



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLA
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 7 - n. 1
17 gennaio 2019
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

**Fabio Rolfi
agguerrito assessore
lombardo**



**Etichette, gps
e smartphone:
la filiera
tracciabile**



**Salute!
Con acqua
e zenzero**



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

Il disegno più antico

Nella grotta di Blombos in Sudafrica è stato raccolto un frammento di roccia risalente a 75 mila anni fa con 9 sottili linee di ocre rossa: forse il più antico disegno di *Homo sapiens*. *Homo* per modo di dire. Se finora, infatti, si era pensato che gli autori di queste figure fossero maschi, le numerose impronte di mani ritrovate sulle rocce potrebbero al contrario essere la firma di autrici femmine. Lo rivelerebbe la lunghezza delle dita: mentre la maggior parte degli uomini tende ad avere l'anulare più lungo dell'indice, le donne in genere le hanno più o meno della stessa lunghezza o semmai è l'indice il più lungo. Donne dunque che, secondo queste nuove investigazioni, potremmo definire creative, ma non immaginiamo

femmine che passano il loro tempo a dilettersi con i colori! Uno studio condotto all'Università di Cambridge, confrontando le ossa delle donne della preistoria con quelle delle donne di oggi, racconta una realtà di duro e continuo lavoro manuale nel corso di migliaia di anni di agricoltura e di allevamento del bestiame. Le ossa sono un buon indicatore dello stress cui è sottoposto l'organismo: una pesante attività fisica ne modifica nel tempo forma, curvatura, spessore e densità. La vita agreste di un tempo non si può dire facesse bene alla salute. Ma oggi per fortuna le cose stanno cambiando. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibieapo.it



© VINCENT MOURRE/INRAP

Ben fatto
Nuova vita al panettone, dopo le feste **5**
di Raffaele Mancini

C'è del buono
Tecnologia EMS: l'evoluzione del benessere **7**
di Carmen Rando

Ricerca e innovazione
L'etichetta parlante **9**
di Anna Francioni

Food design:
le stampanti alimentari 3D **11**
di Francesca Gamba

Made in Italy
Quando di italiano ha solo il suono **13**
di Daniela Mainini

Storia del cibo
Gli esami non finiscono mai... **14**
di Toni Sàrcina

Protagonisti
Fabio Rolfi, agguerrito assessore lombardo **16**
di Paola Chessa Pietroboni

Alimentazione e salute
Dieta e moderato movimento **19**
di Andrea Fossati

Racconti stuzzicanti
Vita da cozze **21**
di Giorgio Donegani

Tendenze
Parliamo del Montasio DOP **22**
della Redazione

Il paesaggio di Pasquale **23**
di Marta Pietroboni

La pappa è pronta. Anzi, surgelata **25**
di Anna Francioni

La "Special Kitchen" di Tano Simonato **27**
di Francesca Gamba

Che cosa ne sarà del gin-tonic? **28**
di Alessandro Caviglione

Gli allevamenti che non ti aspetti **29**
di Chiara Caprettini

A proposito di acqua
Ginger, Zingiber officinale, da noi zenzero **30**

I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 7 - n. 1
Milano
17 gennaio 2019

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Art director:
Marco Matricardi - matricardi@fastwebnet.it

Caporedattore:
Carmen Rando - carmen.rando@cibiexpo.it

Redazione:
Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it
Ilaria Greco - ilaria.greco@cibiexpo.it
Marta Pietroboni - marta.pietroboni@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 Sàrcina - Storico della cucina
e dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it

Fotografo: Guido Valdata

Illustratore: Libero Gozzini
info@gozzinilibero-illustratore.com

Immagini di copertina:
Fabio Rolfi ©Lombardia Notizie

Realizzazione editoriale: Cibi srl

Redazione: Via Carchidio 2, 20144 Milano

Email: info@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione:
Paola Chessa Pietroboni

Sede legale: Corso Sempione 62, 20154 Milano

P.IVA: 08210050962

Prestampa: Matricardi.com

Stampa: Rotopress - Pignini Group Printing
Division; Loreto – Bologna

Stampato su carta patinata opaca 90 gr BURGO
UNO PRIME MATT.

Registrazione: n. 104 del 3/04/2013
presso il Tribunale di Milano

© 2019 Cibi srl

È vietata la riproduzione anche parziale
di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari
senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore
dichiara la propria disponibilità a regolarizzare
eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Pubbliche relazioni:
Marta Pietroboni – marta.pietroboni@cibiexpo.it

Visita il nostro sito
www.cibiexpo.it
Troverai approfondimenti, contenuti extra
e la versione digitale dei numeri precedenti
di CiBi.

Nella prossima uscita:
Licia Granello, dopo
lo sport, la buona tavola



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).

Atelier dei Sapori

Scuola di cucina per food lovers, nasce a Milano, nel quartiere di Garibaldi-Moscova, con lo scopo di diffondere la buona cultura gastronomica, mantenendo l'integrità della tradizione e abbracciando contemporaneamente tutto il nuovo mondo della cucina italiana. Offre un ampio ventaglio di corsi (pure in inglese) con esperti e sommelier, oltre a percorsi di aggiornamento professionale (dai fornelli al servizio di sala, dal marketing dell'accoglienza al food cost). Anche affitto spazi per eventi.

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.

BEN FATTO

Nuova vita al panettone, dopo le feste

Una ricetta originale, ideale per recuperare e riciclare gli avanzi dei pranzi natalizi

In queste ultime settimane, credo nessuno sia riuscito a schivare inviti, cene, con relativo esubero di calorie. E non c'è rivista o medico specialista che ora non raccomandi una dieta sana ed equilibrata, perché, si sa, "l'uomo è ciò che mangia". Mangiar sano dunque, per salvaguardare la salute. Certo, finite le vacanze, ci metteremo tutti a dieta; tuttavia non è giusto sprecare o gettare gli avanzi: stiamo tornando a un'economia che pensavamo superata, quella degli anni Cinquanta, quando per principio non si buttava via nulla. Ecco allora una ricetta semplice, che riutilizza i resti di panettone e della torta di Gorgonzola con le noci, immancabili presenze di queste feste. Per realizzare un antipasto saporito, ma leggero, sono state aggiunte materie prime salutari come gli spinaci, ricchi di vitamine e sali minerali; le bacche di goji, anti-age; i pinoli, antiossidanti, e lo yogurt, disintossicante.

Millefoglie salata di panettone

Tempo di esecuzione: 1 ora

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di spinaci
- 40 g di pinoli

- 50 g di bacche di goji per gli spinaci
- 20 g di bacche di goji per la finitura
- Olio Extra Vergine di Oliva
- Sale e pepe
- 100 g di avanzi di torta di Gorgonzola con le noci
- 250 g di yogurt intero
- Panettone avanzato.

Attrezzi: mattarello e carta da forno.

Procedimento

Tagliare a fette dello spessore di 1 cm circa il panettone avanzato, mettere le fette tra 2 fogli di carta da forno e tirarle con il mattarello finché si saranno assottigliate fino a circa 2-3 mm; tagliarle quindi in rettangoli di cm 8 x 4, calcolando 3 fette per persona.

Disporre le fette su una teglia e passarle in forno già caldo a 180 °C per 5-7 minuti, fino a che diventino leggermente croccanti. Mettere le bacche di goji in acqua a temperatura ambiente per 10', intanto in una padella tostare leggermente i pinoli e in un'altra con un filo di olio EVO saltare gli spinaci, facendoli ammorbidire; poi aggiungere i pinoli, le bacche di goji, sale e pepe e tenere al caldo. Con una forchetta sminuzzare e miscelare la torta di Gorgonzola con le noci.

Infine, montare la millefoglie a strati, alternando panettone, spinaci, fiocchi di torta di Gorgonzola, ½ cucchiaino di yogurt, ripetendo l'operazione due volte.

Completare l'ultimo strato con bacche di goji. ■

Raffaele Mancini
Chef per Atelier dei Sapori



Carta d'identità

Atelier dei Sapori
Via Pinamonte da Vimercate 6
Milano
Tel. 335 7650714 / 333 2221413
info@atelierdeisapori.it
www.atelierdeisapori.it



HAYEZ

UN CAPOLAVORO RITROVATO

Galleria
d'Arte Moderna
Milano



14 | 11 | 2018
17 | 02 | 2019

Via Palestro 16, Milano
www.gam-milano.com

f GAM Milano
t GAM_Milano

Partner GAM
UBS

In collaborazione con
METS
Ricerca d'Arte



C'È DEL BUONO

Tecnologia EMS: l'evoluzione del benessere

*A Milano il primo forum scientifico internazionale,
interamente dedicato all'EMS (ElettroMioStimolazione),
una tecnologia efficace per salute e benessere psicofisico*

L'evento, organizzato dall'EMS - Institute, si è svolto con il patrocinio del Coni e di altri enti d'eccellenza, e in partnership con Urban Fitness, leader italiano del fast fitness (fitness veloce) con tecnologia EMS, e XBody. Esperti di fama nazionale e internazionale si sono confrontati sulla nuova tendenza che sta rivoluzionando il mondo del fitness e del benessere: l'utilizzo della tecnologia EMS abbinata all'esercizio fisico e a una corretta alimentazione.

**50 centri aperti
e 9.000 iscritti:
è il bilancio di
Urban Fitness a
poco meno di 5
anni dal lancio
del brand. Merito
dell'efficacia
del metodo che
abbina tecnologia
EMS ed esercizio
isometrico ma
anche dinamico.
Non mancano
programmi
specifici per
gli over 60 e
protocolli studiati
appositamente
per coloro
che praticano
sport. È inoltre
possibile ricevere,
da personale
qualificato, consigli
nutrizionali su
misura per una
equilibrata
impostazione
del regime
alimentare
quotidiano.**

La ricerca universitaria

Nel forum sono stati illustrati nuovi dati, emersi dallo studio dell'Università di Roma Tor Vergata in collaborazione con Urban Fitness. La ricerca ha infatti rivelato come la WB-EMS (Whole-Body EMS, cioè ElettroMioStimolazione per

l'intero corpo), in aggiunta a un percorso nutrizionale, migliori significativamente tutti i parametri antropometrici esaminati. Spiega il Prof. Stefano D'Ottavio, coordinatore scientifico della ricerca: «Abbiamo rilevato una modificazione significativa della composizione corporea, con una redistribuzione virtuosa della massa grassa e muscolare, a prova dell'efficacia, già nel breve periodo, dell'allenamento di resistenza mediante WB-EMS».

Il metodo EMS agisce positivamente sul dimagrimento. È scientificamente dimostrato. Ma c'è di più. Prosegue D'Ottavio: «La riduzione del peso e la maggiore efficienza muscolare sono state in grado di produrre un miglioramento precoce di diversi parametri metabolici. Soprattutto sono da sottolineare l'effetto su glicemia a digiuno e misure di insulino-

**Incremento medio della
potenza muscolare
fino al 31% e ottimale
recupero post-
allenamento. È quanto
emerge dalla ricerca
scientifica condotta
dal team accademico**

resistenza, e, di riflesso, sui trigliceridi plasmatici. Inoltre è stato rilevato un effetto positivo sulla pressione arteriosa sistolica con una tendenza al decremento.»

Efficienza sportiva e riabilitativa

L'abbinamento della tecnologia EMS con uno specifico esercizio fisico favorisce anche il miglioramento in ambito sportivo, a vari livelli come nel consumo di ossigeno, nell'incremento della forza negli arti, nell'economia del gesto, ossia quell'insieme di fattori metabolici, cardiovascolari, biomeccanici e neu-

**dell'Università di Roma
Tor Vergata guidato dal
Prof. D'Ottavio, docente
di Scienze Motorie presso
la Facoltà di medicina -
Dipartimento di Scienze
cliniche e Medicina
traslazionale.**

romuscolari che incidono sulla performance. Queste e molte altre le evidenze scientifiche e le case history presentate a testimonianza dell'efficacia della tecnologia EMS, su diversi fronti: in particolare, il miglioramento della tonicità muscolare su persone che soffrono di sarcopenia (la sindrome che colpisce la muscolatura. Ne abbiamo parlato su CiBi di dicembre, ndr), il rallentamento del processo di invecchiamento, la comprovata efficacia nei percorsi di riabilitazione. ■

Carmen Rando
carmen.rando@cibizpo.it



**Nell'attività didattica
dell'EMS-Institute il
confronto costante con
il mondo scientifico
è fondamentale: i
dispositivi EMS sono
estremamente sofisticati
ed è essenziale che i
personal trainer che
li utilizzano abbiano
una formazione di alto
livello.**



Nuovo viaggio sul Po

Storie
Gastronomia
Turismo

In un viaggio articolato in sei tappe, il volume propone storie di uomini, borghi, mestieri di un tempo, accanto alla presentazione di un ambiente ricco di animali, piante, fiori e tutti i prodotti di un territorio che propone tipicità uniche e innumerevoli.

E le tante ricette da provare a casa, una volta tornati.



L'etichetta parlante

Offrire informazioni adeguate e trasparenti per permettere al consumatore di fare scelte consapevoli: è l'obiettivo di un progetto di tracciabilità in fase di sperimentazione

Nel settore agroalimentare spesso i dati inseriti in etichetta sono solo quelli previsti dall'obbligo di legge e non illustrano la specificità di un prodotto e la sua filiera. «Nel nostro Paese - spiega Fabio Scalise, uno dei fondatori di SISSPre, azienda lombarda specializzata in servizi altamente tecnologici - l'offerta è così ampia e diversificata che le attuali norme sull'etichettatura non sempre permettono di distinguere i vari prodotti locali, in realtà molto differenti tra loro. Si pensi ai formaggi o all'olio d'oliva.» Ma in che cosa consiste il sistema elaborato da SISSPre? Ce lo spiegano lo stesso Fabio

(F) e il direttore tecnico Andrea Polo Filisan (A).

Come funziona in pratica il progetto?

F: Mapperemo con un microchip collegato a *gps* ogni elemento della filiera produttiva, in modo che tutto possa essere rilevato automaticamente con uno *smartphone*. Nel caso dell'olio d'oliva, per esempio, rileveremo ogni albero, ogni cesta di raccolta, fino al frantoio, proseguendo poi anche al trasporto e alla consegna. Tutte le informazioni potranno essere facilmente lette dall'etichetta, con *qr code* o un'applicazione simile.

A: Solo così si realizza un sistema di tracciabilità efficiente.

Vale a dire?

F: Secondo noi, per essere davvero efficiente e affidabile, un sistema di tracciabilità deve essere:

- automatico, senza alcun intervento umano, per quanto riguarda la registrazione dei dati;
- certificato da un ente terzo, senza conflitti di interesse con gli attori della filiera;
- aggiornato in tempo reale;



- accessibile a tutti, in qualunque momento e luogo.

E SISSPre garantisce tutto questo?

A: Sì, il chip registra in tempo reale ed evita che il produttore inserisca dati non corretti, anche in buona fede, come invece avviene per altri sistemi di tracciabilità. Noi continueremo a focalizzarci sulla parte ingegneristica e sulla fornitura del servizio, mentre la gestione dell'archivio delle rilevazioni sarà affidata ad un ente certificatore; abbiamo contatti in valutazione e ne stiamo creando altri. Infine, basta un telefono cellulare per registrare i passaggi e leggere le informazioni.

A che punto è arrivata oggi la vostra sperimentazione?

A: Abbiamo coinvolto 4 aziende produttrici di olio d'oliva: abbiamo mappato e seguito tutte le fasi. Stiamo elaborando i dati, i risultati sono incoraggianti. Ora seguirà la messa a punto del protocollo tecnico introducendo l'ausilio di apparecchi elettronici automatici dedicati, diversi dallo smartphone, per non rallentare il lavoro sul campo. Poi metteremo in commercio il sistema e nel dicembre 2019 avremo le prime etichette parlanti! ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

Il progetto di tracciabilità elaborato da SISSPre è nato circa 2 anni fa da un'idea di Fabio Scalise, ingegnere, in collaborazione con il centro CREA di Rende (CS). Per saperne di più: www.sisspre.it



SABATO
26
GENNAIO

SCEGLI ANCHE TU
LE ARANCE DELLA SALUTE®
PER SAPERE DOVE TROVARLE: AIRC.IT - 840.001.001*



Licia è una ricercatrice, Davide un volontario. Insieme, con impegno e passione, lottano contro il cancro. Scopri la loro storia e tante altre su airc.it

CONTRO IL CANCRO, IO CI SONO.



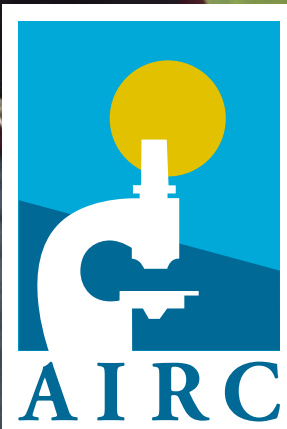
Unisciti a noi, la ricerca ha bisogno di energia sempre nuova. Nelle piazze, oltre alle arance rosse, troverai **miele e marmellata**. Scopri dove su: airc.it



Si ringrazia



Rendiamo il cancro sempre più curabile.



*Uno scatto da tutta Italia, attivo 24 ore su 24.

RICERCA E INNOVAZIONE

Food design: le stampanti alimentari 3D

Fino a qualche anno fa appariva un'utopia futuristica, oggi sta diventando realtà: si può stampare del cibo bello (e sano) direttamente a casa

Dai laboratori di ricerca del team guidato dall'ingegnere meccanico Hod Lipson della Columbia University di New York, fino all'introduzione nel settore della ristorazione e dei servizi alimentari, le stampanti alimentari in 3D stanno facendo notevoli passi in avanti in termini di accessibilità e funzionalità. Per chi ancora fosse convinto che siano macchinari senza troppa utilità (fattore estetico escluso), basti sapere che in realtà riservano numerose potenzialità, quali la capacità di ridurre gli sprechi e di rendere possibile il preciso controllo nutrizionale di ogni piatto stampato.

Il funzionamento delle stampanti 3D a uso alimentare è uguale a quello delle stampanti 3D "tradizionali", fatto salvo per l'utilizzo di alimenti ridotti a impasto, al posto dei normali materiali plastici in bobine. Uno dei primi modelli commerciali è stata la stampante *Foodini*, distribuita a partire dal 2014 dalla compagnia spagnola *Natural Machines*; l'obiettivo di questo prodotto tecnologico è quello di consentire la facile preparazione, automatizzando il processo di produzione, del cibo "fatto in casa", favorendo di conseguenza la diminuzione dell'acquisto di prodotti confezionati.

Il sistema adoperato da *Foodini* è nominato "open capsule model" e consiste nella possibilità di ridurre a impasto una serie di ingredienti (freschi!) da inserire in capsule d'acciaio inox che, fungendo da ugelli, danno all'alimento la forma desiderata.

Limiti attuali e prospettive future

Come è facile supporre, il tasto dolente resta quello relativo ai costi. Per acquistare stampanti alimentari 3D professionali si può arrivare a pagare migliaia di euro, mentre per quelle a uso "casalingo" l'asticella

In alto, stampanti 3D Foodini utilizzate in un ristorante. Sotto, dessert al gelato con cialde realizzate con la speciale stampante.

del prezzo diventa più flessibile. Secondo quanto afferma *GlobalData*, società leader di dati e analisi, il successo di queste macchine dell'ambito food dipenderà dalla capacità di renderle attrattive e più accessibili a un'ampia gamma di utenti, i quali dovranno inoltre intraprendere un percorso di educazione e di consapevolezza per il consumo di cibo sicuro e genuino. Stando alle parole di Ryan Choi, esperto analista del mondo dei consumatori, le stampanti alimentari 3D potrebbero seguire le orme lasciate dal forno a microonde, diventando il prossimo elettrodomestico assolutamente essenziale in ogni cucina. Non resta che attendere! ■

Francesca Gamba
francesca.gamba.z@gmail.com



ALTA FORMAZIONE CREATIVITÀ PASSIONE TALENTO



Civica Scuola
di Musica
Claudio Abbado

Titoli AFAM
di primo e di
secondo livello



Civica Scuola
Interpreti e Traduttori
Altiero Spinelli

Titoli equipollenti
alla laurea triennale L-12
Titoli di laurea magistrale



Civica Scuola
di Cinema
Luchino Visconti

Titoli equipollenti
alla laurea triennale
L-03



Civica Scuola
di Teatro
Paolo Grassi

Titoli AFAM
di primo livello



Fondazione Milano®

fondazionemilano.eu

MADE IN ITALY

Quando di italiano ha solo il suono

Che cos'è l'Italian Sounding? Non è contraffazione, ma è ugualmente fondamentale combattere il fenomeno

È di poche settimane fa, in risposta all'interrogazione di una deputata europea della Lega Nord, la notizia che le autorità italiane non avrebbero mai segnalato attraverso i canali ufficiali della UE, dedicati alla lotta contro le frodi alimentari, il fenomeno dell'*Italian Sounding*, limitandosi a rivolgere alla Commissione UE delle richieste per un intervento europeo a tutela degli alimenti *Made in Italy*.

Il fenomeno riguarda molto la nostra economia ed è valutato in 90 miliardi di Euro di giro d'affari, con una crescita del 70% negli ultimi 10 anni.

Il vestito dell'italianità

Tutti ne parlano, facendo tra l'altro una grande confusione con il fenomeno della *contraffazione*; ma cos'è esattamente l'*Italian Sounding* e come lo si combatte?

A differenza della contraffazione, reato perseguibile penalmente e civilmente nella maggior parte degli ordinamenti, l'*Italian Sounding* consiste nel rivestire di italianità un alimento, che il più delle volte di italiano ha solo il "suono".

Il fenomeno, radicato soprattutto negli USA, in Canada, Australia e America latina, ma presente anche nella UE, nasce dai milioni di emigrati

italiani che hanno portato nei luoghi di destino le nostre tradizioni, avvalendosi dell'esperienza e delle conoscenze produttive acquisite in Italia. Delle stesse si sono impadronite poi le multinazionali che hanno continuato nella distribuzione, apparentemente legittima nei loro ordinamenti.

Da qui il fenomeno diffuso di molte aziende straniere che sfruttano la rinomanza dei prodotti italiani per immettere sul mercato internazionale prodotti alimentari le cui confezioni presentano immagini, denominazioni geografiche, colori, nomi e marchi evocativi di italianità. L'esistenza di molti nomi che richiamano l'Italia (pensiamo al *parmesan*, al *regianito*, alla *zottarella* o al *san marzano tomato romano*) da un lato testimoniano la voglia di italianità nel mondo, dall'altro non possono che danneggiare l'immagine del "sistema Paese" attraverso la diffusione di prodotti che non hanno alcun vero riferimento a quelli realmente *made in Italy*.

L'argomento dunque è di notevole interesse per la nostra



Daniela Mainini, Presidente del Centro Studi Anticontraffazione

economia e reputazione nel mondo e l'Italia, oltre alle molte iniziative di promozione e tutela dei prodotti nostrani già intraprese negli anni, deve necessariamente collaborare con la UE al fine di giungere alla conclusione di accordi di libero scambio, quale quello firmato col Canada nel 2016 (CETA) nei confronti del quale sono stati mossi molti rilievi. La mancata ratifica rimane un grave errore, uno dei tanti, in questa battaglia. ■

Daniela Mainini

info@anticontraffazione.org

www.centrostudigrandemilano.org



centro studi
anticontraffazione



Gli esami non finiscono mai...

È il titolo dell'ultima commedia del grande Eduardo De Filippo:

il protagonista, certo di aver superato l'ultimo esame della sua vita, si accorge invece che da quel momento sarebbe iniziata una strada tortuosa, con nuovi e più logoranti "esami" ...

Nella ristorazione le cose non vanno diversamente e, nel tardo autunno di ogni anno ci si mette in fermento poiché stanno per uscire le nuove guide e l'attesa è piena d'ansia: chi saranno i promossi e chi i bocciati?

Forse la tensione è eccessiva e sarebbe bene ricordare che l'unico vero giudice per ogni locale rimane, incontrastato, il cliente che, se contento, tornerà, altrimenti, indipendentemente dalle valutazioni di ogni guida, prenderà altre vie.

In fondo, a un ristorante il cliente chiede cose molto semplici:

- gentile accoglienza
- buon livello di cucina con materie prime selezionate
- servizio e cantina adeguati al livello del locale

- rapporto "qualità/prezzo" corretto. Questi requisiti sono indispensabili in ogni categoria e la ristorazione italiana sta facendo grandi sforzi per raggiungere tutti i parametri indicati, confrontandosi con la migliore ristorazione straniera.

Le guide gastronomiche sono ancora utili?

Certamente sì perché forniscono indirizzi utili e indicazioni sul livello dei diversi locali. Tuttavia, a eccezione della "Rossa" *Michelin*, le guide sono redatte ancora con troppi personalismi, cioè legate ai gusti dei singoli "ispettori" che, spesso, non coincidono con i riscontri pratici della normale clientela, sempre più esperta e in grado di confrontarsi con i giudizi delle guide.

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

Da alcuni anni, inoltre, con il grande e dirompente sviluppo del web, molte guide, attraverso i loro siti specializzati, pubblicano online i giudizi sui ristoranti per l'anno che sta per iniziare. Tra le più qualificate, segnalo quella, molto affermata e di qualità, di *Identità Golose* che ha recensito ben 1.024 locali: 722 italiani e 302 di altri Paesi.

Tra le guide che hanno pubblicazione anche cartacea, oltre alla "Rossa" *Michelin*, le più note sono:

-I *Ristoranti d'Italia* del Gambero Rosso, assegna le votazioni in centesimi e forchette (da 1 a 3). Un particolare riguardo è riservato al rapporto "qualità/prezzo" e alle cantine meritevoli;

-La *Guida d'Italia* dell'Espresso, esprime i suoi giudizi in cappelli (da 1 a 5). Come per gli altri anni, nelle valutazioni "di punta", vale a dire nelle prime posizioni, le guide si equivalgono e, quindi, per evitare ripetizioni, farò una disamina più ampia su quanto emerso dalla presentazione della "regina delle guide".

La "Rossa" Michelin

È da sempre la più famosa e la più diffusa, anche perché gode di ampia notorietà internazionale. La trepidazione dei nostri ristoratori sulle sue valutazioni è più che giustificata poiché la clientela straniera tiene conto

I 29 nuovi stellati 2019

Li indichiamo per territorio, nome del locale e nome dello chef responsabile:

SARDEGNA

Arzachena, *ConFusion Lounge*, Italo Bassi

CAMPANIA

- Bacoli, *Caracol*, Angelo Carannante
- Caggiano, *Locanda Severino*, Giuseppe Misuriello

ALTO ADIGE

- Bolzano, *In Viaggio*, Claudio Melis
- Collepiastra, *Astra*, Gregor Eschgaelle

SICILIA

- Catania, *Sapia*, Alessandro Ingiulla
- Taormina, Lido di Spisone, *St. George by Heinz Beck*, Giovanni Solofra

TOSCANA

- Cerbaia in Val di Pesa, *La Tenda Rossa*, Maria Probst, Cristian Santandrea

- Lucca, *Giglio*, Stefano Terigi, Lorenzo Stefanini, Benedetto Rullo

- San Gimignano, Lucignano, *Al 43*, Maurizio Bardotti

LOMBARDIA

- Cernobbio, *Materia*, Davide Caranchini
- Orzinuovi, *Sedicesimo Secolo*, Simone Breda

PIEMONTE

- Cioccaro, *Locanda del Sant'Uffizio*, Enrico Bartolini e Gabriele Boffa

- Novara, *Cannavacciuolo Caffè & Bistrot*, Vincenzo Manicone

-Torino, *Cannavacciuolo Bistrot Torino*, Nicola Somma

- Torino, *Carignano*, Marco Miglioli
- Torino, *Spazio 7*, Alessandro Mecca

PUGLIA

- Lecce, *Bros'*, Floriano Pellegrino
- Savalietri, *Due Camini*, Domingo Schingaro

TRENTINO

- Madonna di Campiglio, *Stube Hermitage*, Giovanni D'Alitta

BASILICATA

- Matera, Vitantonio Lombardo del ristorante omonimo

ROMAGNA

- Rimini, *Abocar Due Cucine*, Mariano Guardianelli

LAZIO

- Roma, *Moma*, Andrea Pasqualucci
- Viterbo, Danilo Ciavattini del ristorante omonimo

- Vitorchiano, *Casa Iozzia*, Lorenzo Iozzia

VENETO

- San Bonifacio, *Degusto Cuisine*, Matteo Grandi

- Verona, *12 apostoli*, Mauro Buffo

CALABRIA

- Santa Cristina d'Aspromonte, *Quafiz*, Antonino Rossi

FRIULI VENEZIA GIULIA

- Trieste, *Harry's Piccolo*, Alessandro Buffa

Nessun locale ha ottenuto le 2 stelle.

17/1/2019 anno 7, n.1

quasi esclusivamente delle sue indicazioni prima di scegliere i locali da visitare nel nostro Paese.

La *Guida Michelin* valuta con le forchette (da 1 a 5) l'ambiente e il servizio; le ambite "stelle" evidenziano invece la qualità della tavola (da 1 a 3). Da segnalare la parte detta "*Bib Gourmand*" che riguarda i ristoranti con buona cucina a costi contenuti.

Per la presentazione dell'edizione 2019, l'appuntamento con la stampa specializzata è stato fissato, per il terzo anno consecutivo, a Parma, Città Creativa Unesco per la Gastronomia, nella sede dell'Auditorium Paganini.

Questi i numeri della nuova Guida:

- 2.400 alberghi
- 2.100 ristoranti
- 257 Bib Gourmand.

Nella cerimonia di assegnazione delle nuove stelle, si inizia da chi riceve la prima, la più importante nel percorso di un ristorante o di un cuoco di talento. Per il 2019 sono ben 29 gli "stellati" i cui rappresentanti, in gran parte giovani cuochi, salgono sul palcoscenico per ricevere l'attestato dalle mani del giovane nuovo Direttore internazionale, Gwendal Poullennec. ■

Toni Sàrcina

altopalato@altopalato.it

Illustrazioni di Libero Gozzini, dal 2009 tra i fondatori, nonché docente e consulente, del Mimaster di Milano.



Un nuovo "3 stelle" è arrivato a completare la squadra di 9 già collaudata: si tratta di Mauro Uliassi dell'omonimo ristorante di Senigallia (AN).

Il prossimo anno la presentazione della Guida Michelin 2020 si svolgerà a Piacenza.

Fabio Rolfi, agguerrito assessore lombardo

Perito agrario, laureato in economia, si è sempre interessato d'agricoltura. Oggi è Assessore a Agricoltura, alimentazione e sistemi verdi di Regione Lombardia

Giovane, preparato, impegnato, il bresciano Fabio Rolfi nasce in una famiglia di agricoltori e sa cosa sia la vita in campagna, ha visto fin da bambino orti e galline, conigli e capretti. Nominato assessore nel marzo del 2018, ha voluto includere nel perimetro delle sue competenze anche l'alimentazione e punta a valorizzare il turismo enogastronomico in Lombardia che, non tutti lo sanno, è la prima regione agricola d'Italia.

Assumendo il nuovo incarico quali le sono sembrati i problemi più urgenti?

Dare impulso al PSR, *Piano di Sviluppo Rurale*, sbloccando fondi, attivando misure, aumentando la spesa. Entro la

fine del 2020, quando si chiude il PSR, voglio spendere fino all'ultimo centesimo, come è tradizione della buona amministrazione lombarda. E rivoluzionare la macchina dell'assessorato.

Come si rivoluziona la macchina?

Cambiando un po' di dirigenti, è utile far ruotare le persone, e aggredendo il tema della burocrazia perché oggi fa perdere troppo tempo. Giusti i controlli, giusto rendere sicura la produzione alimentare, questo è un vanto dell'Italia. Ma il troppo è troppo. Abbiamo attivato un tavolo antiburocrazia, alleggerendo alcuni passaggi, migliorando alcuni aspetti informatici. C'è ancora tanto lavoro da fare ma questa è una pietra miliare del mio impegno.

Come affrontano gli agricoltori l'informatizzazione?

Molte pratiche passano attraverso i CAA (*Centri di Assistenza Agricola*). Quindi il singolo agricoltore non deve essere per forza un esperto informatico. L'importante è che il sistema funzioni e che i sistemi dei CAA o di *Lombardia Informatica* o di AGEA (*Agenzia per le Erogazioni in Agricoltura*) comunichino tra loro. Questa è la montagna che stiamo scalando.

Faticoso?

Faticoso, ma la stiamo scalando. Per esempio la banca dati di AGEA deve funzionare meglio. Oggi non è più una richiesta, è una pretesa.

E ci sono buone speranze di farcela?

Dal ministro Centinaio sono arrivati



segnali positivi. Voglio ricordare i fondi sbloccati sul programma assicurativo nazionale, ossia il contributo dato dal settore pubblico per l'abbattimento dei premi assicurativi a carico degli agricoltori, sempre molto alti a causa della variabilità del clima. Sono tre anni che i nostri consorzi di difesa aspettavano i soldi, arrivato Centinaio AGEA li ha sbloccati.

Mettiamo in fila le cose da fare.

Sostegno alle imprese, soprattutto sul tema dell'innovazione e della formazione, perché il mondo corre veloce, penso per esempio all'utilizzo delle nuove tecnologie che può dare contributi enormi. Poi promozione del prodotto: dobbiamo raccontare di più e meglio la bontà di ciò che produciamo. Spesso non abbiamo piena consapevolezza della grande forza commerciale dei prodotti e dei luoghi lombardi. Terza questione, l'educazione alimentare. L'eredità di Expo Milano 2015 deve tradursi in un

grande impegno per la promozione di una nutrizione buona e sana anche nei servizi pubblici, di una politica giusta di accesso al cibo e di lotta allo spreco.

Lei parla spesso del nesso turismo-enogastronomia. Quindi punterete sul turismo enogastronomico?

Absolutamente sì. Ho visto alcune esperienze in Lombardia molto belle, ma episodiche. Voglio renderle sistematiche.

Per esempio?

In provincia di Pavia si è sviluppato un progetto tra commercianti e agricoltori per promuovere nei ristoranti l'abbinata "riso di qualità", in primis *Carnaroli*, e "vino del territorio", *Bonarda* in particolare modo. Mi riterrò soddisfatto quando vedrò abitualmente nei ristoranti le nostre DOP, i prodotti a Denominazione d'Origine Protetta.

Va educato anche il consumatore. Spesso non percepisce le differenze di qualità.

È da bambini che si forma il gusto, dunque è importante cominciare a scuola a educare al buono. E il buono molto spesso coincide con la produzione del territorio. Conto sulla *Consulta Alimentare*.

Di che cosa si tratta?

Si tratta di una consulta composta da rappresentanti del mondo agricolo e delle associazioni della produzione agroalimentare, industriali e artigiani, da rappresentanti del commercio, in particolare della grande

distribuzione, dal mondo del no profit, dal mondo della scuola e da nutrizionisti. Primo obiettivo, modificare i criteri con i quali si vincono gli appalti nei Comuni, nelle mense scolastiche o negli ospedali, introducendo oltre al criterio economico quello qualitativo. Poi fissare le modalità per sviluppare, in collaborazione con le scuole, progetti strutturati di educazione alimentare. Lanceremo l'anno prossimo un bando per realizzare e finanziare orti nelle scuole e vorrei che le esperienze non fossero sporadiche ma strutturali.

Un'ultima curiosità: lei è un buongustaio?

Sono appassionato dei prodotti del mio territorio, in particolare dei formaggi. Sa quante cose buone si possono fare con i formaggi? *Silter*, *Bagoss*, *Bitto*. Conosce il *Tombea*? Si fa in 3 o 4 Comuni dell'Alto Garda, buonissimo. O lo *Strachitunt*, lo fanno in due, è di estrema qualità.

Caspita, gli ultimi due mi mancano, rimedierò! ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it





Guido Valdata, Fotografo
www.guidovaldata.com
inst | guido.valdata
mob | 320 42 63 789

Grande spirito di osservazione, attenzione per l'estetica, sensibilità e curiosità sono le caratteristiche che contraddistinguono il lavoro del fotografo milanese Guido Valdata.

La sua versatilità creativa e tecnica gli permette di spaziare dal food all'interior design, dal ritratto al reportage; da alcuni anni si occupa anche di produzione video.

Inizia il suo percorso in uno studio fotografico specializzato in arredamento e si perfeziona presso la prestigiosa accademia John Kaverdash. In seguito lavora in una grande agenzia, dove ha opportunità di collaborare con importanti marchi italiani e internazionali.

Nuovamente freelance dal 2013 lavora con studi di architettura, designer, artisti, chef e ristoratori, ma anche ONG e associazioni di promozione sociale.

Dal 2017 collabora con CiBi, per cui realizza copertine, editoriali e reportage in tutta Italia sul mondo della produzione agroalimentare.



Dieta e moderato movimento

Avete mai provato a seguire una dieta? Se l'avete fatto, saprete che i primi chili sono i più facili da perdere, ma poi "inspiegabilmente" si smette di dimagrire...

Un corretto protocollo alimentare ci porta a un miglioramento della nostra composizione corporea, ma da solo non è sufficiente, manca un ingrediente fondamentale: il movimento. Per la piena efficacia di un programma alimentare, infatti, è indispensabile avere un metabolismo attivo e ben funzionante, nonché una struttura muscolare tonica e attiva.

Massa grassa e massa magra

Molti dimenticano che in una dieta, soprattutto dimagrante, ciò che

occorre tener conto non è solo il peso che scende, ma piuttosto il miglioramento del rapporto tra la *massa magra* (i muscoli) e la *massa grassa*. Infatti, se a una dieta ipocalorica per perdere peso non viene abbinata una moderata attività fisica, si rischia di ottenere sì un calo ponderale, ma anche a discapito della massa magra, che correla con la diminuzione del consumo calorico basale e con il rallentamento del metabolismo.

Attenzione al metabolismo

Incrementando la massa magra al contrario, si innescherà un processo di accelerazione del proprio metabolismo, con un miglioramento in particolare del *metabolismo glucidico*. Non dimentichiamoci, infatti, che il nostro organismo immagazzina gli zuccheri sotto forma di glicogeno (un "rimaneggiamento" del glucosio) nel fegato e, soprattutto, nei muscoli e quindi più muscoli abbiamo e più glucosio potremo immagazzinare sotto forma di glicogeno, evitando che venga trasformato in grasso. Inoltre, le cellule muscolari sono il "tipo" cellulare a più alto consumo di energia e dunque con

muscoli più tonici potremo arrivare a mangiare di più, mantenendo il medesimo peso.

Muoviamoci!

Infine, non sono da sottovalutare tutti gli altri benefici derivanti da un adeguato movimento nella vita quotidiana. Per esempio:

- prevenzione dell'osteoporosi (anche l'osso è un tessuto e come tale va mantenuto tonico ed elastico);
- rallentamento del processo di *sarcopenia* (perdita della muscolatura) legato all'invecchiamento e a una scorretta alimentazione;
- prevenzione e cura di *sindrome metabolica*, *diabete*, *ipertensione*, *malattie respiratorie e cardiovascolari* ecc.

Quale esercizio fisico

Quando si parla di movimento non si deve far riferimento a un'attività sportiva intensa, ma a una regolare attività aerobica moderata, come delle camminate a ritmo sostenuto o circa 30 minuti di cyclette e una piccola serie di esercizi di tonificazione. ■

Andrea Fossati
ed Elisabetta Amoruso
fossatiandrea@centroemme.it

© SURDUMHAL



La scuola di cucina di Milano

Via Ausonio, 13

Tel. 02/58111000

www.altopalato.it

altopalato@altopalato.it

Facebook: altopalato scuola di cucina

Sono aperte le iscrizioni ai nuovi corsi di:
Cucina classica, le tecniche di cucina (8 lezioni)

Pasticceria (6 lezioni)

La cucina dell'estate (3 lezioni)

Novità:

Pasta al forno, non solo lasagne (1 lezione)

Piatti unici (1 lezione)

L'aperitivo "allargato", quasi una cena (1 lezione)

L'aula di cucina



Vita da cozze

Sono molti gli esempi di quanto uno scienziato possa essere spiritoso senza perdere credibilità. Come succede al nostro Giorgio Donegani, grande esperto di nutrizione, che ci regala le sue speciali "biografie" dei prodotti della terra e del mare. Inserendosi nella corrente, in veloce ascesa, della pop-science, che racconta al pubblico la scienza in modo semplice e chiaro

Eccola lì la cozza, abbarbicata al suo scoglio, stretta vicina alle compagne, alcune più piccole, altre più grandi. A giudicare dalle dimensioni avrà già un paio d'anni e, salvo incidenti, gliene restano più o meno altrettanti da vivere, sempre abbarbicata allo stesso scoglio, sempre vicina alle sue compagne. Una vita spesa bene? Ecco il vizio di noi umani: voler sempre esprimere giudizi su tutto e su tutti, anche sulla vita delle cozze. Ma se per una volta ci limitassimo soltanto a osservare, con la mente aperta e sgombra da pregiudizi o atteggiamenti di sufficienza, quante cose avremmo da imparare da loro!...

Esempio raro di "attaccamento" alle proprie origini (lì nascono, lì vivono, lì muoiono), le cozze hanno fatto della sobrietà la prima regola di vita. Già nell'aspetto monacale, di nero vestite (al più con qualche riflesso bluastro), sono lontane mille miglia dall'esibizionismo sgargiante di certi pesci tropicali, e anche la loro dieta non indulge certo alla golosità: semplicemente mangiano quel che c'è, senza mai lamentarsi (piuttosto muoiono) e senza farsi prendere dall'ansia ossessiva che muove noi umani alla continua ricerca del "meglio".

E quanta tolleranza nella loro società! Si sono mai viste due cozze litigare tra loro? Anzi, pur nel poco spazio che condividono, sono disponibili a ospitare senza proteste una quantità di parassiti, lasciando addirittura che costruiscano casa sulle loro conchiglie.

Un esempio di compostezza, altruismo e civiltà che peraltro non sacrifica nulla alla felicità: le cozze la loro vita se la godono fino in fondo. Affrancate da ogni ansia di arrivismo, praticano l'amore libero come nemmeno gli Hippies riuscivano a fare nella California degli anni '60. Senza gelosie né falsi pudori, le cozze maschio (quelle che aperte nell'impepata si mostrano giallo crema) regalano il loro sperma alle acque, affinché possa fecondare secondo natura le uova liberate dalle femmine (quelle che, invece, nell'impepata si mostrano di colore rosso-arancio), e le larvette che nascono imparano immediatamente la loro lezione: provvedono da subito a loro stesse, senza vizi, né idee strane per la testa, fino a quando, trovato il loro pezzetto di scoglio, vi mettono radici. Finalmente. Felicamente. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it



Parliamo del Montasio DOP

Il Consorzio di Tutela del Montasio DOP, il formaggio delle montagne friulane, avvia un innovativo progetto di divulgazione scientifica



Per i pochi che non lo conoscono, il Montasio DOP, un'eccellenza della nostra gastronomia, è un formaggio a pasta cotta, semidura, dall'occhiatura minuta e omogenea. Viene prodotto nell'altopiano omonimo, nelle Province di Treviso e Belluno e in alcune parti delle Province di Venezia e Padova. Possono gustarlo anche gli intolleranti al lattosio perché a due mesi di stagionatura ne è naturalmente privo.



Contiene *triptofano*, il precursore della serotonina, neurotrasmettitore che insieme alla melatonina contribuisce a regolare il ritmo del sonno, e calcio, che aiuta a calmare il sistema nervoso, riducendo lo stress. Ma al Consorzio di Tutela del Montasio DOP non basta sostenerne la produzione. Oggi ha deciso d'impegnarsi in un progetto più ambizioso di divulgazione scientifica per farne conoscere origine e proprietà. L'obiettivo quindi è quello di trasmettere al consumatore tutti i valori della filiera produttiva: il Montasio è unico, autentico, qualitativamente eccezionale per materia prima d'origine e processo di lavorazione.

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

Divulgazione e buone pratiche

Come strumento informativo è stato realizzato il sito www.montasio.com. È un punto d'incontro virtuale dove si possono trovare contenuti sempre aggiornati per informare, educare e consigliare sul mangiare e vivere sano. In particolare, c'è una sezione dedicata all'educazione nutrizionale dove vengono riportate tutte le caratteristiche del formaggio secondo il periodo di maturazione, oltre ai consigli su quando e quanto mangiarne nell'arco della giornata. Prezioso l'intervento di dietisti ed esperti qualificati come quelli dell'*Organizzazione Nazionale degli Assaggiatori di Formaggio*, l'ONAF, che nel corso di degustazioni, mostre e concorsi aiutano a scoprirne le sensazioni tattili e gusto-olfattive.

Non è ancora tutto: un canale video, *Canale Montasio TV*, sarà via via implementato con contenuti informativi e video-ricette che insegnano a utilizzare al meglio il prodotto. Concludiamo condividendo la tesi che il formaggio non fa ingrassare: da uno studio condotto dalla *University College* di Dublino, su un campione di 1500 persone di età compresa tra i 18 e i 90 anni, è emerso che i consumatori di latticini presentano un indice di massa corporea inferiore e livelli più bassi di colesterolo rispetto a chi non li consuma. Dunque, possiamo concederci una fonduta di Montasio in cui intingere dorati crostini di pane. ■

La redazione
info@cibiexpo.it



Il paesaggio di Pasquale

Un viaggio al sud per scoprire un paradiso agricolo. I nostri Coltivatori di Emozioni ci portano a casa, in Puglia

Andiamo a scoprire le terre nate del progetto che da 3 anni si impegna per salvaguardare le tradizioni rurali del nostro Paese, aiutare processi di inserimento lavorativo, avvicinare il consumatore alla cultura agroalimentare. E così conosciamo un'altra azienda agricola "stellata". Sono infatti chiarissime anche qui la consapevolezza della propria importanza ambientale, l'impegno nella produzione di qualità, il desiderio di contribuire a processi di innovazione agricola e integrazione sociale.

Una preziosa eredità

I bellissimi terreni di proprietà, gli studi di Agraria a Pisa, con la specializzazione in Tabacchicoltura e Viticoltura, e la voglia continua di migliorare e modernizzare la settecentesca azienda di famiglia: questo è Pasquale Guerrieri, un "Coltivatore di Emozioni", che grazie alla sua attività agricola si prende cura ogni anno di ettari ed ettari di paesaggio pugliese.

Siamo a Novoli, vicino a Lecce, e qui Pasquale coltiva olivi, viti, alberi da frutta, grani spiccatamente meridionali e di alto valore proteico, giusti per il pane tipico del Salento. Non solo produce, ma trasforma (un po' di miele e poi marmellate di mele, albicocche, cotogne antiche, cotognata leccese) e commercializza, sia in punti vendita (uno è nel centro storico di Lecce; Pasquale aderisce a un consorzio che propone prodotti di nicchia), sia online (così i prodotti volano spesso in tutta Italia, in Francia, Austria, Germania). Un altro ottimo strumento per far scoprire la bontà dei prodotti di Pasquale è il Bed&Breakfast *Il Giardino di Anna Maria* gestito dalla moglie: niente di meglio che assaggiare per non dimenticare unicità e qualità.

Piccole produzioni, grande qualità

L'innovazione più importante introdotta, ci racconta Pasquale, è la meccanizzazione nei vigneti, che ha permesso di offrire un buon prodotto a prezzi di

mercato. I vini che produce, imbottigliati non prima della fine di marzo, sono *Primitivo*, ottenuto a partire da innesti di una cultivar dell'Ottocento, *Negroamaro* IGP e biologico, e piccole quantità di *Moscato* del Salento, molto particolare. Il *Moscato* di Pasquale nasce da ceppi che appartengono alla famiglia da 2 secoli: si tratta, quindi, di varietà antiche, selezionate e portate avanti con cura, che danno produzioni limitate, ma di altissimo valore.

Vorrei assaggiare tutto e stamattina partirei dall'olio, che mi spiega essere lavorato come si faceva un tempo, e non filtrato. Voi? ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

A Novoli il periodo della potatura è speciale: i rami vengono tagliati e raccolti in fascine, che alimenteranno la grande "focara", il focolare che brucia maestoso per una settimana in occasione della festa di S. Antonio, il 16 gennaio. Sopra, Pasquale Guerrieri nel suo oliveto.

Accanto ai filari dei vigneti Pasquale ha piantato rose francesi, piante "sentinelle": le rose, infatti, lo avvertono con anticipo dell'eventuale attacco dell'oidio, un fungo dannoso per gli acini dell'uva.





CAPITANI CORAGGIOSI

L'avventura umana della scoperta
(1906 - 1990)

28-09-2018
10-02-2019



MUDEC
MUSEO DELLE CULTURE

MILANO
VIA TORTONA 56
PORTA GENOVA

INFO E PREVENDITA
02 54917

mudec.it

TENDENZE

La pappa è pronta. Anzi, surgelata

Durante lo svezzamento è importante puntare su alimenti di qualità e pappe possibilmente autoprodotte. Ma ora sono disponibili anche quelle surgelate "come fatte in casa"

Se è vero che la fame vien mangiando, è anche vero che per stimolare un sano appetito nei più piccoli è fondamentale educarli a mangiare in modo corretto e a distinguere i diversi gusti, già dalla prima infanzia. Per questo motivo, come ribadiscono pediatri e nutrizionisti, lo svezzamento costituisce una fase estremamente delicata nella vita del bambino, che va gestita con attenzione, per rendere il pasto un piacevole momento di scoperta e sperimentazione. Spesso però il tempo a disposizione delle mamme e dei papà non è sempre sufficiente per approntare ogni giorno una pappa "come si deve". Che fare, allora, scegliere gli

omogenizzati? Una valida alternativa è senza dubbio quella di congelare parte del brodo e della carne preparata per averne una scorta all'occorrenza. Per le situazioni di emergenza (che nella vita familiare sono più frequenti di quanto non si pensi) oggi poi ci sono anche le pappe surgelate, da tenere in freezer e cucinare in massimo 15 minuti.

Un valido aiuto risparmiando tempo

Arrivate sul mercato lo scorso settembre, le prime pappe surgelate per lo svezzamento sono il frutto di un accordo tra Bofrost, azienda tedesca di vendita di prodotti surgelati a domicilio, e Mamma M'Ama,

innovativa startup italiana. Il nome è *Happy pappe* e l'idea che ne sta alla base è di offrire piatti preparati freschi "come fatti in casa", realizzati con ingredienti biologici certificati e controllati, che vengono surgelati appena pronti. In questo modo la surgelazione preserva inalterati tutti i principi nutritivi, mantenendone la freschezza. Ciascun piatto è realizzato seguendo i passaggi che i genitori compiono nella cucina di casa, dalla selezione delle materie prime, alla tecnica e ai tempi di cottura. Al momento sono disponibili 5 ricette per bambini a partire dai 4 mesi, cotte a vapore, controllate e bilanciate da un team di pediatri, nutrizionisti e naturo-

pati. La produzione segue la normativa ADAP (*Alimenti Destinati a un'Alimentazione Particolare*) del Ministero della Salute italiano, che garantisce sicurezza e valori nutrizionali perché, come spiegano le fondatrici di *Mamma M'Ama* «i genitori oggi si informano molto e sono in grado di riconoscere il valore dei surgelati in termini di conservazione dei principi nutritivi e di proprietà organolettiche». ■

Anna Francioni

anna.francioni@cibiexpo.it

La crema di riso con verdure dell'orto è una delle 5 Happy pappe distribuite da Bofrost. Per maggiori informazioni: www.bofrost.it/prodotti/happy-pappe



Nella foto, da sinistra, Sonia Litrico, Erica Della Bianca e Sonia Matteoni, le mamme fondatrici di Mamma M'Ama, la startup dedicata agli alimenti "home made" per bambini dai 4 ai 36 mesi.



DIFENDONO IL NOSTRO FUTURO
DAI COMPORTAMENTI SCORRETTI.

JAY RE-CYCLE

DOC SAVENATURE

JANET GREEN

ANGY ENERGY

**CIRIESCO
SQUAD**

SCOPRI LA CIRIESCO SQUAD
VAI SU CIRIESCO.IT
ENTRA IN AZIONE ANCHE TU!

PUBBLICITA'
P
PROGRESSO
FONDAZIONE PER
LA COMUNICAZIONE SOCIALE

TENDENZE

La "Special Kitchen" di Tano Simonato

All'Ospedale Niguarda di Milano porte aperte agli chef per educare a una dieta sana ed equilibrata i pazienti con disturbi alimentari importanti

Primo a entrare nella "Special Kitchen" è stato Tano Simonato, chef ambassador di questa originale esperienza. Lui, come altri professionisti, si è messo a disposizione proponendo una cucina senza grassi, ma appetitosa, che eviti le associazioni tra proteine e carboidrati. Ci racconta «con i circa 38 pazienti del reparto abbiamo dato vita a un laboratorio di cucina per far comprendere loro cosa e come dovrebbero mangiare. Importante, però, è che una volta fuori dall'ospedale queste persone riescano a continuare con volontà, altrimenti è tutto inutile».

Come è stato composto il menù della giornata?

Il menù è stato impostato sulla base delle giuste associazioni tra gli alimenti. Dal primo piatto, un riso mantecato con polpa di pomodoro spremuta a freddo, gustoso e senza grassi, al secondo, un filetto di maialino cotto a bassa temperatura accompagnato da asparagi e dal suo fondo al miele d'acacia. Il filetto di maiale è la carne meno grassa in assoluto, contiene solo il 3,5% di grassi per chilo, mentre il miele d'acacia, povero di saccarosio, risulta particolarmente adatto per preparazioni sane ed equilibrate.

E l'olio, ha avuto un ruolo anche in questi piatti?

Tutti e due i piatti sono stati conditi con un filo di olio EVO a crudo. Per quanto riguarda il tortino di riso ho usato un olio siciliano, fruttato medio con sentore di foglia di pomodoro e mandorla leggermente amara. Per il maialino, invece, ho preferito un olio di Teramo, più strutturato, medio-forte con polifenoli più alti.

Ci sarà un seguito all'iniziativa di Niguarda?

Non escludo altre lezioni in futuro, magari legate a qualche diversa patologia su cui ci sia spazio per lavorare insieme. Noi siamo ciò che mangiamo: meglio ci nutriamo, più il nostro corpo funziona bene e resta in forma. È importante saper

distribuire correttamente durante l'arco della giornata i **macronutrienti**: grassi, proteine, fibre e carboidrati dalla colazione alla cena.

È arrivato l'inverno: quali alimenti per superare l'influenza?

L'ideale è ingerire molti liquidi, in particolare la spremuta d'arancia. È bene ricordarsi di lavare sempre attentamente l'agrume, per eliminare eventuali trattamenti. Anche la frutta morbida, come pere e banane mature, è ottima e ricca di potassio. Consiglio poi qualche bisteccina, rigorosamente al sangue, prosciutto crudo e grana: sono gli alimenti che favoriscono maggiormente una rapida ripresa energetica. ■

Francesca Gamba
francesca.gamba.z@gmail.com

Special Kitchen è un progetto ideato nel 2016 da Officine Buone Onlus con il sostegno di Callipo Conserve Alimentari. La storica azienda calabrese, famosa per le conserve ittiche di qualità, ha donato all'Ospedale di Niguarda la prima cucina per l'avvio del progetto.



Nel primo menù di Special Kitchen chef Tano Simonato ha proposto un tortino di riso, mantecato con polpa di pomodoro spremuta a freddo. In alto, lo chef con il dottor Ettore Corradi, Direttore del reparto di Dietetica e Nutrizione clinica dell'Ospedale Niguarda.



Che cosa ne sarà del gin-tonic?

Il britannico The Independent l'ha messo in cima alla classifica degli alimenti a maggior rischio Brexit, l'uscita del Regno Unito dall'UE. È la fine del gin-tonic?

L'origine del gin risale circa alla fine del XVII secolo, nell'incontro tra il *Jenever* olandese, un liquore a base di ginepro, e il gusto dei britannici che ne hanno perfezionato la ricetta. Approdato in Inghilterra nel 1688, rappresentò un'alternativa al cognac francese in un periodo di crisi politico-religiosa tra la Gran Bretagna e la Francia. E divenne così famoso

Secondo la WSTA, lo scenario no-deal avrebbe effetti negativi sulle forniture di ginepro, rendendo la bevanda preferita del Regno Unito significativamente più difficile da produrre.

che già nel 1721 alcuni magistrati lo ritennero "la causa principale di tutti i vizi e le dissolutezze".

Il liquore dei tempi di crisi

Il gin, nonostante sia tra i superalcolici moderni più apprezzati, sembra non riesca ad abbandonare un'oscura vocazione: la sua storia s'intreccia sempre con le fasi di crisi.

Nel periodo post-crack del 2008, i produttori del Regno Unito (315 distillerie) hanno aumentato le vendite del 267% con un volume d'affari di 461 milioni di Sterline l'anno scorso. E a oggi, i dati delle vendite si mantengono di 3-4

volte superiori a quelli dei colossi vodka e whisky per l'Europa (dati *Office for National Statistics*).

Brexit e gin

Oggi, ancora una crisi rischia di segnare, forse irreparabilmente, la storia di questo distillato. La Brexit senza accordi potrebbe di fatto "embargare", cioè bloccare le esportazioni del ginepro mediterraneo estromettendo i gin inglesi dai bar europei.

Le statistiche pubblicate dal britannico *Office for National Statistics* nel novembre 2018 mostrano non solo che l'export del Regno Unito rappresenta il 72% del gin bevuto in Europa, ma anche che questo distillato determina la crescita del 68% dell'intero settore dei liquori del Regno Unito.

Sarebbe dunque un divorzio difficile per entrambi i mercati con un crollo nell'indotto per i britannici e un aumento del prezzo che potrebbe far pendere gli Europei verso scelte più abbordabili.

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

Miles Beale, amministratore delegato della WSTA (*Wine and Spirit Trade Association*), ha dichiarato alla testata britannica *The Independent* che le conseguenze dello scenario "no-deal" potrebbero avere un impatto "catastrofico", in particolare sui piccoli distillatori indipendenti di gin, poiché questi stabilimenti non disporrebbero delle risorse necessarie per accumulare riserve di ginepro in vista di un blocco sulle importazioni.

In attesa di sapere cosa ci porterà il futuro, gli amanti del *gin-tonic* non possono che sperare e confidare nell'innata capacità di questo prodotto di cavarsela in tempo di crisi. ■

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it

Nel '700 furono varati i "Gin Act", leggi che limitarono la pandemia alcolica, ma al gin rimase affibbiata la fama di "liquoraccio" destinato ai ceti più poveri.

Gli allevamenti che non ti aspetti

Highlander, zebù, bisonti e yak. In Val d'Aosta, in una di quelle rare zone d'Italia ancora in parte allo stato originario. Una valle che profuma di un tempo lontano e sapiente...

Proprio in Val d'Aosta, in zone dove il microclima è particolarmente favorevole, scopriamo aziende che allevano Highlander, zebù, bisonti e yak, esclusivamente a erba e fieno. Incredibile, ma vero.

Una scozzese in Val d'Aosta

L'Highlander (ovvero delle *Highlands*, cioè proveniente dagli "altopiani" scozzesi, cioè "montanara") è una razza bovina dal manto fulvo, originaria della Scozia. Nelle praterie e negli alpeggi della piccola Regione italiana, l'Highlander ha trovato un habitat particolarmente adatto e ora è perfettamente integrata e molto apprezzata per il gusto della sua carne, straordinariamente magra e di ottima qualità.

Lo zebù...

È una sottospecie di *Bos taurus* comune nei Paesi tropicali. Ne esistono 75 diverse specie, distribuite fra Africa e Asia. In India è considerata sacra. Anche l'allevamento di questo bovino si è ottimamente radicato nelle valli aostane, grazie all'impegno e alla sapiente dedi-

zione dei contadini del territorio. Dello zebù ben si utilizzano latte e carne.

... e i bisonti delle nostre valli

In Val d'Aosta si sono ben acclimatati anche i bisonti, mammiferi della famiglia dei *Bovidi*. Il *bisonte europeo*, parente strettissimo di quello americano, è davvero l'animale terricolo più



grande del continente e in Italia ha trovato varie zone d'elezione, una proprio nella regione aostana. La carne di bisonte è molto magra e ricchissima di fosforo e ferro. Leggermente dolce, risulta comunque di gusto eccellente.

E anche lo yak

Non è raro poterlo ammirare allo stato brado, libero al pascolo. È simile a un toro, ma ancora più forte e grosso, e con pelo molto folto e lungo. È caratterizzato da una spessa pelliccia di colore marrone scuro - nero. Ha corna grandi e allungate e sul muso un lungo ciuffo ricopre parte della fronte. I polmoni potenti e molto ampi gli permettono di vivere ad altitudini considerevoli. Estremamente versatile, è animale da lavoro e straordinario per la manutenzione del sottobosco; è ottimo fornitore di lana, cuoio e... carne. Il latte abbondante delle femmine è utilizzato per produrre burro e formaggio.

Mandrie insolite nella piccola Regione. Grazie, dunque, Val d'Aosta, per il clima e gli altipiani soleggiati, per quei fondovalle riparati dalle correnti... E grazie alla sapienza antica delle tue genti attraverso le quali può giungere a noi un cibo prodotto ancora con coscienza rispettosa delle nostre più remote radici e del nostro ambiente. ■

Chiara Caprettini
www.nordfoodovestest.com

Qui a lato, esemplari di bisonte europeo; nelle foto al centro, dall'alto, uno zebù e uno yak.



Ginger, Zingiber officinale, da noi zenzero

Della stessa famiglia del cardamomo, una spezia fino a poco tempo fa ignorata in Occidente, è una pianta originaria dell'Estremo Oriente che oggi si coltiva in diversi Paesi tropicali

Lo zenzero ha un rizoma (rigonfiamento del fusto) carnoso e ramificato, facilmente riconoscibile. Questo rizoma contiene sostanze (per esempio i cosiddetti *gingeroli*), responsabili del suo sapore pungente. Si usa come spezia, soprattutto essiccato e polverizzato, ma molti lo apprezzano anche fresco.

Pro e contro

Tradizione vuole che sia utile consumarlo per combattere nausea e vomito. Ma non si tratta solo di un rimedio della nonna. Alcune proprietà della pianta sono state scientificamente provate, dopo che numerosi studi hanno riconosciuto che l'estratto

di radice dello zenzero esercita effettivamente un'azione anti-nausea; può sostenere la funzione digestiva e regolare la motilità gastrointestinale aiutando l'eliminazione dei gas. In aggiunta è indicato per migliorare la funzionalità dell'apparato cardiovascolare e aiuta la normale circolazione del sangue. Ancora, favorisce la normale efficienza articolare e contrasta stati di tensione localizzati e perfino i disturbi del ciclo mestruale.

Altri pregi invece sono ancora da dimostrare: affermare che lo zenzero favorisce il dimagrimento è per esempio prematuro. E non bisogna trascurare il fatto che l'estratto di

radice di zenzero presenta delle controindicazioni per le persone con problemi gastrici o con calcoli alla colecisti, o per chi assume alcuni farmaci (antinfiammatori, anticoagulanti e anti-aggreganti). In questi casi è il medico che deve autorizzare l'assunzione della radice di zenzero, in qualsiasi forma.

Con l'acqua è una delizia!

Per concludere, come consumarlo? Acqua, zenzero e limone sono gli ingredienti di una bibita fresca e stuzzicante. Il limone è una fonte di Vitamina C e contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario. Lo zenzero come abbiamo visto ha blande proprietà digestive. L'acqua, in particolare quella del rubinetto, è un prezioso alleato della salute. Si tratta di una ricetta molto artigianale: la radice fresca di zenzero presenta uno scarso contenuto di sostanze attive, tanto da essere venduta come alimento. In pratica, si tratterebbe di un'acqua aromatizzata allo zenzero, leggermente digestiva. Ma teniamo sempre presente che lo zenzero non è adatto a tutti e quindi anche il decotto di acqua e zenzero va assunto con attenzione! ■

*Dal blog di Gruppo CAP
"Acqua del rubinetto"*

Chi è il Gruppo CAP

Il Gruppo CAP è la realtà industriale che gestisce il servizio idrico integrato sul territorio della Città Metropolitana di Milano secondo il modello in *house providing*, cioè garantendo il controllo pubblico degli enti soci nel rispetto dei principi di trasparenza, responsabilità e partecipazione. Attraverso un *know how* ultradecennale e le competenze del proprio personale coniuga la natura pubblica della risorsa idrica e della sua gestione con un'organizzazione manageriale del servizio idrico in grado di realizzare investimenti sul territorio e di accrescere la conoscenza attraverso strumenti informatici. Per dimensione e patrimonio il Gruppo CAP si pone tra le più importanti *monutility* nel panorama nazionale. Nel 2017 si è aggiudicato il premio assoluto *Top Utility* come migliore *Utility* italiana.



Dov'è distribuito CiBi



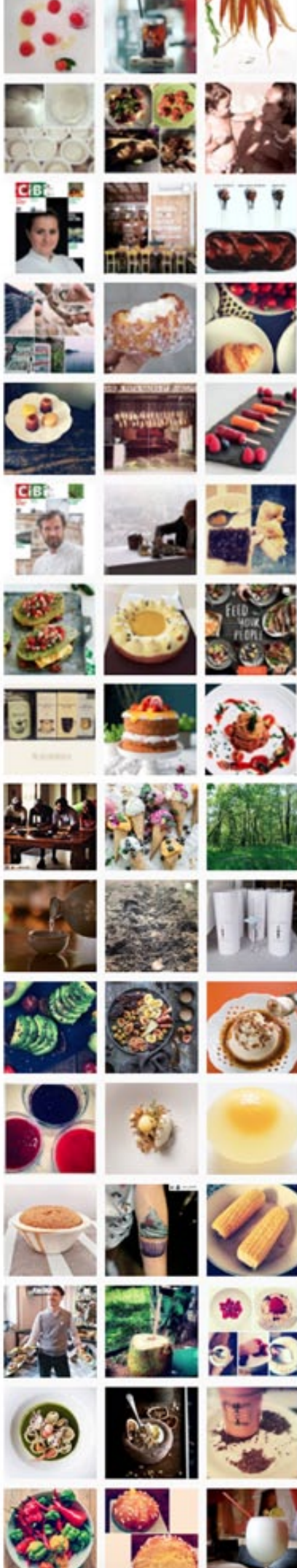
Potete trovare CiBi a Milano e in Lombardia e da questo mese anche in Puglia e Basilicata, grazie alla collaborazione con Dispensa dei Tipici, un progetto che ambisce a superare il concetto di semplice e-commerce, per far conoscere in Italia e nel mondo i prodotti tipici di Puglia e Basilicata, invogliando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



Su facebook:
Su twitter:

Cibi Magazine
@CibiLab





Preferite
le figure al testo?



Noi abbiamo
iniziato a
masticare
Instagram



Seguiteci



@cibi_magazine
#arteescienzadelcib 🍋