

CiBi



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO



**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 7 - n. 6
13 giugno 2019
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

**Una piadina
ci salverà
dal colesterolo
alto?**

**Franca Rizzi
un'amica
di famiglia**



**Filare, tessere,
colorare, creare**





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

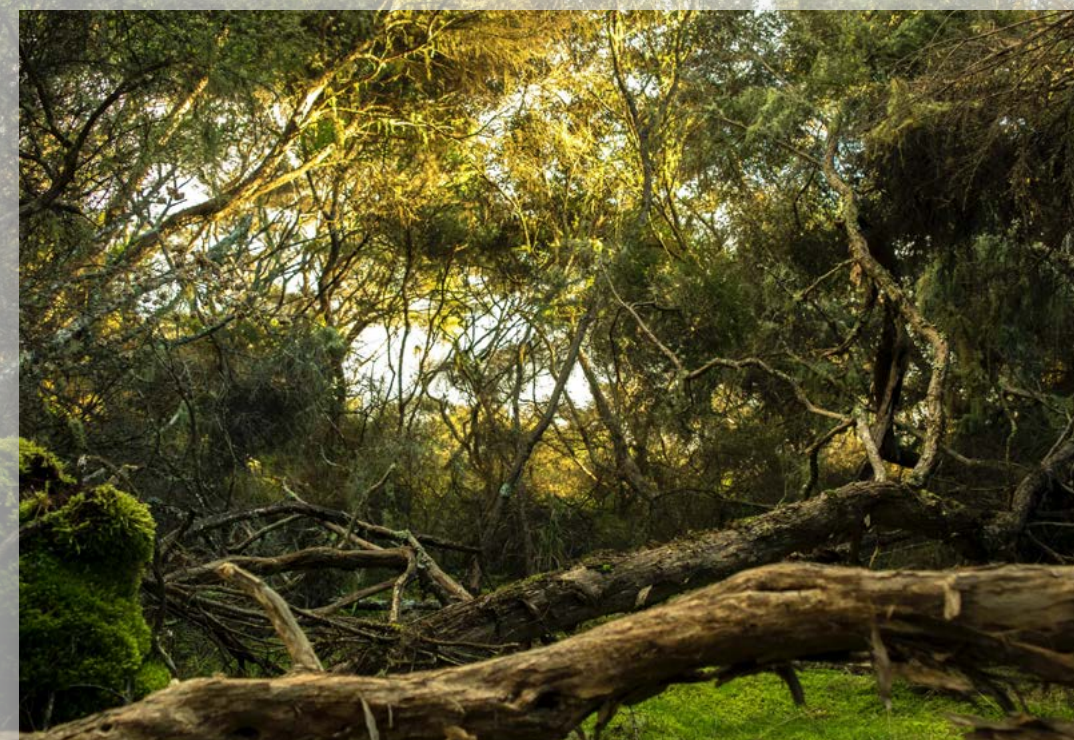
EDITORIALE

Colpevoli inconsapevoli?

Un paio di mesi fa, il movimento ambientalista Extinction Rebellion ha organizzato al Museo di Storia Naturale di Londra un “die in”, una forma di protesta durante la quale chi partecipa si finge morto. Gli organizzatori si auguravano di aumentare in questo modo la consapevolezza dei cittadini riguardo al pericolo di una sesta estinzione di massa delle specie esistenti. Entro pochi decenni infatti gli scienziati ritengono che il 75% degli organismi viventi, inclusi diversi milioni di ettari di foreste vergini, scompariranno. In 540 milioni di anni il catastrofico evento si è già verificato cinque volte; il più recente è di 66 milioni di anni fa, quando vennero spazzati via i dinosauri, oltre a moltissime al-

tre specie animali e vegetali. Le estinzioni di massa sono connesse all'aumento della concentrazione di carbonio nell'atmosfera e negli oceani, fenomeno che può avere molte cause di origine diversa. Ma per la prima volta ora la responsabilità pare sia dell'uomo. Le sue attività agiscono direttamente sugli ecosistemi e sul clima del Pianeta. Provocando, esempio impressionante, lo scioglimento della calotta glaciale in Antartide, che oggi si squaglia con un ritmo sei volte più rapido rispetto a quarant'anni fa. Chiunque abbia figli e nipoti dovrebbe cominciare a preoccuparsi sul serio. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiazpo.it



Ben fatto
Un panettone per tutte le stagioni **5**
di Anna Francioni

C'è del buono
Prova costume in forma e in salute **7**
di Anna Francioni

Ricerca e innovazione
Filare, tessere, colorare, creare **8**
di Paola Chessa Pietrobboni

Nasce Saba Technology, start up innovativa **9**
A cura della redazione

Una piadina ci salverà dal colesterolo alto? **11**
di Alessandro Caviglione

A porte aperte
Un piccolo frigorifero, ma un grande estro **12**
Eliana Ben David e Marta Pietrobboni

Made in Italy
A come arancia **13**
di Daniela Mainini

Storia del cibo
Il Mercato Centrale di Torino **14**
di Toni Sarcina

Protagonisti
Franca Rizzi, un'amica di famiglia **16**
di Paola Chessa Pietrobboni

Alimentazione e salute
Una vitamina indispensabile per la vita **19**
di Andrea Fossati ed Elisabetta Amoruso

Racconti stuzzicanti
Il genio dell'orto **21**
di Giorgio Donegani

Tendenze
Silahkan makan **22**
di Chiara Caprettini

Cascina Bosco Fornasara, l'oasi bio della Lomellina **23**
di Francesca Gamba

Un osservatorio per studiare l'alimentazione del futuro **24**
di Anna Francioni

La carne irlandese conquista il mondo **27**
di Paola Chessa Pietrobboni

Siggi's: mangiare il bianco **28**
di Marta Pietrobboni

A ogni festa il suo piatto! **29**
di Marta Valentini

A tavola con l'Unione Europea **30**
di Irene Cassanmagnago e Margherita Ferrera

Hanno collaborato a questo numero

Andrea Fossati

Biologo nutrizionista, laureato in biologia applicata alla ricerca biomedica, ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Scienze Genetiche e Biomolecolari presso l'Università degli Studi di Milano dove è attualmente ricercatore presso il dipartimento di Biotecnologie mediche e Medicina traslazionale. È nutrizionista ufficiale per gli atleti di pallanuoto A1 Sport Management di Busto Arsizio (VA).

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 Cipputi di Altan e del Signor Rossi di Bozzetto. Molti i lavori per l'editoria e la Scuola di Fumetto.

I contatti della redazione

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietrobboni

Art director:

Marco Matricardi - matricardi@fastwebnet.it

Redazione:

Alessandro Caviglione

alessandro.caviglione@cibiexpo.it

Ilaria Greco - ilaria.greco@cibiexpo.it

Marta Pietrobboni - marta.pietrobboni@cibiexpo.it

Segreteria di redazione: Anna Francioni

info@cibiexpo.it

Relazioni istituzionali:

Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com

Comitato scientifico:

Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria -

ettore.capri@unicatt.it

Giorgio Donegani - Tecnologo esperto

di nutrizione, consigliere OTALL

Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it

Toni Sarcina - Storico della cucina

e dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it

Fotografo: Guido Valdata

Illustratore: Libero Gozzini

info@gozzinilibero-illustratore.com

Immagini di copertina:

Franca Rizzi © Giorgia Nofrini per Alice

Realizzazione editoriale: Cibi srl

Redazione: Via Carchidio 2, 20144 Milano

Email: info@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione:

Paola Chessa Pietrobboni

Sede legale: Corso Sempione 62,

20154 Milano

P.IVA: 08210050962

Prestampa: Matricardi.com

Stampa: Rotopress - Pigini 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 Pietrobboni – marta.pietrobboni@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: la cucina di Heinz Beck, rigore tedesco, passione italiana.



BEN FATTO

Un panettone per tutte le stagioni

Considerato un classico di buffet e cerimonie, il panettone gastronomico può diventare anche l'idea giusta per picnic e pranzi estivi

Secondo alcune fonti, il panettone gastronomico venne ideato in Inghilterra nel secolo scorso come spuntino da servire durante le partite di canasta (da cui ne deriverebbe il nome di "Pan Canasta"), perché comodo da consumare senza abbandonare il gioco.

Conosciuto anche come "Sormontè", grande protagonista degli eventi anni '80, da allora è sempre in auge: stiamo parlando del panettone gastronomico, antipasto scenografico ma facile da preparare, ideale soprattutto per pranzi in piedi e, perché no, anche per golosi spuntini all'aperto. In previsione delle belle giornate d'estate abbiamo quindi chiesto a Marina e Andrea della Pasticceria Pan di Zucchero di Milano di regalarci qualche suggerimento per una farcitura fresca e gustosa.

Tempo di preparazione: 30 minuti



Ingredienti per 10 persone:

- 1 panettone già pronto di circa 700 g. (Oppure si può prepararlo. Ricetta su www.cibiexpo.it)
- 250 g di burro
- 240 g circa di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 250 g di formaggio cremoso spalma-
bile (anche aromatizzato con erbe, se
piace)
- 400 g di formaggio mascarpone
- 400 g di gamberetti sgusciati e pre-
cotti
- 220 g circa di maionese
- verdure di stagione grigliate a pia-
cere (es: zucchine, melanzane)
- 100 g di paté d'olive
- 100 g di uova di lompo
- 200 g di fesa di tacchino a fette sottili
- 200 g di salame a fette sottili

Come procedere

Prima di tutto passare al frullatore il tonno, da amalgamare con il formaggio spalmabile fino a ottenere una mousse cremosa.

Disporre sui piatti gli strati del panet-
tone, imburrarli su un lato e procedere
alla farcitura, disponendo i diversi tipi
di ingredienti (ogni volta, concluso uno
strato, sovrapporvi un disco imburrato,
in modo da ottenere una sorta di grande
"panino"). Quando sarà il turno dei gam-
beretti, ricoprirli con la maionese, possi-
bilmente utilizzando una sac à poche (si
veda la foto), e poi sovrapporre un disco
imburrato.

Una volta ottenuti tanti "panini a disco",
tagliarli tutti in 6 parti uguali (come
nella foto) e iniziare l'assemblaggio dei
tramezzini ottenuti, alternando i diversi
gusti. Per mantenere stabile la composi-
zione, si consiglia di sfasare la sovrappo-
sizione dei singoli tramezzini.

Una volta disposto anche l'ultimo strato,
poggiare la calotta e decorarla con il bur-
ro (utilizzando anche questa volta una
sac à poche). Prima di consumarlo è pre-
feribile conservare il panettone gastro-
nomico in frigorifero, per almeno 4 ore.
Ovviamente la farcitura del panettone
gastronomico può essere scelta a secon-
da delle proprie preferenze: per esem-
pio, invece della mousse di tonno si può
utilizzare il salmone o magari optare per
una versione "solo formaggio". Un consi-
glio: evitare formaggi o verdure che ten-
dono a "fare acqua" come mozzarella e
pomodori. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it



Carta di identità

Pasticceria Pan di Zucchero

Via Giulio Romano 27

20135 Milano

Tel. 339 375 4912

www.pandizucchero milano.com

FULL
MOBILE

ALWAYS ON.

Siamo sempre attenti ai cambiamenti e alle nuove tendenze, sempre pronti a innovare con soluzioni avanzate. Per questo puoi avere **Ticket Restaurant®** sempre con te sul tuo smartphone: così li usi a pranzo o al supermercato con un semplice tap. Questo è il nostro modo di essere.

Ticket
Restaurant® **Edenred**

C'È DEL BUONO

Prova costume in forma e in salute

L'arrivo dell'estate spinge a ricorrere a diete lampo, dannose dal punto di vista della salute, per superare la prova costume. Oggi la ricerca scientifica offre un programma controllato ed efficace

Una risposta concreta al rischio delle "diete fai da te" in vista dell'estate (ma non solo!) arriva dall'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata", che ha recentemente realizzato uno studio scientifico sul dimagrimento corporeo. La ricerca, coordinata dal professor Stefano D'Ottavio – presidente del corso di laurea specialistica in Scienze e Tecniche dello Sport – è stata sviluppata con la collaborazione di Urban Fitness e ha permesso di verificare gli effetti di un allenamento mirato, abbinato al controllo nutrizionale.

Programmi personalizzati

Lo studio dell'università romana ha coinvolto per circa sei mesi 25 adulti *under 65* in condizioni di sovrappeso attraverso un percorso comprendente uno-due allenamenti settimanali seguendo il metodo *Dynamic Weight Loss* di Urban Fitness che prevede l'integrazione dell'EMS (ElettroMioStimolazione) con strumenti tecnologici di cardio fitness e un programma nutrizionale personalizzato.

«Il protocollo di ricerca – spiega il

Urban Fitness

Nato nel 2014, Urban Fitness è un brand 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 Urban Fitness permette di tonificare i muscoli, aumentarne la potenza, ma anche favorire il dimagrimento e la diminuzione del mal di schiena.



professor D'Ottavio – si è articolato inizialmente in una visita medica specialistica comprensiva della valutazione della massa corporea e del grasso localizzato. Inoltre all'inizio, a metà e alla conclusione dello studio sono state effettuate analisi del sangue per misurare i valori glicemici e di insulino-resistenza, il colesterolo totale, i trigliceridi e vari fattori infiammatori di ciascuno dei soggetti.»

I risultati della ricerca

Rispetto al gruppo di controllo che ha condotto solo la dieta con restrizione calorica, il gruppo sperimentale che ha abbinato anche l'allenamento *Dynamic Weight Loss* ha mostrato, già dopo 12 applicazioni, risultati superiori. La ricerca ha infatti rilevato un maggiore aumento

della massa magra (muscolare) dovuta all'allenamento EMS e un ulteriore miglioramento, rispetto alla sola dieta ipocalorica, su alcuni parametri caratteristici della sindrome metabolica, patologia molto frequente in soggetti adulti in condizioni di sovrappeso.

«Il metodo WB-EMS (Whole-Body, corpo intero, ndr) – conclude il professor D'Ottavio – può fornire benefici sul peso corporeo e sulla salute cardio-metabolica paragonabili a quelli riportati in letteratura con altri protocolli di allenamento di forza più complessi e strutturati. A tali benefici si aggiunge inoltre il notevole risparmio di tempo, perché bastano solo due sessioni settimanali da 20 minuti.» ■

Anna Francioni

anna.francioni@cibiexpo.it



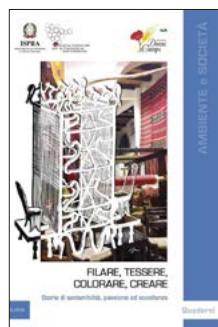
Filare, tessere, colorare, creare

Una moda sostenibile, eco-tessuti e tinture ottenuti dagli scarti agricoli: buone pratiche che aiutano l'ambiente

Tarzan e Jane possono abbandonare le loro striminzite pelli di leopardo: oggi dalle foreste viene una nuova moda, ecologica e sostenibile. Più in dettaglio, i filati si ricavano da cipressi,

funghi, sugheri, eucalipti e faggi, mentre le tinture per vestiti e accessori si ottengono da scarti agricoli come le foglie di carciofo bianco, le tuniche delle cipolle ramate, le scorze di melo-

Donne in Campo Cia-Agricoltori Italiani e ISPRA hanno curato il volume "Filare, tessere, colorare, creare. Storie di sostenibilità, passione ed eccellenza", che racconta protagonisti e buone pratiche del green che aiuta l'ambiente.



grano o i ricci di castagno. Sono processi virtuosi di un comparto *green* con tanti casi di eccellenza – metodi di produzione sostenibili, uso di tinture che sprecano meno acqua e rifiuti utilizzati come materia prima – studiati e promossi dall'associazione Donne in Campo Cia-Agricoltori Italiani e dall'ISPRA, Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale, nella convinzione che sia indispensabile costruire nuovi sistemi di produzione a minore impatto ambientale. Oggi per realizzare una maglietta in modo tradizionale occorrono in media 2.700

litri d'acqua, si generano elevate emissioni di CO2 e si utilizzano fibre e coloranti di sintesi (che potrebbero anche essere responsabili di molte dermatiti allergiche da contatto). Forse non ce lo possiamo più permettere. Ne sono già consapevoli in tanti se è vero che il 55% degli italiani sarebbe disposto a pagare di più per capi di abbigliamento *eco-friendly* (amici dell'ambiente, *ndr*).

Meglio riciclare che buttare... essenziale sperimentare

Economia circolare e innovazione sono i principali ingredienti della sostenibilità del sistema agroalimentare. Ricicla per esempio il Consorzio biellese che raccoglie gli scarti di lana grezza degli allevamenti ovini italiani e converte un rifiuto, costoso da smaltire, in filati di pregio.

Altro caso virtuoso: partendo dagli scarti del carciofo bianco di Pertosa, una varietà a rischio di estinzione, presidio Slow Food, si sono creati tre colori naturali – Oro Mida, Verde Pertosa e Bruno Terre di Auletta – utilizzati per la tintura di materiali tessili diversi (lana, seta, lino, canapa). Per inciso, l'Italia è uno dei Paesi con maggior densità di startup Agrifood sostenibili. Si va dal recupero di antichi filati, come il lino autoctono con le sue lavorazioni tradizionali riscoperto da un'archeologa tessitrice dell'Aquilano, agli allevamenti di animali forestieri come lama e alpaca. L'allevamento umbro, uno dei primi, oggi ha costruito una filiera completa dell'agro-tessile: allevamento, tosatura, cardatura, filatura, confezionamento di capi pregiati. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

Nasce Saba Technology, start up innovativa

Easy Drop è un sistema capace di produrre 35 litri d'acqua ricavandola dall'umidità presente in atmosfera, in circa 11 ore d'attività

Una coppia di coniugi di Campobello di Mazara, in provincia di Trapani, Salvatore Bascio e Claudia Volpe, ha fondato la società Saba Technology, una start up che, dopo tre anni di studio, ha realizzato un primo test di prova per la verifica del sistema detto "Easy Drop". Con questo metodo, in circa 11 ore d'attività si possono produrre 35 litri d'acqua, ricavandoli dall'umidità presente in atmosfera. L'impianto è alimentato da energia solare e l'acqua prodotta può essere convogliata nelle abitazioni calda o fredda. Con lo stesso sistema si può veicolare all'interno degli edifici anche aria calda o fredda.

Per sviluppare questo progetto, alla Saba Technology è stato concesso un finanziamento agevolato di un milione di euro da parte di Invitalia, l'Agenzia nazionale per l'attrazione degli investimenti e lo sviluppo d'impresa, partecipata al 100% dal Ministero dell'Economia. Invitalia, che opera soprattutto al Sud, lavora per il rilancio delle aree di crisi, puntando prevalentemente su settori innovativi per lo sviluppo e offrendo un insieme di strumenti finanziari e di servizi per aiutare la nascita e lo sviluppo di nuove imprese.

Il finanziamento consentirà alla Saba Technology di produrre i prototipi industriali e di avviare una prima linea di produzione, oltre che di assumere 120 persone in 3 anni.

Futuri sviluppi

Questa tecnologia ha suscitato una grande attenzione, anche a livello in-

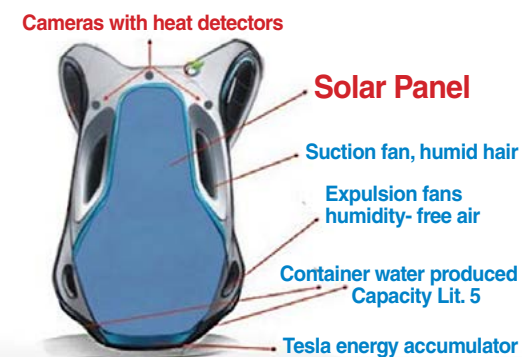
ternazionale, perché potrebbe aiutare a risolvere molti problemi, come fornire acqua nel deserto o, più in generale, nei terreni aridi o privi di risorse idriche. Ma le sue applicazioni sono potenzialmente numerose: per ora, la serra intelligente, al 100% autosufficiente, con una produzione d'acqua capace di irrigare coltivazioni di ortaggi, frutteti o legumi; e lo zaino HiTech, realizzato con un particolare materiale a base di silicio, in grado di fornire, grazie all'energia solare, 5 litri d'acqua al giorno ricavati dall'umidità presente in atmosfera. È stato progettato poi uno scarpone – IntelSole – che, grazie al movimento del piede, genererà energia sufficiente ad alimentare tre computer portatili e sarà dotato di un sensore per intercettare esplosivi a distanza di 20 metri. La buona notizia è che la Saba ha già ricevuto pre-ordini per migliaia di pezzi di pannelli Easy Drop e di

zaini HiTech da parte di enti governativi del Medio Oriente. Anche alcune aziende private si stanno interessando al progetto. ■

La redazione
info@cibiexpo.it



Sopra, il prototipo di Easy Drop e, qui a destra, il progetto dell'innovativo zaino HiTech, funzionante con la stessa tecnologia.



Scegli da che parte stare 2019

Al via la quarta edizione dei campi di formazione e lavoro nel bene confiscato "La Masseria" di Cisliano (MI)

Caritas Ambrosiana, a fianco dell'esperienza ventennale dei Cantieri della Solidarietà in Italia e all'estero, rilancia per il quarto anno, per l'estate 2019, l'iniziativa "Scegli da che parte stare" organizzata dall'associazione Una Casa Anche Per TE (U.C.A.P.TE) con patrocinio del Comune di Cisliano e in collaborazione con CGIL Lombardia, l'associazione La Barriera, Camera del Lavoro di Milano, CGIL Ticino Olona e Coop Lombardia. U.C.A.P.TE, insieme alla Caritas della zona VI guidata da don Massimo Mapelli e il Comune di Cisliano, si sta occupando della tutela e dell'utilizzo a scopi sociali del bene "La Masseria" a Cisliano (MI), confiscato al clan di Francesco Valle. Inoltre, ad aprile 2019 le è stata assegnata provvisoriamente in via diretta la villetta posta sotto sequestro all'Ndrangheta con l'operazione "Area 51" del maggio 2017, sita nel comune di Arluno. Anche questo bene deve essere sistemato, per poter essere riutilizzato.

"Scegli da che parte stare" sono campi di volontariato formazione e lavoro rivolti ai giovani (maggiorenni e minorenni) durante i quali l'attività si concentrerà sulla pedagogia del fare e sulla cultura della legalità. Accanto alla conoscenza del lavoro della Caritas di vicinanza alle situazioni di povertà si affiancheranno percorsi formativi sulla giustizia sociale, sulla presenza delle mafie nel nostro territorio e sulle potenzialità d'uso dei beni confiscati e dei Beni Comuni.

Chi può partecipare?

Singoli dai 14 anni in su, gruppi e famiglie.

Dove si alloggia?

Presso "La Masseria" di Cisliano, 30 posti letto in camere divise tra maschi e femmine.

Alimentazione?

È pensata per onnivori, celiaci, vegetariani e vegani. Gestita dai responsabili del campo in collaborazione con i partecipanti.

Sicurezza?

È garantita dalla presenza di nostro personale, coadiuvato da nostri volontari, che sarà presente per tutta la settimana 24 su 24 ore, in numero adeguato ai partecipanti. Verrà stipulata un'assicurazione infortuni.

Cosa portare?

Per dormire: sacco a pelo o coperta, cuscino, coprimaterasso cm 80x190. Inoltre: penna, quaderno, guanti da lavoro, abiti e scarpe adeguati a lavori agricoli e di manutenzione, pantaloni

lungi, cappellino, borraccia, asciugamani o accappatoio, bagnoschiuma e shampoo, costume da bagno, antizanzare, crema per sole.

Costo individuale di partecipazione: € 140,00

L'esperienza proposta ai campisti sarà sicuramente ricca e impegnativa, sia per le attività lavorative, sia per i diversi momenti formativi. Attraverso questi ultimi infatti verrà tracciato un percorso graduale e intenso che aiuterà i partecipanti a comprendere e ambientarsi nel particolare clima cooperativo. Libera Masseria: una storia, un luogo, un'esperienza da scoprire e da vivere insieme.

Le settimane: arrivo alle ore 10.00 partenza per le ore 12.00.

- da lunedì 24 a domenica 30 giugno
- da lunedì 1 a domenica 7 luglio
- da lunedì 8 a domenica 14 luglio
- da lunedì 15 a domenica 21 luglio
- da lunedì 22 a domenica 28 luglio: sold out
- da lunedì 29 luglio a domenica 4 agosto
- da lunedì 26 agosto a domenica 1 settembre (disponibilità settimana dedicata ai ragazzi delle scuole medie non residenziale dalle 8.30 - 9 alle ore 17.00).

Per l'iscrizione

www.caritasambrosiana.it/eventi/iniziativa-di-caritas-ambrosiana/scegli-da-che-parte-stare-2

Contatti:

unacasaancheper@gmail.com

Telefono: 337 1474316 (Elena)

3381477568 (Rita)



Una piadina ci salverà dal colesterolo alto?

È stata lanciata sul mercato una piadina ipocalorica e iposodica ma ricca di fibre e proteine, con un bonus speciale per le arterie

Di recente, un'azienda di prodotti da forno ha proposto una linea di "piadine funzionali" a limitato contenuto di calorie e grassi, alta concentrazione di fibre e proteine, tasso ridotto di carboidrati e sodio. Questa super-piada svolgerebbe un effetto benefico sul sistema vascolare grazie alla presenza dei Beta-glucani dell'avena, ovvero i maggiori componenti della frazione solubile della fibra alimentare, utili per ridurre il colesterolo nel sangue.

Solo marketing o anche scienza?

La speciale piadina arriva sul mercato dopo il "pane

funzionale", realizzato dalla stessa azienda, anch'esso con specifici preparati arricchiti dei Beta-glucani dell'avena e validato dalla ricerca scientifica. Uno studio condotto nel 2016 dai professori Paolo Tessari e Anna Lante dell'Università di Padova ha infatti confermato che questo particolare alimento funzionale può contribuire a mantenere sotto controllo i livelli di glucosio in pazienti affetti da diabete mellito di tipo 2. A ciò si aggiunge che l'EFSA (European Food Safety Authority), in un dossier del 2010 basato su 22 studi indipendenti, ha di-

chiarato che «[...] i Beta-glucani* aiutano a ridurre il colesterolo nel sangue. La riduzione del colesterolo nel sangue può effettivamente diminuire i rischi di malattie cardiovascolari». Inoltre è ormai noto il fatto che l'alimentazione svolge un'importante influenza nel controllo dei livelli di colesterolo, per chi soffre di ipercolesterolemia, come ci spiegano gli esperti della Fondazione Veronesi, con riferimento ai dati dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare Iss-Anmco (Istituto Superiore di Sanità e Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri): «La correzione dello stile alimentare, nelle forme lievi, può rappresentare la sola terapia ma, anche in associazione con una terapia farmacologica, un'alimentazione adeguata può potenziare l'efficacia dei farmaci e permettere di ridurre la posologia e gli eventuali effetti collaterali.»

In particolare, le fibre rappresentano un aiuto fondamentale proprio perché riducono l'assorbimento intestinale dei grassi: perciò, in questo senso la salute può anche passare da una piadina (salvo spatolate di stracchino che potrebbero minarne la salubrità). Insomma, senza dimenticare che una dieta sana, varia ed equilibrata rimane una delle misure più importanti per la prevenzione di patologie cardiovascolari, possiamo dire che la super-piadina può rappresentare un aiuto per chi deve rinunciare allo strutto ma non vuole forse sentirsi troppo "diverso" sotto gli ombrelloni della riviera romagnola quest'estate! ■

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it

*un apporto giornaliero consigliato di almeno 3 g di Beta-glucani (contenuti in circa un etto di super-piada, ndr).



Un piccolo frigorifero, ma un grande estro

Nata e cresciuta in Israele, Eliana si è trasferita a Berlino nel 2016, innamorandosi, seppur vegana, dei deliziosi formaggi tedeschi e della varietà di ingredienti di una città così multiculturale

In inverno, al mattino, Eliana si gode il porridge di farina d'avena. Le piace mescolarlo con semi, grani di cacao crudi, bacche di goji e alcune fette di banana, sciroppo di dattero o miele. Altre mattine fa colazione con pane e avocado, tahina, formaggio, uova e verdure. Quello che non manca mai è il caffè!

«Vivo a Berlino in un quartiere abbastanza elegante e posso scegliere tra diversi negozi di alimentari. Si va dall'economico supermarket LIDL, dove faccio la maggior parte dei miei acquisti, al costoso e impressionante REWE, dove vado quando voglio viziarmi o trovare una selezione più ampia di prodotti. Ci sono anche dei supermercati bio ma raramente li frequento; hanno un aspetto snob che non amo.» Eliana vive da sola in un appartamento in affitto, con un frigorifero piccolo che la rende "schiava dello shopping". Spesso infatti deve andare al supermercato due volte alla settimana. Di solito fa acquisti per sé, perché il marito la

raggiunge solamente nel weekend. Quando invita ospiti a cena, usa anche il frigorifero dei vicini, e nelle mezze stagioni sfrutta il balcone per frutta e verdura.

«In genere compro molte verdure: ho sempre pomodori, peperoni rossi, funghi, lattuga, zucchine, melanzane, aglio e cipolle e seguo le stagioni: grandi quantità di avocado in inverno, zucche in autunno e ora sto mangiando asparagi quasi ogni giorno. Di frutta non mi faccio mai mancare le mele biologiche e le banane. E adesso, che è la stagione giusta, vivo di frutti di bosco! Ho sempre anche un sacco di noci e mandorle, che tengo in un grande vaso di vetro, tutte mescolate insieme. E, di fianco a questo, vasetti e vasetti di



La nostra interlocutrice ama cucinare piatti al curry: cavolfiore, ceci, patate dolci, broccoli, ecc. con salsa al curry, latte di cocco e pomodori. E riso di accompagnamento. Prepara spesso delle zuppe asiatiche facili, in

cui le verdure - carote, zucchine o funghi - sono appena cotte. Quando è a casa del marito e deve cucinare per sei persone (inclusi 4 bambini) prepara una pasta con salsa di pomodoro e verdure e una fresca insalata di contorno.



cereali, avena, grani vari, lenticchie (rosse, gialle e verdi), fagioli, funghi *shi-itake*... che riempiono un intero scaffale.» Non ha più di tanto nostalgia del cibo israeliano, ma quando decide di cucinare qualcosa di tipico va a comprare le materie prime nei quartieri turchi e arabi: «*tahina* del Libano, che ha un sapore fantastico (una pasta cremosa derivata dai semi del sesamo bianco *ndr*), olive, formaggio di capra o formaggio palestinese, prezzemolo fresco, e i piccoli e gustosi cetriolini sottaceto salati, che mi mancano

molto.» Quando vanno a trovarla amici da Israele è la prima cosa che chiede! «Mi piace anche il cibo asiatico e in una piccola bottega vicina a me compro spaghetti, radici di curcuma, tofu fresco, curry, cumino, foglie di alloro, sate (spiedini indonesiani), *garam masala* (mistura di spezie tipiche della cucina indiana e pakistana), zuppa tom yam (tipica zuppa thailandese) in polvere....»

Un vero melting pot di culture e sapori. ■

*Eliana Ben David
e Marta Pietroboni*

MADE IN ITALY

A come arancia

Le origini dell'arancia appaiono controverse: si narra che provenga dalla Cina, ma ci sono tracce della coltivazione in Sicilia già nel I secolo a.C., probabilmente importata dagli Arabi

Oggi la vista delle arance ci porta inevitabilmente con il pensiero alla Sicilia o alla Calabria, regioni inondate di sole, dove ne abbonda la produzione. È infatti nel sud Italia che, dalla metà dell'Ottocento, la coltivazione di arance ha trovato la massima diffusione, permettendo anche un florido commercio estero sia come frutto da tavola che in succo: si pensi che solo in Italia esistono più di venti tipi di arance coltivate. Una delle più famose è l'Arancia rossa di Sicilia, della zona di Siracusa, Catania

ed Enna, che nel 1997 ha ottenuto dall'Unione Europea la denominazione "Arancia rossa di Sicilia IGP". Anche per questo prezioso agrume non mancano problemi legati alla contraffazione e alle frodi. Note sono le adulterazioni del succo d'arancia contenente zucchero di barbabietola, zucchero di grano, glutammato monosodico, acido

ascorbico, solfato di potassio o succhi d'arancia dichiarati italiani ma "tagliati" con succhi di origine estera. Uno dei sequestri più ingenti è avvenuto nel 2013 al porto di Gioia Tauro, dove ben 510 tonnellate di succo di arancia concentrato proveniente dal Brasile sono state bloccate prima di essere etichettate come Made in Italy. Risale invece al 2018 il sequestro, al porto di Catania, di 110 tonnellate di arance egiziane che, grazie alla falsificazione dei relativi documenti, sarebbero diventate nazionali.

causa di altri fattori, come l'abbandono degli aranceti per l'impossibilità degli agricoltori di avere un ricavo che consenta la sopravvivenza, o il triste fenomeno del caporalato, legato alla criminalità organizzata.

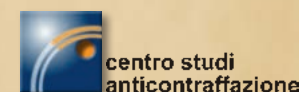
Di fronte a tale scenario è doveroso che le Istituzioni intervengano concretamente per la salvaguardia del prezioso frutto e a tutela di tanti agricoltori che operano nella legalità. ■

Daniela Mainini

*info@anticontraffazione.org
www.centrostudigrandemilano.org*

Altre difficoltà

Il mercato italiano delle arance soffre però anche a



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



Il Mercato Centrale di Torino

Un'affascinante tour virtuale alla scoperta di una nuova e interessante realtà

Torino è una bellissima città e per poterla "vivere" al meglio è consigliabile raggiungerla in treno, arrivando in centro (da Milano con i treni ad alta velocità che impiegano un'ora) e poi percorrerla a piedi e con i mezzi pubblici.

Le sue caratteristiche di splendida capitale sabauda, perfettamente integrate dai sapienti ritocchi che via via si sono succeduti, sono "palpabili" anche dal visitatore che vi accede per la prima volta. Proprio di recente, in uno dei punti vitali della città, la celebre "Porta Palazzo", alias Piazza della Repubblica, ha preso avvio una

nuova e affascinante attività: il Mercato Centrale, che occupa una struttura precedente nota come "Palafuksas" (realizzata dallo Studio Fuksas che gli diede il nome, a sua volta subentrata al celebre mercato coperto, demolito a suo tempo).

Dopo radicali restauri, la nuova creatura ha visto la luce, con una grande e riuscitissima inaugurazione. Queste le principali caratteristiche del Mercato Centrale torinese:

- ben 26 botteghe artigianali, ognuna con gestione e cassa autonoma, distribuite in 4500 mq di spazi, su tre livelli;

- ogni "bottega" vende direttamente i propri prodotti, che possono essere consumati sul posto, sui numerosi tavoli a disposizione del pubblico, oppure confezionati e portati a casa;

- la maggior parte delle botteghe è piemontese, con prodotti locali, ma esistono alcune eccellenti "deviazioni" di altre regioni.

Oltre all'attività dedicata al cibo, vi sono iniziative di carattere culturale che trovano il luogo più idoneo nei grandi spazi al secondo piano, per i quali esiste già un fitto calendario di impegni. L'obiettivo è quello di creare anche occasioni di socializzazione e, in definitiva, offrire un modo di rilassarsi persino con lo shopping, degustando prelibatezze di alta qualità a costi assolutamente accessibili.

La parte merceologica a disposizione è molto ampia; percorriamola insieme...

Al piano terra, iniziando dalla parte destra e proseguendo fino a completare quasi un cerchio, troviamo

un susseguirsi di fantastici "peccati di gola" con diversi interpreti:

- per cominciare, la pasticceria e le specialità siciliane di Carmelo Panocchietti, con prodotti preparati anche al momento; ottimi pure i salati, con arancini, calzoni, caponata e altre delizie, per non parlare dei dolci alla ricotta;

- l'Enoteca di Luca Boccoli, dove gustare calici di vini di altissimo livello con un ottimo rapporto "qualità-prezzo";

- i formaggi e salumi piemontesi di Beppe Giovale, prodotti selezionatissimi;

- la bottega di Luciano Savini e Aurelio Barbero offre un raffinato "tutto-tartufo", dall'antipasto al dolce;

- si prosegue con la Fata Verde e le verdure di Marcello Trentini, uno chef fuoriclasse, che anche qui, come nel suo ristorante stellato, offre piatti vegetariani e creativi;

- imperdibili i sapori romani del Trapizzino di Stefano Callegari;

- altrettanto appetitosi, gli originali hamburger di chianina preparati da Enrico Lagorio;
- seguiamo con pizze di ogni tipo, firmate da Marco Fierro;

- il fritto è opera di Martino Bellincampi (qui non si può fare a meno di ammirare l'ottima impiantistica per l'aspirazione);

- in uno spazio ampio ed elegante è presente anche il ristorante più blasonato di Torino, la Farmacia del Cambio, dove è possibile gustare molti piatti di Matteo Baronetto a costi "pop" con un buon servizio di sala;

- subito dopo c'è il grande Girarrosto, di Alessandro Baronti, con un ricchissimo repertorio e prodotti di eccellente qualità;

- per i golosi, sosta al Il Gelato, gusti intriganti e ottima fattura;

- si prosegue con la bottega delle carni piemontesi di Marco Martini di Boves, che propone la celebre "fassona piemontese";

- accanto, un'altra bottega con carni toscane e salumi, della Famiglia Savigni;

- ecco rivelarsi poi lo spa-

zio di Egidio Michelis, dove possiamo trovare una notevole varietà di formati di pasta fresca;

- segue una bottega dedicata in modo superbo al pesce, chiamata Mare Nostrum, curata da Valerio Lo Russo;

- quindi si giunge a un autentico fuoriclasse della cucina, Davide Scabin, che qui propone soprattutto il mondo dell'uovo e altre bontà, con le preparazioni a base di carbone bianco;

- dopo aver superato uno spazio polivalente in cui si può fare la spesa, si arriva al burro e ai formaggi, magistralmente esposti, di Bepino Occelli;

- infine, il Mulino, di Mattia Giardini e Alberto Iossetti, sempre in funzione, dove si lavorano grani di varia qualità e si producono le farine utilizzate per il "pane di Porta Palazzo", sfornato giornalmente da Raffaele D'Errico.

Al centro, vi sono alcuni bar, caffetteria e birreria, mentre al piano di sopra non poteva mancare una scuola di cucina, curata da Carla e Fabrizio

Guarducci. Vi sono anche un laboratorio didattico del formaggio, sempre di Bepino Occelli, la torrefazione di Franco Mondì e la distilleria di Simone Mari.

Dopo questo lungo percorso, non mi resta che offrire un consiglio a tutti gli appassionati del buon cibo: "venite al Mercato Centrale, per vivere direttamente un'esperienza, singolare e indimenticabile!" ■

Toni Sàrcina

altopalato@altopalato.it

www.altopalato.it

Informazioni utili

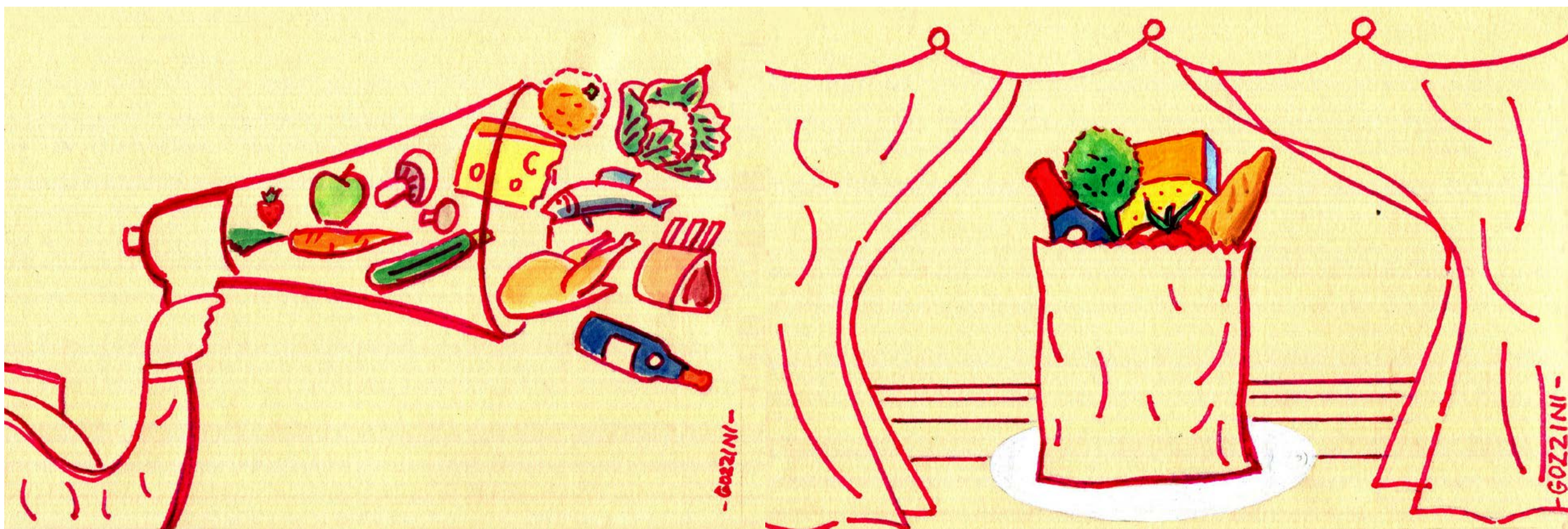
- Il Mercato Centrale, aperto 364 giorni all'anno, dal lunedì alla domenica, dalle otto a mezzanotte, è dotato di un parcheggio sotterraneo.

- Tutti i tavoli presenti sono a disposizione della clientela per poter consumare liberamente i cibi acquistati.

- Le bevande possono essere ordinate al personale di sala che provvede al servizio e all'incasso diretto del dovuto.

Per saperne di più:
www.mercatocentrale.it/torino

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



Franca Rizzi, un'amica di famiglia

Casa Alice, programma di punta di Alice TV, il canale 221 del digitale terrestre dedicato alla cucina, è la 'sua' trasmissione da quasi vent'anni

Nel 1997 Franca Rizzi girava l'Italia per la trasmissione *Sapori Italiani*, in onda sul canale tematico Marcopolo: si parlava di folclore, natura, spettacolo e si concludeva con il piatto della tradizione. Tre anni più tardi nasce Alice TV e l'editore le affida una trasmissione di giardinaggio, *Rosa e le altre*. Intanto debutta *Casa Alice*, programma dedicato alla casa (arredamento, giardino, animali e cucina) che, dopo un primo anno di rodaggio con la storica presentatrice Rai Rosanna Vaudetti, viene giudicato dall'editore il format perfetto per Franca Rizzi: un appuntamento quotidiano che da allora lei conduce con immutato entusiasmo.

Come si costruiscono le puntate?

In trasmissione c'è un cuoco, Marco Valletta, con noi da due anni, una persona davvero speciale, docente dell'Istituto alberghiero di Castelfranco Veneto. È lui che prepara i piatti. *Casa Alice* dura mezz'ora e subito dopo c'è

Casa Alice Insieme, dedicata ai telespettatori che chiedono di partecipare per preparare una propria ricetta. Sono tantissimi, facciamo fatica ad accontentare tutti. *Casa Alice Insieme* è divisa in due parti, ciascuna delle quali riservata a un ospite e a una ricetta.

La gente apprezza?

Assolutamente sì. Io lo capisco dai social. Per esempio, se c'è una replica si lamentano perché vorrebbero sempre puntate nuove. Questo vuol dire che seguono il programma con attenzione. Abbiamo telespettatori affezionati, diventiamo proprio parte della famiglia. È molto bello. Me ne accorgo anche andando in giro. Io sono timida e, quando la gente mi ferma, ancora non ci posso credere, mi emozionano. Eppure faccio questo lavoro da tantissimi anni. Alle volte esco e non mi trucco, penso: non è possibile che mi riconoscano, e invece... è una cosa davvero incredibile.

Quali sono gli orari di queste trasmissioni?

Casa Alice va in onda alla sera, alle 6 e mezza. Subito dopo inizia *Casa Alice Insieme*. Poi ci sono varie repliche, sia durante la giornata sia durante la notte... per chi per esempio ha avuto un bambino e si deve alzare per allattare, oppure per chi soffre d'insonnia.

Ci parli un po' di lei.

Ho 57 anni e faccio questo lavoro da tanto tempo. Avevo 16 anni neanche compiuti quando ho iniziato alla radio, il primo amore che non si scorda mai. Mi sono sposata giovanissima, anzi l'ho fatto due volte, sono recidiva. Ho 3 figli e continuo a vivere in Friuli, in campagna, con mamma e suocera in due piccole dépendance all'interno del nostro giardino. Mi piace Roma, ci vado per lavoro, ma poi preferisco tornare a casa.

Come si organizza?

Registriamo circa 10 puntate al giorno; a *Casa Alice* dedichiamo due giorni intensivi al mese per preparare 20 puntate, sabato e domenica vanno in onda le repliche. *Casa Alice Insieme* mi occupa per altri due giorni. Sono perciò in trasferta per 4 giorni al mese.

Come si fa con i tempi d'esecuzione delle ricette?

Abbiamo una cucina di servizio, curata da Fabio Campoli e Patrizia Forlin.



© EMANUELA DE SANTIS PER ALICE

Quando una ricetta richiede più tempo, preparano il piatto finito. In trasmissione facciamo vedere tutto il procedimento, dopo di che tiriamo fuori quello finito.

Lei in casa che tipo di alimentazione offre ai suoi familiari?

La figlia di 33 anni vive per conto suo, gli altri due praticano rugby. Se potessero, mangerebbero schifezze, visto che in genere hanno un buon sapore; però, essendo sportivi, stanno attenti... Il figlio più giovane non mangia la verdura cruda ma per quella cotta posso spaziare.

Non vi è mai venuta l'idea di fare un orticello?

Mio marito ci sta pensando. Intanto si occupa di galline: le acquista e le fa anche nascere. Abbiamo

le incubatrici dove mettere le uova. Adesso, per esempio, ho un'incubatrice in lavanderia perché deve stare al caldo e ogni tanto vado a controllare se nascono i pulcini. Si calcola quando mettere nell'incubatrice le uova sapendo che

Sotto a sinistra, lo chef Marco Valletta, che collabora con Franca Rizzi in Casa Alice; qua sotto, il frico friulano, spesso cucinato dalla conduttrice.

devono nascere in un certo periodo... Sono nati anche i pulcini della gallina padovana, con questo bel ciuffetto... e poi come fai? Ti affezioni.

Avete anche un gallo?

Oh mica uno solo, ne abbiamo molti che cantano a ogni ora. Non è vero che il gallo canta all'alba, canta a qualsiasi ora del giorno e della notte.

E per quello che riguarda le sue personali capacità in cucina?

Quando mi sono sposata la prima volta, a ventun anni, non sapevo fare niente, però ho sposato un uomo con una mamma davvero molto brava. E lei mi ha insegnato. Poi, a *Casa Alice*, ho conosciuto un sacco di cuochi, ognuno con la propria tecnica e le proprie ricette e ho imparato veramente tante cose.

Qual è il suo piatto più apprezzato?

Mi riescono molto bene gli spaghetti alla busara, con scampi e pomodoro, e altrettanto bene mi riesce il frico che è un nostro piatto tipico friulano, con formaggio Montasio fuso di tre diverse stagionature (fresco di 2 mesi, poi di 6 e poi di 12) mescolate insieme. Aggiungo le patate e io ci metto anche la cipolla. Quello friulano è un mangiare molto semplice ma gustoso.

Vien da dire, semplice e gustoso proprio come lei! ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it



GIORGIA VIGORELLI PER ALICE



© ALICE TV



Summer School FASHION, FOOD & ARTS: IMPRESE CREATIVE TRA ITALIA E AFRICA

La Summer School dedicata a chi desidera approfondire i collegamenti tra Italia e Africa e sviluppare modelli di business ispirati dall'incontro tra imprenditorialità e creatività italiana e africana.

METODO ATTIVO

Ideazione e costruzione assistita del progetto personale, workshop e testimonianze di esperti del settore, attività laboratoriali personalizzate, coaching dei docenti esperti. Incontri sociali di networking e attività aggiuntive dedicate durante la settimana della moda.

FINALITÀ

- Approfondire le dinamiche del Made in Italy e dei mercati africani in ambito Fashion, Food & Arts
- Sviluppare competenze e conoscenze trasversali, quali la comunicazione digitale e non convenzionale e il trendwatching
- Essere parte del confronto tra le comunità creative delle Diaspore Africane e quelle italiane.

IN SINTESI

Formula: 3 fine settimana (venerdì e sabato dalle 09.30 alle 18.30)

Quando: 6-7, 13-14, 20-21 settembre 2019

Dove: Università Cattolica del Sacro cuore – Sede di Milano

Quota di iscrizione: € 400,00 (iva esclusa)

Iscrizioni: entro il 29 agosto 2019*

(*verrà applicato il 20% di sconto sulla quota per chi si iscrive entro: 1 luglio 2019)

LE PAROLE DEGLI EX STUDENTI

"Preparazione e disponibilità dei docenti, reale opportunità di networking"

"Talmente stimolante da essere trasformativo"

"Capacità di accompagnare i corsisti nella trasformazione di un'idea in un progetto concreto, offerta di stimoli"

Area Comunicazione, Media e Spettacolo

FORMAZIONE PERMANENTE
CENTRO MODACULT
E4IMPACT FOUNDATION

III EDIZIONE
MILANO, 6-21 SETTEMBRE 2019
UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE



Università Cattolica del Sacro Cuore Formazione Permanente - Via Carducci 30 - 20123 Milano - Tel. 02 7234 5701 - Fax 02 7234 5706
formazione.permanente-mi@unicatt.it - milano.unicatt.it/formazionepermanente
CENTRO MODACULT: Prof. Emanuela Mora, Direttore Scientifico | emanuela.mora@unicatt.it Dott. Michela Grana,
Project Manager | michela.grana@unicatt.it

Una vitamina indispensabile per la vita

Prosegue il percorso alla scoperta delle proprietà e reali utilità dei principali integratori alimentari

La vitamina C, o acido ascorbico, è una vitamina idrosolubile indispensabile per l'organismo. Già più di un secolo fa ci si era resi conto della sua importanza e del fatto che la sua carenza era causa di una patologia mortale (lo scorbuto). Nel tempo sono state scoperte molte altre importanti funzioni: è un potente antiossidante e coadiuva l'assorbimento del ferro nell'intestino, partecipa alla sintesi del collagene (una proteina adibita alla rigenerazione del tessuto connettivo di pelle, legamenti e ossa), aiuta a combattere condizioni di stress e recenti studi confermano che sia un valido sostegno nelle terapie antitumorali.

Ancor più nota è la sua efficacia immunoprotettiva contro le infezioni batteriche.

Alla luce di quanto appena descritto, risulta evidente come tale vitamina sia fondamentale per la vita, tanto che la maggior parte degli animali è in grado di sintetizzarla: fanno eccezione alcune specie, tra cui il porcellino d'India, il pipistrello, le scimmie e l'uomo.

Il nostro fabbisogno quindi può essere soddisfatto solo attraverso l'alimentazione e, trattandosi poi di una vitamina idrosolubile, cioè che l'organismo riesce a trattenere per non più di 3-4 ore, non è raro diventarne carenti. Per questo motivo andrebbe assunta più volte nell'arco della giornata.

Come assumere la vitamina C?

Le fonti ideali sono alimenti freschi come frutta e verdura (kiwi, agrumi, fragole, papaya, ortaggi a foglia verde,

broccoli, pomodori, ecc.). La vitamina C è molto instabile al calore e con la cottura dei cibi rischierebbe di essere distrutta.

Considerate però la non freschezza degli alimenti, conservati per lunghi mesi in serre prima di arrivare sulle nostre tavole, e l'instabilità di questa vitamina, potrebbe essere utile rinforzarla con un integratore alimentare, che tra l'altro è tra i meno costosi in commercio.

Ma quanta assumerne? La dose consigliata dai parametri nazionali ed europei è di circa 60-90 mg al giorno; tuttavia, tale quantitativo ri-

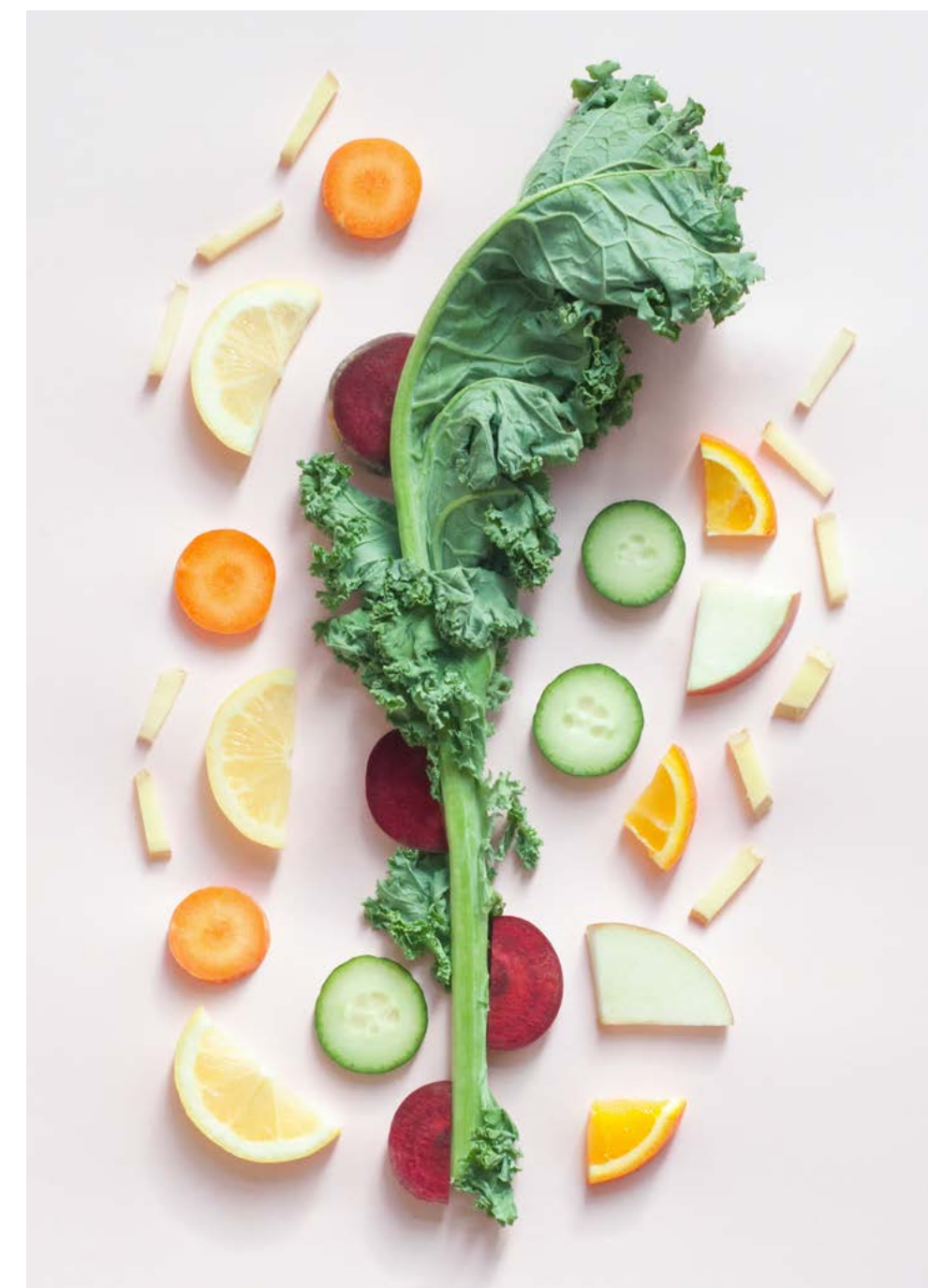
sale ai primi studi effettuati sulla vitamina C, quando era nota per lo più come causa di prevenzione dello scorbuto. Dati i numerosi benefici emersi negli ultimi decenni e considerato quanto indispensabile sia per il nostro organismo, recenti studi confermano che un quantitativo adeguato si aggira intorno a 1-2 grammi, distribuiti nell'arco della giornata o assunti in formulazione *retard*, vale a dire ad assorbimento graduale. ■

Andrea Fossati

ed Elisabetta Amoroso

fossatiandrea@centroemme.it

www.centroemme.it





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

PERCHÉ

UN ORSO E UN GATTO FANNO UN PANDA?



SCOPRI LA RICCHEZZA DELLA LINGUA CINESE
CON L'ISTITUTO CONFUCIO!

I CORSI INIZIANO IL 16 OTTOBRE 2019

LE ISCRIZIONI SONO APERTE DAL 2 SETTEMBRE

SCONTO DEL 30% PER CHI SI ISCRIVE DAL 2 AL 16 SETTEMBRE

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

info.confucio@unimi.it – www.istitutoconfucio.unimi.it

RACCONTI STUZZICANTI

Il genio dell'orto

Duttile in cucina, ma anche perfetto come rimedio medicamentoso: questa volta parliamo di aglio, forse il più flessibile tra gli ortaggi presenti nelle nostre dispense

Impossibile ricondurre la figura di Leonardo da Vinci a un'unica definizione. Un pittore? Certamente, e dei più grandi, ma non gli piaceva considerarsi tale. Un inventore? Sicuro: dobbiamo molto alle sue intuizioni. Uno scienziato? Anche questo: i suoi trattati di anatomia sono stati fondamentali per la medicina moderna. Ed era pure scultore, architetto, scrittore... Anche estimatore dell'aglio? Questo non si sa. Ma, con il dovuto rispetto verso il genio per antonomasia, l'aglio un po' gli somiglia. Non per

la bella "testa" che li accomuna (è curioso che nel caso dell'aglio si utilizzi proprio la parola "testa" per indicare l'insieme degli spicchi), e nemmeno per la barbetta bianca che l'Arcimboldo avrebbe forse definito leonardesca, ma piuttosto per l'ecletticità dei ruoli che questo bulbo intensamente odoroso sa ricoprire. Condimento tra i più saporiti, è anche un valido alimento, da sempre apprezzato nella cultura contadina. La stessa cultura che, nei secoli, ha saputo evidenziare anche le sue incredibili virtù salutari: è efficace per abbassare la pressione, per combattere le infezioni, per eliminare i vermi, per togliere le verruche, per evitare i trombi e persino per risvegliare il piglio amoroso! Merito dei suoi componenti extranutrizionali, ci spiega oggi la scienza: allicina, alliina, ajoene, solfuro di allile... L'aglio contiene una serie di principi attivi (gli stessi responsabili del suo aroma) che ne fanno una vera e propria medicina vege-

tale. Ma ciò che la scienza, per fortuna, non ha ancora completamente spiegato è la dimensione forse più affascinante dell'aglio: quella "magica", che lo vuole nemico giurato dei vampiri, oltre che rimedio infallibile contro la cattiva sorte e il malocchio. "[...] agli e fravagli (pesciolini, ndr) fattura che non quagli. Corna e bicorne capa 'alice e capa d'aglio..." recita una popolarissima cantilena napoletana, e ancora oggi c'è chi, a Bologna, non manca di comprarsi un po' d'aglio nel giorno di San Giovanni, in ossequio al proverbio: "Chi n compra l'ai al de d'San Zuan, è povret tot l'an" (Chi non compra l'aglio il giorno di S. Giovanni, rimarrà povero tutto l'anno, ndr). Senza dimenticare chi non rinuncia a tenersi vicino uno spicchio d'aglio la notte che precede il solstizio d'estate. Perché? Ovvio: per proteggersi dalle streghe che celebrano il grande sabba annuale! ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.com



Silahkan makan

“Buon appetito” in indonesiano: alla scoperta dei piatti tipici di questo affascinante Paese del Sud-est asiatico

La cucina indonesiana è colore e contaminazioni allo stato puro, con rimandi alla Cina, all'India e perfino all'Olanda (non dimentichiamo che l'Indonesia è stata una colonia olandese per circa 350 anni), in un arcipelago all'interno del quale si contano circa 300 gruppi etnici differenti. Il bello è che il cibo fa sintesi tra ristoranti, feste e street food, dato che i piatti più tipici si trovano tanto nelle carte dei resort quanto nei tipici warung, i chioschetti a gestione familiare. Buon appetito quindi... anzi, *Silahkan makan*: così si dà l'avvio al pranzo, formale o informale, seduti intorno al fuoco o al chioschetto in strada. E allora scegliamo anche noi dei perfetti piatti indonesiani, a base di riso prima di tutto, e poi verdure, pesce e carne, *tofu* (prodotto tipico orientale ricavato dalla cagliatura del latte di soia) e

In alto: un piatto di Nasi Goreng; qui sotto, chicchi di Kopi Luwak.

tempeh (un alimento fermentato prodotto con semi di soia gialla). Il tutto accompagnato da un intrigante mix di spezie esotiche e dagli essenziali condimenti come arachidi, piccoli pesci fritti, noci fritte o sfogliatine di tapioca, o la piccante salsa *sambal* a base di peperoncini salati macerati in aceto.

Il *Nasi Goreng* e il *Satay* (spiedini di pollo marinato) sono da inserire nei piatti certamente più conosciuti e consumati. Il punto di partenza è la massima semplicità: perché il *Nasi Goreng* altro non è che riso bollito e poi saltato in padella servito con verdure, uova, pesce, carne e spezie. Il condimento base è con salsa di soia, aglio e tamarindo, ma ne esistono infinite varianti. Comunque venga preparato, il risultato è un piatto comfort per eccellenza.

Un caffè molto particolare

Una domanda sorge spontanea: non ci sarà anche il riso nel caffè? E soprattutto, si beve il caffè? Niente riso, ma qualcosa di ancora più

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine



particolare: si chiama *Kopi* (“caffè”) *Luwak* (“zibetto delle palme”) ed è il caffè più pregiato e costoso al mondo. Si produce a partire dalle bacche ingerite, parzialmente digerite e defecate dallo zibetto comune delle palme (piccolo mammifero asiatico). In sostanza, questo animale selvatico ha la capacità di selezionare le bacche di caffè migliori; quindi il *Kopi Luwak* – che si produce poi lavando i chicchi, asciugandoli, tostandoli e macinandoli – sembrerebbe a detta dei più esperti il caffè più buono del mondo. Ora non ci resta che tirare fuori tutto il nostro coraggio e provarlo. Forse, sarebbe stato meglio il caffè di riso... ■

Chiara Caprettini
chiaracaprettini@nordfoodovest.com

Cascina Bosco Fornasara, l'oasi bio della Lomellina

Grazie a Coltivatori di Emozioni abbiamo conosciuto Roberto e Ilena, una giovane coppia immersa in un grande progetto di coltivazione naturale

Dopo aver lavorato per anni nell'azienda agricola di famiglia, Roberto Marione decide di abbandonare l'agricoltura tradizionale per esplorare il mondo della coltivazione biologica. Insoddisfatto dei prodotti ottenuti facendo ricorso anche a sostanze

chimiche, incomincia un percorso autonomo, sperimentando prima la coltura di verdure bio – interrotta a causa delle difficoltà riscontrate – poi quella del riso. La prossimità dei suoi terreni con quelli trattati in modo tradizionale non convince Roberto, che de-



©CASCINABOSCOFORNASARA.IT

Cascina Bosco Fornasara fa parte del 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 coltivatoridiemozioni.com/prodotto/cascina-bosco-fornasara-lombardia-risaie. Nella foto sopra, un esemplare di tarabuso.

cide di separare una parte dell'azienda, la propria, da quella originaria, dando vita a un progetto autonomo e incontaminato: così nasce Cascina Bosco Fornasara, la struttura green dedicata alla coltivazione “rispettosa” e di qualità.

Biologico... oltre il biologico

I metodi colturali che ispirano Roberto e Ilena si rifanno alla policoltura e all'agricoltura sinergica, le cui regole base sono: non lavorare la terra, non aggiungere sostanze estranee, mantenere la biodiversità. In quest'ottica, Roberto inizia a fare ricorso alla tecnica del sovescio: una pratica agronomica diffusa al fine di mantenere o aumentare la fertilità del terreno e consistente nell'interare una serie di specie erbacee capaci di fissare l'azoto organico nella terra senza così inquinare le falde. Fondamentale è il rapporto che s'instaura tra paesaggio e fauna locale. Per esempio: la piantumazione di filari di alberi autoctoni sulle rive dei terreni coltivati, da un

lato serve per proteggere i campi biologici, delineando confini netti con gli appezzamenti degli altri agricoltori, dall'altro funge da richiamo per gli animali delle riserve e dei canneti della Lomellina. La ri-naturalizzazione dell'area favorisce il ritorno sul territorio di un'ampia varietà di animali tipici - tra i quali tarabusi, aironi, porciglioni e uccelli caratteristici delle zone paludose - che a loro volta, fisiologicamente, svolgono una funzione di conservazione ambientale, dando vita a una vera e propria oasi naturale.

Non solo riso

I prodotti attualmente commercializzati dall'azienda sono il riso “Carnaroli da Carnaroli pavese”, il riso Rosa Marchetti, il miglio, il grano saraceno, i fagioli dall'occhio, le farine biologiche, le uova e il miele. Attenzione, oltre a una serie di attività e di visite guidate, la cascina si sta organizzando per inaugurare al proprio interno un agriturismo. Da non perdere! ■

Francesca Gamba
e Marta Pietrobboni



Un osservatorio per studiare l'alimentazione del futuro

Presentato a Milano il nuovo osservatorio che si propone di raccogliere dati e statistiche, analizzare le nuove tendenze dell'alimentazione, anticipare eventuali problemi e proporre soluzioni

Si è parlato di agricoltura sostenibile, di tecnologia, di nuovi alimenti, ma anche di povertà e tanto altro ancora al primo incontro pubblico di OMAF - Osservatorio Metropolitano Alimentazione del Futuro, la nuova realtà nata dalla collaborazione pluriennale su questi temi tra Centro Studi Anticontraffazione, Centro Studi per lo Sviluppo Sostenibile, Società Umanitaria, Fondazione Agraria Felice Ferri, CibiLab e CiBi. All'evento, concepito come

una tavola rotonda tra addetti ai lavori, hanno partecipato esperti provenienti da diversi settori che, coordinati da Maria Elena Polidoro – direttore generale di Società Umanitaria – si sono confrontati per delineare il contesto entro cui il nuovo Osservatorio muoverà i primi passi. In chiusura del dibattito sono state infatti identificate alcune tematiche comuni ai vari interventi, che hanno portato Daniela Mainini – presidente del Centro Studi Anticontraffazione –

a definire i 5 concetti chiave su cui OMAF lavorerà.

Visione strategica

Il primo concetto chiave emerso è stato “visione strategica”, fondamentale per poter contemperare tutte le esigenze della società, come auspicato da Alberto Jannuzzelli – presidente di Società Umanitaria e Fondazione Ferri – in apertura dei lavori. Significativo in questo senso è stato l'intervento di Aldo Ceriotti – direttore dell'Istituto di Biologia e Biotecnologia Agraria presso il CNR (Consiglio Nazionale delle Ricerche) – che ha invitato a riflettere sulla necessità di trovare un modello di alimentazione più sana e di qualità ma al tempo stesso anche meno impattante sull'ambiente. La questione è aperta, le soluzioni possibili sono molte e già al vaglio dei ricercatori: una valida proposta potrebbe per esempio essere la sintetizzazione in vitro della carne, un progetto rivoluzionario ma complesso, come illustrato da Salvatore Ciappellano, docente di Nutrizione Umana all'Università degli Studi di Milano.

Contaminazione

Il secondo concetto chiave è “contaminazione”, perché, come dimostrato dai dati presentati da Roberto Lavarini – docente di Demografia e di Analisi Quantitativa dell'Informazione all'Università IULM di Milano – l'alimentazione del futuro sarà sempre più globalizzata: la contaminazione culturale dovuta ai flussi migratori tipici di quest'epoca si traduce infatti anche (e forse soprattutto) in contaminazione culinaria.

Innovazione

L'utilizzo della tecnologia sarà sempre più esteso (e necessario) nell'alimentazione del futuro e per questo motivo il terzo concetto chiave non può che essere “innovazione”, come testimoniato da Luca Nardi – ricercatore dell'ENEA (Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile) – che ha illustrato il progetto di micro orto modulare in ambiente controllato: una soluzione a elevato contenuto techno-

logico, ma estremamente semplice da utilizzare e quindi utile per risolvere le problematiche più svariate, come la necessità di una specifica dieta o l'approvvigionamento da parte delle spedizioni spaziali. Naturalmente, quando si parla di innovazione è importante anche identificarne i limiti, per poterli superare, come riconosciuto da Alessandro Turetta – fondatore di NEXID, azienda operante nel settore IT e digitale – che ha insistito sull'importanza di svilup-

pare tecnologie vicine alle persone e alle piccole realtà aziendali, non meramente legate alle opportunità di business.

Sostenibilità

Il concetto che forse più ha svolto il ruolo di *fil rouge* tra i diversi interventi è stato “sostenibilità”. Claudia Sorlini – professore emerito dell'Università degli Studi di Milano – ha infatti evidenziato le contraddizioni di un sistema agricolo e alimentare basato sull'opulenza, al tempo stesso però non accessibile a tutti e non in grado di garantire all'intera popolazione mondiale uno stile di vita sano. Per risolvere tali contraddizioni, oggi il mondo della ricerca sta puntando su risorse alimentari alternative, capaci di fornire nutrienti di qualità a un costo più basso: è il caso per esempio delle farine di insetto, come spiegato da Francesco Gai, ricercatore dell'Istituto di Scienze delle Produzioni Alimentari del CNR, e da Andrea Mascaretti, presidente del Centro per lo Sviluppo Sostenibile, da

anni impegnato nella promozione del *novel food*, gli alimenti “nuovi” rispetto a quelli tradizionalmente intesi. Ma sostenibilità è anche sviluppo di packaging al passo con le reali esigenze dei consumatori e sempre meno incidente sull'ambiente, ha specificato Marco Sachet, direttore dell'Istituto Italiano Imballaggio.

Visione politica

Infine, è fondamentale una “visione politica” che consideri più aspetti: la sicurezza, come spiegato da Massimo Artorige Giubilesi, presidente dell'Ordine dei Tecnologi Alimentari della Lombardia e della Liguria, che ha parlato dei pericoli del terrorismo alimentare; la tutela delle specificità territoriali, tema su cui lavora da anni Daniela Mainini; la corretta e approfondita informazione, come sottolineato dal direttore di CiBi, Paola Chessa Pietroboni. ■

Anna Francioni

anna.francioni@cibiexpo.it

Il logo di OMAF è stato ideato da Libero Gozzini.



La presentazione ufficiale di OMAF - Osservatorio Metropolitano Alimentazione del Futuro è avvenuta nella splendida cornice dei Chiostri della Fondazione Umanitaria, a Milano. Nella foto a destra, un momento della tavola rotonda.



16 - 03
14 - 07
2019

STORIE IN MOVIMENTO

ITALIANI
A LIMA,
PERUVIANI
A MILANO

MUDEC
Museo delle Culture

MILANO
CITTÀ
MONDO#04

PERU

www.mudec.it

TENDENZE

La carne irlandese conquista il mondo

Nel 2012 in Irlanda è stato avviato il programma Food Works per sostenere l'agroalimentare e, in particolare, le attività innovative del settore, puntando alla crescita dell'export

I risultati sono degni di nota: oggi il comparto agroalimentare rappresenta il 10% delle esportazioni e il 7,5% del reddito nazionale. Dunque il programma *Food Works*, attivo dal 2012, gestito da tre agenzie governative – Bord Bia, Enterprise Ireland e Teagasc – funziona.

In Italia la carne irlandese si trova in tutti i maggiori distributori food service – tra cui Esselunga, Carrefour, Metro... per citare solo alcune insegne – e nelle macellerie più rinomate.

Un terzo delle imprese coinvolte ha già iniziato a esportare nuovi prodotti studiati per rispondere alle richieste dei Paesi sviluppati: alimenti comodi e pratici, come le porzioni di legumi congelati per i bambini, o salutistici di alta gamma. In particolare l'Irlanda, detta anche "Paese Verde" per le vastissime distese di prati e pascoli che occupano più dei 2/3 del territorio, è oggi il quinto maggior esportatore di carne di manzo al mondo. I principali punti di forza sono l'allevamento al pascolo e la grande cura degli animali e della loro salute. Gli italiani, particolarmente attenti alla qualità e disposti, se ne vale la pena, a chiudere un occhio sul prezzo, sono stati individuati come uno dei principali destinatari della carne irlandese.

I gusti degli italiani

In Italia, i consumatori amano particolarmente la carne bianca di vitello. Quella irlandese è prevalentemente rossa. Ho chiesto allora a Nicolas Ranninger, direttore Bord Bia per Italia, Malta, Grecia e Cipro, come adattano le strategie di comunicazione. «Secondo un'analisi della Coldiretti, il 2018 sancisce la ripresa dei consumi di carne da parte degli italiani. Parallelamente continua a crescere l'attenzione verso il benessere e la qualità dell'alimentazione degli animali.

Noi cerchiamo di far conoscere le caratteristiche principali della carne di manzo irlandese: tenera, dal colore rosso intenso e con un gusto deciso e inconfondibile, ottenuto anche grazie alle speciali tecniche di allevamento. L'Irlanda è un luogo ideale, grazie ai suoi pascoli ospitati da terreni ricchi di minerali e sostanze nutritive naturali. Il nostro metodo di allevamento è molto semplice e sostenibile: lasciamo che il bestiame si nutra solo di erba al pascolo per buona parte dell'anno e questo influenza positivamente il tipico sapore del manzo irlandese. Non solo: la carne da pascolo vanta speciali qualità nutrizionali, tra cui contenuti elevati di omega 3 e vitamine.» Ottima, ma è importante imparare a cuocerla come si deve! ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

Origin Green è il primo programma al mondo introdotto in Irlanda a favore di un regime di sostenibilità a tutti i livelli della filiera produttiva. Con il supporto di Bord Bia, i membri di Origin Green – tutti volontari – hanno stabilito obiettivi misurabili e raggiungibili. Oggi ne fa parte il 90% delle aziende irlandesi che esportano prodotti food&beverage all'estero.



Siggi's: mangiare il bianco

È arrivato in Italia lo skyr messo a punto da Siggi Hilmarsson: apparentemente uno yogurt (in realtà, un formaggio cremoso) con sviluppate proprietà nutrizionali

Che accezione date a "neutro"? Io credo che il significato cambi molto in base all'argomento di cui si parla, al periodo storico nel quale ci si trova, alla nostra stessa età.

Questo "yogurt" per me è neutro, perfettamente neutro: sembra di mangiare il bianco.

Morbido al punto da non sentirlo quasi a contatto col palato, delicato nel gusto così da potersi sposare con tutto, candido perché senza coloranti, senza impatto sulla salute perché privo di conservanti, edulcoranti, glutine, ma soprattutto di grassi, e quasi senza zuccheri! Anzi, naturalmente ricco di proteine, potrebbe fare bene a molti.

Un prodotto nello stesso tempo antico e giovane

Da oltre mille anni lo skyr è alla base della dieta scandinava. Anche se per aspetto e gusto ci ricorda lo yogurt, è in realtà un formaggio. Si ricava scaldando il latte vaccino a 85°C e, dopo l'affioramento della panna, scremandolo. La ricetta tradizionale prevede, dopo la scrematura, piccole aggiunte di skyr di una produzione precedente e di caglio di vitello. Una volta raffreddato e coagulato, viene "colato", ossia siero e cagliata vengono filtrati grazie a una garza. Questo processo consente di ottenere un prodotto molto denso e cremoso, ricco di proteine. Lo skyr di Siggi è invece giovane. È nato nei primi anni del 2000 ed è

stato venduto per la prima volta nel 2006 al mercato agricolo di Manhattan. La storia è da film. Siggi Hilmarsson, islandese, ha studiato economia, vive a New York e fa il consulente. Detesta il proprio lavoro, si sente abbastanza inutile, se non addirittura incapace, e quando va a fare la spesa al supermercato avverte la mancanza dell'amato skyr: gli yogurt americani sono tutti troppo dolci per lui.

Così gli viene l'idea di autoprodurlo. Non è un progetto commerciale, è solo voglia di soddisfare un'esigenza personale. Il desiderio di perfezionare il prodotto, il tempo man mano dedicato a questa impresa e i buoni risultati che premiano gli assaggi di chi lo prova lo spingono, come conseguenza naturale, a tentarne la vendita.

In poco tempo lo skyr di Siggi raggiunge una popolarità inaspettata, diventa un lavoro, un marchio. In questi mesi si è affacciato sul nostro mercato in 3 gusti: bianco naturale, vaniglia e lampone.

Le ricette sono semplici: il bianco naturale non ha zuccheri aggiunti, vaniglia e lampone sono addolciti con zucchero di canna o sciroppo d'agave e con frutta. Se siete curiosi, non troppo golosi, e attenti alla vostra dieta, provatelo. ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibiexpo.it

I latticini, e quindi lo yogurt, sono i derivati del latte che non subiscono la coagulazione delle caseine (famiglia di fosfoproteine). Il formaggio invece è ottenuto tramite coagulazione della parte proteica del latte (la caseina, appunto).



A ogni festa il suo piatto!

L'Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano ci spiega in che cosa consiste la "Festa delle Barche Drago", ricorrenza presente da più di 2.000 anni nella storia della Cina

La tradizionale Festa delle Barche Drago, lunghe canoe modificate per assumere l'aspetto di un drago, conosciuta anche come 端午节 *Duānwǔ Jié*, cade il quinto giorno del quinto mese del calendario lunare cinese. Nel 2019 si celebra il 7 giugno. Ogni anno, in questa giornata si ricorda Qu Yuan (340 - 278 a.C.), considerato uno dei poeti più famosi della storia cinese. Alto funzionario dell'antico regno di Chu, nel quinto giorno del quinto mese dell'anno 278 a.C., si suicidò annegandosi nel fiume Miluo dopo aver appreso la notizia che la capitale del suo regno era stata conquistata dal regno rivale di Qin. Secondo la leggenda, i pescatori del luogo salirono sulle loro canoe, strette e a forma di drago, per cercare di recuperarne il corpo. Durante la ricerca ebbero premura di agitare i remi, di suonare i tamburi e di gettare in ac-



qua gli *zongzi*, fagottini di riso ripieni di pasta di fagioli dolce o di carne, con l'intento di distrarre e saziare i pesci, evitando così che mangiassero la salma. Da allora, ogni anno in quel giorno i cinesi ricordano Qu Yuan organizzando regate a bordo di barche a forma di drago e mangiando gli *zongzi*.

Ricetta degli zongzi 粽子 - involtini di riso glutinoso

Ingredienti (per 10 involtini):

- 200 g di riso glutinoso (riso asiatico a chicco fino)
- 100 g di carne di pollo
- 100 g di verdure miste (peperoni, fagiolini, melanzane)
- sale
- 10 foglie di bambù

Preparazione

Lavate e tagliate a cubetti molto piccoli le verdure e il pollo. Scaldare un wok (una tipica padella della cucina cinese, ndr) e cuocete le verdure con un filo d'olio insieme al pollo a tocchetti. Quando il pollo è cotto, togliete dal fuoco il pollo e le verdure. Cuocete il riso glutinoso senza completarne la cottura e, dopo averlo scolato, mescolatelo con il pollo e le verdure. A questo punto prendete le foglie di bambù e disponetele su un piano di lavoro o un tagliere: al centro di ogni foglia sistemate il riso con il suo condimento, avvolgetela dandole una forma cilindrica e chiudete il tutto con uno spago da cucina. Mettete a cuocere gli *zongzi* in una vaporiera per un'ora e, una volta cotti, serviteli con salsa di soia.

Tempo di preparazione: 30 minuti + 1 ora per la cottura

Difficoltà: media.

Costo: economico. ■

Valentina Talia
Istituto Confucio
dell'Università
degli Studi di Milano

In alto, la tradizionale parata delle barche a forma di drago. Qui a fianco, gli involtini zongzi.



A tavola con l'Unione Europea

Lo scorso aprile gli studenti e le studentesse della Civica Scuola Interpreti e Traduttori Altiero Spinelli si sono disposti intorno a un grande tavolo apparecchiato e hanno partecipato a un pasto particolare

Seduti uno vicino all'altro, proprio come commensali raccolti per un pranzo o una cena, i ragazzi si sono confrontati in lingua inglese in un dibattito dal respiro europeo. Con l'aiuto di moderatori formati ad hoc sono state infatti affrontate tematiche che vertevano intorno all'Unione Europea e alle elezioni del Parlamento Europeo di maggio: un contesto informale e ben lontano dal classico dibattito istituzionale, che ha messo tutti i giovani a proprio agio, permettendo loro di scambiarsi idee, opinioni, visioni, ma anche desideri, timori e speranze. Il pranzo, intitolato "Europe at Kitchen Table", è stato or-

ganizzato dalla Scuola Civica in collaborazione con Segni d'infanzia, un'associazione artistica e culturale con base a Mantova che dal 2017 si occupa di animare i TEEN Kitchen Table Meetings, incontri realizzati nell'ambito del progetto di cooperazione europea T.E.E.N. (Theatre European Engagement Network).

Un format su misura per i più giovani

La formula del Kitchen Table è fondata su un tipo di format che mira a valorizzare la parola di adolescenti e ragazzi, creando attorno a loro un'atmosfera amichevole, che li stimoli a esprimere li-

Il progetto di cooperazione europea T.E.E.N. (Theatre European Engagement Network) dal 2016 è cofinanziato dal programma "Creative Europe" della Commissione Europea.

beramente le proprie opinioni, sotto la guida di giovani adulti tra i 17 e i 25 anni. In questo modo il dialogo diventa più fluido e proficuo per raccogliere idee e punti di vista originali. I TEEN Kitchen Table Meeting realizzati fino ad ora sono già diversi: nel 2017 sono stati organizzati a Oslo, in Norvegia, durante il festival Showbox e a Mantova, in occasione di SEGNI New Generations Festival (replicato anche l'anno successivo); nel 2018 si sono invece svolti in Danimarca all'interno dell'Aprilfestival (festival

teatrale annuale rivolto ai giovani, ogni anno in una città diversa) e a Pechino durante il China Children's Theatre Festival; nel 2019, infine al Krokusfestival di Hasselt, in Belgio.

Il format, insomma, è versatile e può essere adattato a tematiche diverse. Gli ingredienti essenziali sono la curiosità, l'apertura e la voglia di scambiare idee su temi di attualità e sul settore culturale nazionale ed europeo. Il prossimo TEEN Kitchen Table Meeting si terrà il 3 e 4 settembre 2019 a Christiansand, in Norvegia, e sono in cantiere altre collaborazioni in Italia e in Europa per l'anno 2020. ■

*Irene Cassanmagnago
e Margherita Ferrera
- studentesse della Civica Scuola "Altiero Spinelli" -
corso di laurea in
Relazioni internazionali*



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.



Una formula innovativa

Il TEEN Kitchen Table è un evento europeo, pubblico, gratuito e sempre aperto a tutti coloro che sono curiosi di partecipare e interrogarsi sulla contemporaneità, con particolare attenzione alla fascia d'età 13-18 anni. È un momento di dialogo e scambio di punti di vista tra giovani e adulti su temi di attualità e sul settore culturale, a livello nazionale ed europeo, facilitato dal fatto che si svolge intorno a un tavolo apparecchiato come ogni tavolo da cucina all'orario di pranzo e cena dove i commensali sono seduti insieme, in un clima conviviale. Per saperne di più: www.segnidinfanzia.org



CiBi

è anche social... seguici!

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



PER I PICCOLI PRODUTTORI,
I COLTIVATORI, LE AZIENDE



SERVIZI FOTOGRAFICI DEDICATI AL CIBO,
ALLE SUE LAVORAZIONI E TRASFORMAZIONI,
AI LUOGHI DI COLTIVAZIONE O PRODUZIONE,
AI PROFESSIONISTI DEL SETTORE



REALIZZAZIONE DI EVENTI IN BASE
ALLE ESIGENZE DEL COMMITENTE



SUPPORTO NEL POSIZIONAMENTO
SUI MOTORI DI RICERCA E ATTIVITÀ
DI DIGITAL MARKETING



REALIZZAZIONE DI TESTI SCIENTIFICI
E CONTENUTI PERSONALIZZATI
PER CARTELLE STAMPA, SITI E SOCIAL NETWORK



GESTIONE DEI PROFILI SOCIAL

PER QUALSIASI INFORMAZIONE SCRIVETE A: INFO@CIBIEXPO.IT