda; Giorgio Sangalli, presidente Sezione Suinicola Confagricoltura Milano Lodi, ha un allevamento intensivo di suini condotto con alta professionalità; il professor Giorgio Borreani, Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari dell'Università di Torino, ha riferito esperienze importanti di sostituzione di mais in successione con rotazioni foraggere in aziende della Fondazione Patrimonio Ca' Granda. A tutti è apparso chiaro che la sostenibilità in zootecnia è difficile, ma certamente possibile. ■

Carlo Basilio Bonizzi
segretario@casagricoltura.org



La fondazione della Repubblica Popolare Cinese

Cina 1949: immagini di un sogno nuovo

ISTITUTO CONFUCIO
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
第五季大学孔子学院

Per la prima volta in Italia
35 manifesti cinesi
dei primi anni Cinquanta

INAUGURAZIONE MOSTRA
19 OTTOBRE ore 18:00
SPAZIO SEICENTRO
Piazza Enrico Berlinguer
Via Savona 99, Milano

DAL 20 AL 28 OTTOBRE
CINA 1949: immagini di un sogno nuovo

ORARI
LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ
10:00 - 12:30 e 14:00 - 18:00
MARTEDÌ e GIOVEDÌ
10:00 - 12:30 e 14:00 - 22:00
SABATO e DOMENICA
10:00 - 19:00

INGRESSO LIBERO

CON IL PATROCINIO DI:

SI RINGRAZIA IL MUNICIPIO 6

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
tel. 02 50321675
info.confucio@unimi.it
www.istitutoconfucio.unimi.it

Grande solennità e manifestazioni di gioia: così viene celebrata la fondazione della Repubblica Popolare Cinese (RPC) il 1° ottobre del 1949. Un momento storico importantissimo, documentato in manifesti che hanno accompagnato la maggior parte degli eventi a partire dall'anno della fondazione della RPC. I manifesti, dai colori accesi e dai temi vivaci, erano considerati un utile strumento per raggiungere tutta la popolazione, anche quella a bassa scolarità, con l'intento di educare, informare e ispirare: ecco come ci si doveva comportare per vivere bene e come avrebbe dovuto essere la vita di un buon cittadino. Trasmettevano un messaggio positivo e si trovavano ovunque: nelle fabbriche, nei dormitori, nelle abitazioni private, negli

spazi pubblici come strade o stazioni, e persino in riviste e giornali. Erano disponibili in grandi e piccoli formati, e alcuni persino sotto forma di francobolli.

La prima mostra in Italia

Oggi, a settant'anni di distanza, arrivano per la prima volta in Italia. Dal 20 al 28 ottobre sarà possibile visitare una mostra organizzata dall'Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano, in cui saranno esposti 35 manifesti originali, provenienti da una delle più ampie collezioni al mondo, quella privata del dottor Yang Peiming, fondatore dello Shanghai Propaganda Poster Art Centre. Le opere selezionate vanno dal 1949 al 1951, gli anni che rappresentano il periodo cruciale immediatamente successivo alla fondazione della RPC, quando le esigenze della propaganda politica trovano nel profondo tessuto dell'arte popolare uno speciale e felice momento di sintesi. Ognuno dei 35 manifesti esposti sarà accompagnato da una scheda di presentazione.

Sarà disponibile, inoltre, un catalogo trilingue italiano-cinese-inglese (ed: Silvanaeditoriale) con gli interventi di alcuni esperti di Cina e di arte, oltre a percorsi tematici all'interno della mostra. L'esposizione cade non solo nel 70° anniversario della nascita della Repubblica Popolare Cinese, ma anche nel 40° anniversario del gemellaggio tra Shanghai e Milano, e rappresenta un'occasione per riflettere sul rapporto e gli scambi che ci sono stati in questi anni tra le due città e sulle prospettive future di collaborazione.

La mostra ha ottenuto il patrocinio del Comune di Milano, dell'Università degli Studi di Milano e del CARC (Contemporary Asia Research Centre). ■

Valentina Talia
Istituto Confucio
www.istitutoconfucio.unimi.it

Eutopia, un innovativo laboratorio con tante delizie da scoprire

Stiamo parlando della piccola pasticceria artigianale aperta da Gloria Luce e David Scirocco a Milano, in Via Volta

Accogliente, minimalista nell'architettura e nella scelta degli ingredienti, non si può perdere se si apprezzano i dolci buoni e la ricerca in cucina.

Il solo guardare le vetrine è sufficiente per immaginare la croccantezza dei biscotti, la squisitezza delle tartellette perfettamente composte, il clima morbido e il profumo che avvolgono tutto. Ma è nel momento in cui si affondano i denti tra ganache e creme, frutta di stagione, granelle e pasta frolla, che si capisce cosa può fare la ricerca in pasticceria. Nessun prodotto di Eu-

topia contiene zucchero e i grassi utilizzati sono solo di altissima qualità. Spiega Gloria: «Al posto dello zucchero usiamo malto d'orzo, malto di riso, sciroppo di riso ma non solo. Scegliamo farine tutte integrali, provenienti da agricoltura biologica o biodinamica, oli di semi di girasole e un particolare burro francese, il Charantes - Poitou DOP.»

L'idea di partenza

Il progetto iniziale era quello di preparare delle merende speciali per bambini, quindi dei prodotti allo stesso tempo buoni e sani, alla realizzazione dei quali dedicare più tempo, una cura diversa. Il gusto di questi dolci, senza zucchero, sareb-

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

be stato più vario, privo di un sapore predominante. E il prodotto più salutare. «Ci sono voluti mesi di esperimenti per trovare il giusto equilibrio degli ingredienti, sia a livello di gusto che di struttura. Un lavoro a cavallo tra chimica e degustazione. È stato fondamentale Roberto Malin, il pasticciere. Ha una formazione classica e il suo compito è stato davvero complesso; abbiamo fatto un'infinità di assaggi! Il cioccolato, col quale realizziamo glasse, ganache, creme, è stato forse l'esperimento più difficile. Finora abbiamo utilizzato infatti una pasta di cacao 100%...»

A parte il burro, i loro produttori sono tutti italiani: le farine, di grani antichi, farro, grano integrale, sono di Mulino Sobrino o di Ecor seme libero. «Piano piano stiamo scoprendo nuovi produttori e quindi nuovi ingredienti; è una cosa che ci interessa. La prossima settimana andiamo vicino a Torino a conoscere una realtà che produce mele, pere e pawpaw, un frutto particolare, molto dolce e profumato, originario degli Stati Uniti orientali...Vorremmo usarlo.»

Le torte sono sempre diverse, perché la frutta cambia con le stagioni. «Ma facciamo anche, tutti i giorni, il pane, con lievito madre, la focaccia, croissant, kranz e ripieni di ricotta di pecora, crema e crema di lampone. E poi un piccolo pranzo. Tutto da scoprire.» ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibiexpo.it

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.



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! E' 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

