



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 9 - n. 5
20 maggio 2021
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



Olio di palma: dove sta la verità?



Educazione alimentare e bambini



Valentina Scarnecchia: una romantica in cucina

inrete
● ● Digital

Ascoltiamo. Definiamo. Raggiungiamo.

www.inretedigital.it

MONZA

Via Latera Destra Nobel, 49 – 20851 Lissone MB

MILANO

Via G. Fara, 35 – 20124 MI

ROMA

Piazza di Pietra, 31 – 00186 RM

EDITORIALE

Contano anche il come e il quando

John Fitzgerald Kennedy, nel discorso d'insediamento del 20 gennaio 1961, pronunciò la famosa frase: «Non chiedete cosa può fare il vostro paese per voi, chiedete cosa potete fare voi per il vostro paese». Un'affermazione che ha avuto grande risonanza, con quel capovolgimento di prospettiva che è stato poi mutuato in numerose altre situazioni.

Recentemente, per esempio, Luca Carra, direttore del giornale on-line *Scienza in rete* e segretario del Gruppo 2003 per la ricerca scientifica, nonché consulente del ministro della Transizione ecologica Roberto Cingolani, ha scritto, recensendo il libro *Ambiente e salute nei siti contaminati*: «Non chiederti quanto costa fare una bonifica, chiediti quanto costa non farla.»

In Italia ci sono 42 siti di interesse nazionale (SIN): stabilimenti petrolchimici, impianti siderurgici, aziende manifatturiere e relative centrali elettriche,

stabilimenti di amianto, depositi interrati di rifiuti tossici. A questi 42 SIN si aggiungono circa 30 mila aree regionali. Il bilancio complessivo è disastroso. Sulle 30 mila aree regionali, 20 mila sono inquinate e solo 5 mila sono state bonificate. Per quanto riguarda i 42 siti d'interesse nazionale, sono stati risanati solo il 16% della superficie terrestre e il 12% di quella marina. E quasi mai sono stati aperti nuovi insediamenti e nuove imprese. ■

*Paola Chessa Petroboni
direzione@cibiexpo.it*

NOTA. *Il libro Ambiente e salute nei siti contaminati è stato curato da Mario Sprovieri, Liliana Cori, Fabrizio Bianchi, Fabio Cibella e Andrea De Gaetano e ospita il contributo di decine di ricercatori di CNR, ISPRA, ARPA, Istituto Superiore di Sanità.*





Sommario

Ben fatto

Pallotte cace e ove **5**

di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli

C'è del buono

L'agroalimentare sempre più

tracciabile **7**

di Anna Francioni

Ricerca e innovazione

Innovazioni biotech dell'ENEA **8**

di Paola Chessa Pietrobboni

Educazione alimentare

e bambini **10**

di Alessandra Meda

Gourmonde

Danimarca **12**

a cura della redazione

Storia del cibo

A pranzo con Napoleone **14**

di Riccardo Vedovato

Protagonisti

Valentina Scarnecchia **16**

di Marta Pietrobboni

Segreti della spesa

Lo zafferano **19**

di Carolina Cusumano

Alimentazione e salute

Olio di palma **20**

di Andrea Fossati

Made in Italy

Gli agrofarmaci **22**

di Daniela Mainini

Free from fake

Pesce e mercurio **23**

di Giorgio Donegani

Tendenze

Focaccine vegetariane **25**

Istituto Confucio

Le alghe **26**

di Marta Pietrobboni

Cibo e animali **28**

di Carolina Cusumano

Preboggion **29**

di Elisa Alciati

Fosforo in esaurimento **30**

di Paola Chessa Pietrobboni

Hanno collaborato a questo numero

Istituto Confucio

L'Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano fa parte di una rete di 480 centri sparsi in 115 stati (12 in Italia), creati con lo scopo di promuovere e diffondere la lingua e la cultura cinese grazie all'accordo tra autorevoli università cinesi e straniere.

Centro Studi Anticontraffazione

Il Centro Studi Anticontraffazione è il dipartimento del Centro Studi Grande Milano che si occupa esclusivamente di tutela della proprietà intellettuale, made in Italy e lotta alla contraffazione. Monitora i settori più colpiti dalla contraffazione nelle aree metropolitane, in Italia e all'estero, collaborando con tutte le Forze dell'Ordine preposte al contrasto del fenomeno.

Andrea Fossati

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

Libero Gozzini

Vive e lavora a Milano come illustratore. Diplomato all'Istituto d'Arte applicata del Castello Sforzesco, è tra i fondatori dello Studio Ink e dell'Associazione Illustratori, della quale è stato presidente. Negli anni '70 e '80 collabora con numerose agenzie di pubblicità di Milano, realizzando anche spot televisivi. Per i lungometraggi di animazione *Joan Padan* e *Opopomoz* realizza i *modelling* tridimensionali, come pure i personaggi di Cipputi di Altan e del Signor Rossi di Bozzetto. Molti i lavori per l'editoria e la Scuola di Fumetto.

BEN FATTO

Pallotte cace e ove

Ricetta tipica in particolare della zona dell'Appennino abruzzese, le pallotte cace e ove, ossia cacio e uova, sono un piatto verace e di recupero

Oltre ai famosissimi arrosticini, le pallotte cace e ove sono delle polpette tradizionali della cucina abruzzese, fatte con ingredienti poveri, ma soprattutto di recupero. Sono nate durante la Seconda Guerra Mondiale, quando le donne di casa nascondevano agli occhi dei saccheggiatori, sotto le travi: pane, uova e formaggio. Mischiando questi ingredienti, le mani sapienti delle casalinghe abruzzesi hanno dato vita alle pallotte. Si tratta di una ricetta adatta per i vegetariani, data l'assenza di carne. Perfette come cibo di strada, oppure da servire per l'aperitivo. Vediamo come prepararle insieme con questa ricetta facilissima.

Ingredienti per circa 15 pallotte

Per le pallotte:

- 150 g di pecorino (da grattugiare)
- 120 g di pane raffermo, mollica ben sbriciolata
- 4 uova medie
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio

Per il sugo:

- 500 g di passata di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di olio Evo
- prezzemolo
- sale
- pepe

Per friggere:

- olio di semi

Nelle foto:
1. Gli ingredienti.
2. La cottura della passata di pomodoro.
3. L'impasto delle pallotte.
4. La fase di immersione delle pallotte nel sugo.
5. Il piatto finito.



I contatti della redazione

CiBi

Arte e scienza
del cibo

Periodico gratuito

Anno 9 - n. 5

Milano

20 maggio 2021

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietrobboni

Redazione:

Alessandro Caviglione

alessandro.caviglione@cibiexpo.it

Giovanni Romano - giovanni.romano@cibiexpo.it

Marta Pietrobboni - marta.pietrobboni@cibiexpo.it

Relazioni istituzionali:

Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com

Comitato scientifico:

Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria -

ettore.capri@unicatt.it

Giorgio Donegani - Tecnologo esperto

di nutrizione, consigliere OTALL

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

Toni Sàrcina - Storico della cucina

e dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it

Fotografo: Guido Valdata

Illustratore: Libero Gozzini

info@gozzinilibero-illustratore.com

Realizzazione editoriale: Cibi srl

Redazione: Via Carehidio 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

Progetto grafico: Marco Matricardi

Stampa: © 1994–2020 Pixartprinting S.p.A.
a socio unico

Stampato su carta patinata opaca 170 gr
CLASSIC DENIMATT PATINATA OPACA

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:
Pietro Santamaria
e la biodiversità pugliese



L'agroalimentare sempre più tracciabile

Innovativa e al tempo stesso sostenibile: la filiera che fa bene al Made in Italy è stata la protagonista di un convegno trasmesso ad aprile in streaming su Ansa.it da Campus Peroni

Stimolare un confronto aperto tra tutti gli attori del sistema agroalimentare e capire come attuare un'evoluzione in chiave sostenibile della filiera e insieme tutelare il Made in Italy: è con questo ambizioso obiettivo che sono stati aperti i lavori dell'evento web trasmesso in streaming su Ansa.it e organizzato da Campus Peroni, il centro di eccellenza istituito nel 2018.

La cultura della qualità

Nato dalla collaborazione tra Birra Peroni e il CREA – Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria – Campus Peroni ha come obiettivo la promozione e la diffusione della cultura della qualità, dell'innovazione e sostenibilità in agricoltura e, nello specifico, nel settore cerealicolo. Il centro

svolge inoltre un'importante attività di formazione, sia in ambito universitario sia nei confronti degli imprenditori agricoli, nel campo della produzione di orzo distico da birra, con un particolare riferimento all'innovazione genetica e alle tecniche colturali sostenibili. Partner di Campus Peroni sono i Dipartimenti di Scienze Agrarie degli Atenei di Teramo, Perugia, Tuscia, Salerno, Firenze e Padova e l'Università Campus Bio-Medico di Roma.

Tecnologia e innovazione

Nei saluti introduttivi Federico Sannella, Direttore Relazioni Esterne ed Affari Istituzionali Birra Peroni, ha presentato la "mission" di Campus Peroni, nato con l'ambizione di mettere insieme il mondo della formazione, della ricerca, dell'im-

presa e delle start-up innovative per favorire l'evoluzione in chiave sostenibile di un comparto fondamentale del Made in Italy e per contribuire con azioni concrete allo sviluppo e alla transizione ambientale della filiera agroalimentare. Ha poi proseguito Gian Marco Centinaio, Sottosegretario al Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, che ha sottolineato l'importanza strategica della filiera agroalimentare nel suo complesso (dalla produzione agricola fino alla ristorazione) e ricordato il ruolo di abilitatore svolto dalla tecnologia nella valorizzazione del Made in Italy. La discussione è quindi entrata nel vivo con il primo panel intitolato "Tecnologia e innovazione per lo sviluppo sostenibile" e dedicato ai progetti più innovativi e alle leve tecnologiche in grado di pro-



Nella foto, Federico Sannella, ideatore di Campus Peroni e Direttore Relazioni Esterne ed Affari Istituzionali dell'azienda.

muovere la sostenibilità della filiera e generare benefici in termini di competitività economica e trasparenza per l'intero comparto, dalla tracciatura in blockchain ai sistemi di etichettatura. Ha preso la parola per primo Enrico Galasso, Amministratore Delegato di Birra Peroni, che ha raccontato come, proprio grazie al progetto Campus, a partire da quest'anno l'orzo italiano, necessario per la produzione della famiglia Peroni, sarà tracciato in blockchain e le informazioni saranno accessibili in etichetta tramite QR Code per i consumatori. Laura De Gara, Preside della Facoltà Dipartimentale di Scienze e Tecnologie per l'Uomo e l'Ambiente dell'Università Campus Bio-Medico di Roma, ha messo in evidenza come la qualità e la sostenibilità dei prodotti beneficino della collaborazione tra il mondo della ricerca e dell'industria. Francesco Pugliese, Presidente GS1 Italy – l'unico ente autorizzato a rilasciare codici a barre GS1 (EAN) in Italia – si è invece soffermato sul processo di standardizzazione delle informazioni, essenziale per favorire un reale approccio alla sostenibilità.

La tutela del Made in Italy

Durante il secondo panel, denominato "Eccellenza della filiera e tutela del Made in Italy", sono stati messi a confronto i rappresentanti della filiera

produttiva e della politica con alcuni dei partner di Campus Peroni. L'obiettivo era individuare le priorità d'intervento per difendere e valorizzare la qualità delle produzioni Made in Italy. La discussione è stata avviata da Massimiliano Giansanti, Presidente di Confagricoltura, che ha puntato l'attenzione sulla necessità di colmare il gap strutturale tra analisi, elaborazione, attuazione e monitoraggio delle politiche di sviluppo all'interno delle diverse fasi, dalla programmazione alla realizzazione degli interventi.

La parola è poi passata ad Ettore Prandini, Presidente di Coldiretti, che si è invece soffermato sull'importanza di costituire un sistema logistico integrato che consenta ai prodotti di arrivare in modo sostenibile sulle nostre tavole, e al tempo stesso di ricominciare a investire con decisione su formazione e ricerca. Perché tutto questo sia realizzabile diventa perciò fondamentale il ruolo della politica, come ha spiegato Maria Spena, Vicepresidente Commissione Agricoltura della Camera dei deputati, che ha illustrato l'importante sfida costituita dalla Rivoluzione Green prevista dal piano Next Generation dell'Unione Europea.

Di sfide ha parlato anche Michele Pisante, Professore ordinario di Agronomia all'Università degli Studi di Teramo, che ha presentato la sostenibilità come l'elemento centrale della compe-

titività nel settore agricolo, sia a livello europeo che mondiale. La giornata è stata quindi chiusa da Ombretta Marconi, Professoressa associata del Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari ed Ambientali dell'Università degli Studi di Perugia e Vicedirettore del CERB (Centro di Eccellenza per la Ricerca sulla Birra), che ha ulteriormente ribadito l'importanza della ricerca, della sperimentazione e dell'innovazione per poter riuscire a migliorare la qualità delle materie prime in questa filiera. ■

*Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it*

Nella pagina accanto, alcuni tra i relatori intervenuti al convegno. Da sinistra: Francesco Pugliese, Laura De Gara, Enrico Galasso e Barbara Carfagna, la giornalista che ha moderato l'evento.

Nella foto sotto, un campo coltivato a orzo, cereale da cui viene prodotta anche la birra.



Innovazioni biotech dell' ENEA

Ambiente e clima, sicurezza e salute: sono solo alcune delle tematiche su cui lavora l'ENEA, l'Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile

L'ENEA è organizzata in 4 Dipartimenti, 2 dei quali sono particolarmente interessanti per noi di CiBi: il Dipartimento Sostenibilità dei Sistemi Produttivi e Territoriali (SSPT) e il Dipartimento Tecnologie Energetiche e Fonti Rinnovabili (TERIN). Le attività del primo includono: la valorizzazione, la gestione e la tutela dell'ambiente; l'attenzione alla salute e alla qualità della vita, alimentazione inclusa; le analisi per la rintracciabilità, l'autenticità, la qualità, la sicurezza e la sostenibilità della filiera agroalimentare. Gli obiettivi strategici del secondo comprendono: il potenziamento dell'utilizzo delle fonti rinnovabili e, contestualmente, la riduzione delle

emissioni e della dipendenza energetica dalle fonti fossili; l'aumento della competitività della nostra industria, grazie alla riduzione dei costi dell'energia; la produttività e la redditività della produzione agricola, anche attraverso la valorizzazione degli scarti.

Ricerche e risultati. Partiamo dagli scarti del limone

Una ricerca interessante nell'ambito della salute è quella relativa all'utilizzo degli scarti del limone. L'ENEA, in collaborazione con la startup innovativa e spin-off dell'Università di Palermo Navhetec e con l'Agrumaria Corleone, ha brevettato un metodo per

trasformare gli scarti della lavorazione del limone in integratori e nutraceutici consigliati per la prevenzione di alcune patologie come obesità, diabete, ipercolesterolemia e disturbi cardio-vascolari. Alcuni studi *in vivo* e *in vitro* effettuati da Navhetec già nel 2015 avevano dimostrato che l'utilizzo di questi prodotti poteva ridurre la crescita di cellule tumorali, mentre ricerche tuttora in corso ne stanno mettendo in luce le proprietà antinfiammatorie. Inoltre, nel 2019, sperimentando su volontari sani, è emerso un calo di alcuni fattori di rischio cardiovascolare, come il famigerato colesterolo-LDL e l'ampiezza della circonferenza vita.

Il brevetto è applicabile anche ad altre matrici vegetali e consente di ottenere un prodotto facile da dosare, utilizzare e conservare, trasferibile agevolmente su scala industriale, con costi e tempi di produzione ridotti rispetto alle tecniche tradizionali. È utile per la formulazione di cibi e bevande con proprietà nutraceutiche e s'ispira al principio Rifiuti Zero nei processi produttivi. I vantaggi riguardano sia la tutela ambientale sia il versante economico, perché da un lato si abbattano i costi di smaltimento degli scarti e, dall'altro, i mancati rifiuti si trasformano in bioprodotto ad alto valore aggiunto.

Il Molecular Farming (Agricoltura Molecolare)

Un'altra stimolante evoluzione concerne l'utilizzo delle piante come biofabbriche: il Molecular Farming si basa, nel caso che segue, su una piattaforma a moduli per la crescita di piante di *Nicotiana benthamiana* (si tratta di una specie di tabacco selvatico). La coltivazione idroponica, o idrocultura, una delle tecniche di coltivazione fuori suolo e in interno, multilivello (cioè a più piani), è a basso impatto ambientale dato che non contempla l'utilizzo di piante geneticamente modificate. È più economica, sostenibile e sicura rispetto a

quella che utilizza le attuali tecnologie basate sull'impiego di colture cellulari di origine animale. Lo sviluppo di questo ambito di ricerca sarà sempre più importante, considerando, come rilevato dall'ENEA, che negli ultimi anni il mercato dei farmaci biotecnologici ha superato (e parliamo di centinaia di miliardi di fatturato) quello delle molecole di sintesi chimica.

Il progetto IDROZAFF

Consente di produrre zafferano con purezza di grado farmaceutico per realizzare integratori alimentari di supporto alla cura delle maculopatie, le malattie che colpiscono la macula, cioè l'area al centro della retina.

Un impianto idroponico dimostratore ad alta tecnologia per la coltivazione intensiva dello zafferano fuori suolo, con illuminazione artificiale LED, permetterà il raggiungimento di una qualità *pharma-grade* certificabile.

Il progetto VALUEMAG

Infine il progetto europeo VALUEMAG (Valuable Products from Algae Using New Magnetic Cultivation and Extraction Techniques, Prodotti preziosi dalle alghe che utilizzano nuove tecniche di coltivazione ed estrazione magnetiche) si propone di sviluppare un siste-

ma innovativo di coltivazione delle microalghe per ridurre drasticamente i costi di produzione, attualmente molto alti. Potenziali fonti di composti naturali con importanti proprietà benefiche per la salute dell'uomo, le microalghe si possono impiegare nel settore alimentare, nutraceutico e cosmetico grazie alla loro funzione antiossidante e vitaminica. Inoltre, con i rispettivi estratti, sono valorizzate in ambito agronomico come biopesticidi naturali nei confronti degli agenti patogeni su piante e frutti. Gli estratti di microalghe potrebbero infatti offrire una difesa completamente naturale contro il deterioramento degli ortaggi freschi che per ora viene invece contrastato con agenti chimici. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it

Nella pagina a fianco, alcuni limoni, dagli scarti dei quali la ricerca biotecnologica ricava nutraceutici molto preziosi per prevenire diverse patologie.

Nella foto sotto, una coltivazione idroponica a piani multipli, simile a quella utilizzata per l'Agricoltura Molecolare.



Educazione alimentare e bambini

Bambini e cibo: due temi in forte relazione tra loro. All'Istituto Politecnico della Virginia, negli USA, è stata condotta una ricerca per capire come favorire il consumo di frutta e verdura

Il giudizio è unanime: invogliare i bambini a mangiare più frutta e verdura è importante. Altrettanto si può dire sul versante opposto: tutti sostengono che bisogna cercare di ridurre, soprattutto per i minori, il potere suggestivo dei cibi spazzatura.

Con tali obiettivi sono stati analizzati i personaggi dei cartoni animati e le mascotte utilizzate dai brand per valutare come condizionino le scelte, e di riflesso la dieta, dei piccoli.

È emerso che, in effetti, queste particolari figure sono in grado d'influenzare

notevolmente le preferenze alimentari dei bambini, in modo particolare di quelli al di sotto dei 12 anni. Meno significativo invece, secondo un'altra ricerca, è il legame tra l'esposizione dei più grandi alle pubblicità e la loro scelta di cibi e bevande poco o per nulla salutari.

Alla luce dei dati emersi, il branding degli eroi dei cartoni animati – tecnica messo in atto dalle imprese per differenziare la propria offerta da quelle analoghe della concorrenza – diventa, e potrebbe essere sempre di più, un alleato potente per far salire l'indice di gradi-

mento, e quindi il consumo, di frutta e verdura tra i più piccoli. Anche se, molto spesso, personaggi e mascotte hanno più potere persuasivo quando rappresentano alimenti non particolarmente salutari come biscotti, caramelle o cioccolato.

Indagini e primi risultati

Sono state esplorate alcune tra le variabili del processo: in particolare, l'identificazione con i personaggi, la fiducia da loro suscitata e l'associazione al brand, cioè il ricordo da parte dei bambini del personaggio animato e del prodotto col-



© OLIVIA WATKINS SU UNPUSH

legato (ad esempio, topo/formaggio, Braccio di ferro/spinaci). Anche la familiarità, e la conseguente "amicizia" nei confronti dei personaggi dei media, è una forte variabile per quanto riguarda la capacità di condizionamento, ed è stata analizzata sia in termini di preferenza gustativa sia rispetto alla stimolazione dell'appetito.

Infatti gli studi hanno dimostrato che i bambini amano i personaggi raffigurati sulla confezione dei prodotti, si identificano in loro e vi si affezionano. Quanti di noi hanno mangiato spinaci ricordandosi di "Braccio di ferro"? Espediente poi usato per somministrarli ai nostri figli.

La preferenza dei bambini spesso ricade sui prodotti pubblicizzati dai protagonisti dei media, persino se si tratta di frutta, che sappiamo non essere particolarmente amata dai più giovani. Certo è però che, quando alimenti sani, pur promossi da personaggi che fungono da traino per un brand, entrano in competizione con cibi a elevato valore energetico come cereali zuccherati, patatine, cracker e caramelle, non c'è storia e la scelta ricade inevitabilmente su questi ultimi.

In ogni caso, la presenza di un testimonial sulla confezione di un prodotto invoglia il bambino: aumenta il desiderio

di acquistarlo, di possederlo, e questo vale anche se ci riferiamo a prodotti come la frutta.

Per i piccoli al di sotto dei 2 anni, il ruolo di personaggi familiari dei media potrebbe rivelarsi ancora più potente: con la loro comunicazione personalizzata sarebbero in grado di favorire esperienze di apprendimento precoce. Anche i giocattoli da collezione associati ad alcuni alimenti, più o meno sani, possono essere una variabile significativa nelle preferenze dei bambini. Molto probabilmente, un pasto sano, associato magari a un giocattolino da collezione, sarebbe accolto con maggiore entusiasmo rispetto a un'analoga proposta venduta senza gadget. Gli studi hanno dimostrato che le scelte alimentari dei bambini sono, inoltre, influenzate dai punti vendita, negozi o supermercati, che diventano come un collage di marchi in concorrenza, forme, colori, personaggi e mascotte. Naturalmente già sappiamo che il posizionamento dei prodotti sugli scaffali dei supermercati esercita un'azione determinante sulle nostre scelte. A questo si aggiunge il peso del contatto visivo di una mascotte che può influire sulla dimestichezza con il brand nei bambini che partecipano alla spesa.

Un aspetto interessante, che sarà pre-

sto argomento di indagine, è se e come i bambini di differenti culture sviluppino messaggi concordanti o discordanti di fronte all'esposizione di mascotte con alimenti salutari o controindicati. Tutti elementi rilevanti, che potrebbero essere usati, strategicamente, per influenzare le scelte alimentari dei bambini verso alimenti più sani come frutta e verdura, rendendoli più accattivanti e attraenti come un negozio di balocchi, attraverso l'uso di mascotte, personaggi dei media, giocattoli da collezione.

I cibi associati ai personaggi dei media, dei cartoni, raccontano storie e si trasformano in ricette di successo. Il food è diventato un'icona, e queste icone fanno parte del nostro bagaglio emozionale e della nostra quotidianità. Usiamolo a nostro vantaggio e per la salute dei più piccoli! ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

La ricerca condotta dall'Istituto Politecnico della Virginia dimostra che i più piccoli consumano più volentieri frutta e verdura se associata a mascotte dei cartoni animati o a personaggi buffi.



Danimarca

Immersa nella natura incontaminata, tra piste ciclabili, locali jazz e cassette colorate, la Danimarca, con la bandiera più antica del mondo, è tanto radicata alle sue origini quanto spinta verso il futuro

La cultura gastronomica danese è lo specchio della sua tradizione più profonda. La cucina è attenta alla stagionalità e alla provenienza degli ingredienti, con ricette semplici e caloriche per resistere alle temperature sottozero.

Sveglia! È ora di alzarsi!

Nei caffè illuminati con lampade anni '50, ci si può rilassare sorseggiando un caffè accompagnato da un burroso e appiccicoso *weinerbrød* (pane di Vienna), originario del 1850, quando, in seguito a uno sciopero dei fornai danesi, gli austriaci portarono con loro la ricetta di questa brioche. Le varietà più classiche e amate sono lo *spandauer*, un anello di impasto sfogliato e croccante con all'interno crema alla vaniglia, e il *danish kanelnegle*, una spirale ripiena di burro, zucchero e cannella tradizionalmente mangiata di mercoledì, il "Wednesday

snails", le lumache del mercoledì. Oltre a questi dolcetti, per la colazione è tradizione mangiare *l'ollebrød*, un antico porridge preparato con pane di segale, birra, scorze di limone e un po' di zucchero o miele, e il *rugbrød med ost*, una fetta di pane di segale con formaggio, servito con un uovo sodo o marmellata. Per una colazione veloce, invece, nelle panetterie dove si sforna pane con i grani delle campagne danesi un gran classico è un panino con burro e formaggio.

A tavola! È pronto!

I gelidi inverni hanno costretto il popolo danese a sviluppare l'arte dell'essiccazione, dell'affumicatura e della conservazione sottaceto. Un esempio sono le aringhe servite con salsa al curry o una marinata al cognac.

Nei locali tipici potrete poi gustare i piatti dell'autentica tradizione. Iniziate

con le *tartelletter*, le tartine ripiene di pollo, funghi e panna, e proseguite con lo *stegt flæsk*, il piatto nazionale, composto da fette di pancetta di maiale fritte e croccanti, servite con salsa al prezzemolo e patate bollite, il gustoso *braendende kaertlighed*, un purè di patate con cipolle fritte e pancetta, oppure il *flæskkesteg*, l'arrosto di maiale.

Dedicate un po' di tempo a scoprire i formaggi tipici come il *Danablu* (detto anche "blu danese") e quelli che vengono fatti maturare all'aria del Mare del Nord come il *Vesterhavost*; poi andate a nord dello Jutland per le selvagge ostriche di Limfjord, le più prelibate al mondo. Accanto a rinomati ristoranti stellati, sui *pølsevogn*, i "sausage wagon" che punteggiano le strade delle città, l'orgoglio della Danimarca rimane il famoso hot dog con salsiccia di maiale arrostita, avvolta nel bacon o bollita, e condito con

mostarda, ketchup, remoulade, cipolle e sottaceti. Altro piatto tipico le polpette danesi, preparate con macinato di manzo e maiale, fritte nel burro, solitamente accompagnate da patate e salse oppure messe sui celebri *smørrebrøds*, i tipici sandwich aperti.

Auguri! I piatti della festa

Il *rødgrød med fløde* è un mix di frutti rossi estivi stufati accompagnato da panna montata; i *romkugler* sono invece i tartufi al cioccolato e rum, e gli *aebleskiver*, uno dei dolci più antichi, sono le frittelle tipiche della cena di Natale, servite con marmellata e zucchero a velo e accompagnati dal tradizionale *Glogg*, un vino caldo speziato con pezzetti di mandorle e uva passa. Il giorno del compleanno viene festeggiato con la *lagkage*, una torta a strati di pan di Spagna, crema e frutta.

Zibaldone delle curiosità

Uno tra i cibi preferiti dai danesi è lo *smørrebrød*: una fetta di pane di segale, compatta e leggermente acidula che fornisce la base imburata ai più svariati ingredienti come pesce fritto o in salamoia, carne, uova, insalate, a cui si aggiungono salse e guarnizioni di erbe profumate. Gli *smørrebrød* nacquero, pare, nel XIX secolo grazie ai contadini scandinavi che la sera si preparavano il pranzo per il giorno successivo con gli avanzi della cena, utilizzando come

piatto una fetta di pane che poi avrebbero buttato. Solo tempo dopo, il pane, che rimaneva intriso di tutto il condimento, venne esaltato nel famoso open sandwich.

Birra e snaps

I pasti vengono accompagnati da una birra e, al termine, con un bicchiere di snaps, la tipica acquavite. La storia brassicola in Danimarca è molto importante: Carl Jacobsen creò nel 1882 la Ny (Nuova) Carlsberg ma l'originale società produttrice di birra – Carlsberg – era stata fondata da suo padre, Jacob Christian Jacobsen, nel 1847. A oggi, i birrifici artigianali del Paese scandinavo sono più di duecento.

La New Nordic Cuisine

La tradizione gastronomica danese ha continuato a evolversi diventando avanguardia pura e ispirazione per gli chef di tutto il mondo.

La New Nordic Cuisine, creata nel 2004 dal genio di René Redzepi insieme a un gruppo di chef danesi, coniuga una cucina fresca, genuina e sostenibile utilizzando ingredienti locali e stagionali, con tecniche molto innovative, realizzando piatti che uniscono la filosofia della tradizione con quella della sperimentazione. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Lo *stegt flæsk*, votato nel 2014 come il piatto più rappresentativo della cucina danese da più di 60 mila persone (un numero molto significativo, se si considera che il Paese conta meno di 6 milioni di abitanti).

In questa immagine, le *aebleskiver*, tradizionali frittelle dolci danesi servite durante la cena della vigilia di Natale. Nelle foto a destra, dall'alto: *rugbrød med ost* e *ollebrød*, piatti serviti generalmente a colazione; la torta *lagkage*, tipica dei compleanni; la brioche *weinerbrød*, da gustare insieme al caffè.



A pranzo con Napoleone

Viaggi nel tempo: immaginiamo di ricevere un invito da Napoleone Bonaparte, che nel 1804 si era autoincoronato imperatore dei Francesi, titolo perso definitivamente nel 1815

“Proprio da lui dovevamo andare?”

“Zio, a te non piace solo perché ha conquistato Venezia?”

“Conquistato è una parola grossa... E comunque mi sembra un ottimo motivo! Mai nessuno in tredici secoli...”

“Sì, sì ok, ma perché sono vestito così?”

“I ragazzini in questo secolo li vestivano così. Ah, oggi ti chiami Francois?”

“Fran-ché?!”

La porta davanti a loro si schiuse appena. Un domestico sgusciò tra l'anta e lo stipite, richiudendo la porta subito dopo.

“Buongiorno signori, l'imperatore è pronto a ricevervi...”

“Mi risulta non sia più ‘imperatore’...”, ghignò lo zio.

Il domestico strinse le palpebre.

“Fate attenzione quando entrate; ha il

terrore delle porte aperte. Quindi, non apritela più di quanto non serva per passare e richiudetela subito dopo”.

Nella sala, Napoleone era seduto a capotavola, mano nel panciotto, intento a consultare la mappa che aveva di fronte. Non prestò attenzione agli ospiti. Lo zio si schiarì la voce, e l'imperatore, senza muovere la testa, gettò lo sguardo oltre gli occhiali da lettura che tolse un istante dopo.

“Jacques! *Mon ami!*”

“Come no!”, bofonchiò lo zio.

“Imperatore! Come prosegue il tuo soggiorno a Sant'Elena?”

“Qui a Longwood House...?”

Napoleone estrasse dalla camicia il proprio pendente, facendo oscillare come un campanello la scatolina contenente il veleno.

“Sono sempre più tentato di usarlo...”

“Questa volta però farai bene a servirte prima che perda il suo effetto”.

L'imperatore arricciò appena le labbra.

“Ho sentito che non vai molto d'accordo col governatore dell'isola, quel Lowe...”

“Continua a rivolgersi a me come ‘generale Bonaparte’, rifiuta di chiamarmi ‘imperatore’... E il giovanotto qui chi è?”

“Mio nipote, Francois”.

“Molto bene. Sedetevi!”

Lo disse con un tono da comandante d'artiglieria, più che da ospite, prima che il nipote potesse aprire bocca. ‘Francois’ non si spiegava come facesse suo zio a essere così in confidenza con tutti quei personaggi storici.

I domestici portarono il pranzo: una zuppa di lenticchie.

“Beh, sembra che i piatti semplici siano

rimasti i tuoi preferiti...”

Un gesto di assenso dall'ex-imperatore. “Sta a vedere... — mormorò lo zio al nipote — ...ora mangerà tutto in massimo 20 minuti e non spiccherà una parola”.

Un domestico portò il pane; Napoleone spostò il peso del suo sguardo dal vaso al servitore, che subito si ritrasse sprofondando in un inchino.

“Ah già... — proseguì lo zio — ...col pane è di gusti difficili”.

Un altro domestico versò il vino preferito dell'imperatore, il Chambertin che si era fatto spedire in ogni angolo d'Europa durante le sue campagne di conquista. Lo allungò con dell'acqua, così come era solito fare. Lo zio rabbrivì. “Sai Francois, la diffusione del cibo in scatola è merito dell'imperatore...”

Altro gesto di assenso dell'imperatore. “Davvero?”

“Certo, necessità militari. Come far sì che un esercito come la *Grande Armée* fosse costantemente fornito di cibo? Beh, il nostro caro imperatore fissò un premio di 12.000 franchi per chi avesse risolto il problema. Vinse lo chef Nicolas Appert nel 1810! Inventò un sistema per conservare il cibo in bottiglie sigillate con tappi di sughero e poi bollite in acqua. Con quegli stessi soldi aprì in seguito la prima impresa

al mondo dedicata a confezionare cibo in scatola! E di lì a poco si accorse che le scatole di latta erano molto più pratiche delle fragili bottiglie di vetro. E così i soldati dell'imperatore erano costantemente forniti di cibo confezionato da aprire con le loro baionette”.

“E prima come facevano?”

“Eh, era una bella grana! Spesso si ‘prendeva qualcosa in prestito’ dalla popolazione locale. Ah, e lo zucchero era... — lo zio si schiarì la voce — è un conservante di importanza fondamentale come, di conseguenza, la coltivazione della barbabietola da cui viene estratto.”

“Ah!”

L'imperatore aveva finito il suo pasto. “Porta il vino di Las Cases!”, intimò a un domestico, che prontamente servì una bottiglia di Klein Constantia, il vino da dessert sudafricano che l'imperatore aveva imparato ad apprezzare durante il suo esilio e che il fidatissimo conte di Las Cases, ora suo segretario e futuro autore de *Il Memoriale di Sant'Elena*, gli aveva fatto conoscere.

“Ma è tutto qui?”, bisbigliò il nipote.

“Già! — rispose lo zio — Se hai scelto lui sperando di abbuffarti, ti è andata male. Napoleone mangia poco e ha gusti orribili”.

“Posso essere reso partecipe della con-

versazione?”, disse imperioso l'imperatore.

“Raccontavo a mio nipote del vino di cui il conte di Las Cases vi ha fatto innamorare!”

L'imperatore rigirò il bicchiere tra le dita.

“Già, è uno dei pochi piaceri che restano in quest'isola tormentata ora dalla nebbia e dall'umidità ora da un sole torrido e indolente”.

Napoleone Bonaparte vuotò il bicchiere. “Caffè!”, intimò ai domestici, che subito servirono la bevanda in tre tazze di porcellana.

“Penso sia meglio che mio nipote non ne prenda...”, disse lo zio fermando il servo con un gesto della mano, “...tende a fargli uno strano effetto”.

“Ma...”, fece per protestare il nipote.

“Dammi retta... — lo bloccò lo zio — ... questa brodaglia è imbevibile...” ■

Riccardo Vedovato

riccardo.vedovato1994@gmail.com

Le immagini di queste pagine sono state realizzate da Libero Gozzini, illustratore per la pubblicità, il cinema e l'editoria, nonché storico collaboratore di Cibi.



Valentina Scarnecchia

Sapori veri e sostanza, per un viaggio nel cibo, senza inizio e senza fine, di una romantica in cucina

Abbiamo fatto due chiacchiere con Valentina Scarnecchia. Bella, simpatica e molto naturale. Un po' come i piatti che propone. Non ama arzigogoli, stravaganze, abbinamenti sconvolgenti, ma cucina da sempre con curiosità, gusto e piacere. Circondata dal cibo da quando è nata, grazie a una famiglia di buongustai e a due nonni dediti all'arte culinaria, ha una storia lunga da raccontare. "Mia nonna era di Ravenna e mio nonno, un gran cuoco, iraniano; così, oltre ad aver imparato, come cliché vuole, dalla nonna romagnola a fare la tagliatella, ho scoperto un sacco di preparazioni, ingredienti e cultura persiana guardando mio nonno, che ha cucinato veramente tanto. È stata importante anche mia mamma. Nonostante la famiglia fosse numerosa, e avessimo aiuti, ha sempre preparato da mangiare, e io la osservavo. Crescendo e iniziando a dedicarmi al

cibo in modo professionale, non ho fatto altro che assorbire quello che vedevo, collaborando con chef importanti: ho domandato, ho "rubato" tecniche... Potrei dire che la partenza reale di quello che so fare è il mio godere nel mangiare. Per questo ho imparato a cucinare."

Che cosa ti piace preparare più di tutto? Senza dubbio i primi piatti. Sono un'amante, anzi proprio un'adoratrice, della pasta. Per me fare un primo vuol dire saziare veramente. Un secondo ha bisogno di un contorno, l'antipasto di supplementi... Il primo piatto, se è importante, può bastare e avanzare da solo. Poi, è chiaro, dipende sempre da che si fa. Se si prepara uno spaghetti al pomodoro serve qualcos'altro, ma già una tagliatella al ragù, se fatta bene... è più che sufficiente! Non c'è niente come la pasta!

Cucini anche per te?

Sì, sì. Cucino anche se sono sola, sempre. Oggi a pranzo, per esempio, ho preparato dei sandwich, ma di quelli che avrei potuto mangiare in un bar ricercato! Non la fettina di prosciutto e via. E se mi capita il giorno in cui proprio non ho voglia di cucinare, mi ordino qualcosa di buono o faccio un colpo di testa, nel senso che apro una "busta" e la scaldo. Non sono contraria in assoluto alla "busta". Non ne mangio tutti i giorni, ma ogni tanto mi è capitato anche di approfittare di un "4 Salti in Padella". Lo fanno tutti; semplicemente serve il coraggio d'ammetterlo! Ci sono invece delle cose alle quali sono contrarissima. I vari dadi, besciamelle pronte...

Ma quindi il dado te lo fai tu?

No. Se ho voglia di un risotto, e non ho il brodo, non cuocio il risotto; vado il gior-

no dopo a comprarmi quello che serve per preparare un brodo come si deve e lo cucino bene. Un conto è se uno ogni tanto ha voglia di un Big Mac. Ma quanti te ne puoi mangiare in un anno? Invece, besciamelle pronte, dadi... se sono un pieno di glutammato penso facciano male.

E invece qual è l'esperienza più bella che hai fatto legata al cibo?

Direi senz'altro il programma *Il piatto forte*, che ho registrato con Alice.tv. Un po' perché l'avevo scritto io, un po' perché si trattava di viaggiare. Eravamo in 3: io, il regista e un operatore, in giro per l'Italia; i ragazzi sono stati bravissimi. Si chiamava *Il piatto forte*, ma non perché fossero quelli famosi delle Regioni, ma perché dovevi avere lo stomaco forte per mangiarli. Ho assaggiato un sacco di cibi della tradizione italiana che stanno scomparendo. Bellissimo. Rane, frattaglie al sud. Mi sono divertita tantissimo, ho visto dei posti incredibili. Ho registrato 95 puntate, parlando con 95 cuochi in posti diversi. È chiaro che anche l'esperienza a *Cuochi e fiamme* a contatto con Simone Rugiati – che per me si è rivelato un grande maestro – è stata importantissima, ma a livello esperienziale non c'è niente come viaggiare e mangiare in giro.

Senti, a breve nasceranno le tue bambine; ti prepari anche a una cucina pro-neonato?

Sì, mi piacerebbe imparare. Io sono scaramantica; quindi, finché non le vedo 'ste bambine, faccio finta di niente. E poi sì, mi piacerebbe, nei mesi prima dello svezzamento, cercare di costruire un piano alimentare anche per loro. Perché sia io che il mio fidanzato mangiamo qualsiasi cosa, e non voglio che facciano storie sul cibo. In questi 9 mesi, poveracce, ho fatto ingoiare loro di tutto... tra piccante, curry, zafferano...

Mi piaceva l'idea che si abituassero al sapore forte. So però che uso troppo sale e sbaglio, e infatti a volte faccio delle pause per acquisire di nuovo un po' di palato. I cuochi purtroppo tendono a esagerare con i sapori, e invece bisognerebbe cucinare senza sale. La vedo lontanissima, ma tenerò!

Progetti per il futuro?

Nonostante io le abbia provate tutte, non vedo l'ora che riaprano le piccole fiere, le sagre; andare in questi contesti a presentare show cooking, gare di cucina... non necessariamente cose di grande impatto a livello di pubblico... amavo tantissimo farlo. Speriamo!

Un consiglio per gli aspiranti cuochi?

Imparate prima a fare il pane e la pasta, e poi magari a chiarificare e a fare le spume. Ogni tanto pubblico un piatto di pasta fatto bene e mi commentano: "eh, va beh". Eh, va beh un cavolo! Le basi sono importanti. I tecnicismi, se uno è talentuoso, arrivano. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Il lato romantico

Valentina Scarnecchia in questi lunghi mesi di lockdown ha scritto un romanzo. Ci ha detto ridendo che non immagina proprio di continuare la carriera da romanziera, perché in testa aveva un'unica idea e, soprattutto, perché scrivere è stata la sola alternativa per non cucinare tutto il giorno e diventare ciccionissima. Il libro, *Io e te a un metro di distanza*, non c'entra nulla con il cibo, ma con il suo romanticismo sì.

Nelle due pagine, la bella e spiritosa Valentina Scarnecchia, in ironiche pose "pre-mamam": l'arrivo delle sue gemelle è previsto proprio in questi giorni.



Lo zafferano

Una spezia dal sapore inconfondibile, ricca di proprietà benefiche. Ma come riconoscere la migliore?

Lo zafferano è da sempre una delle spezie più prestigiose al mondo, tanto da essere definito addirittura "oro rosso".

Il suo valore dipende dal fatto che la coltivazione dei fiori, la raccolta dei pistilli e la lavorazione finale sono interamente manuali e che, per produrne un chilo, è necessario cogliere sui campi circa 150.000 fiori, operazione che richiede più o meno 500 ore di lavoro.

Già gli antichi ne riconoscevano gli straordinari pregi, tanto che per Greci, Romani ed Egizi questa spezia era oggetto di intensi traffici nel Mediterraneo, mentre da tempo nel Medio Oriente era utilizzata con scopi curativi.

È noto che lo zafferano è fonte di importanti benefici: con le sue proprietà antiossidanti agisce sul sistema nervoso e sul cervello, favorendo la memoria e la capacità di apprendimento; inoltre, grazie alla presenza di vitamina A,

è un valido alleato della vista, in quanto rallenta la degenerazione maculare tipica dell'età avanzata. Anche per i più giovani è un vero toccasana, perché frena l'invecchiamento cellulare e mantiene luminosa ed elastica la pelle. Ma ciò che lo rende davvero unico e inimitabile è proprio il suo sapore molto intenso.

C'è da dire, tuttavia, che lo zafferano è tra le spezie più care al mondo e, proprio per questo motivo, è importante usarlo con accortezza e sceglierne sempre uno di qualità.

Un aspetto da tenere in considerazione è la sua provenienza: i migliori zafferani sono quelli prodotti nella regione spagnola della Mancha, nel Kashmir indiano e in Italia, soprattutto in Abruzzo, Sardegna, Toscana e Lombardia.

Qualora decidiate di acquistare i pistilli di questa spezia magica, è bene

fare attenzione per prima cosa al loro colore – che deve essere sempre rosso acceso – e controllare che differiscano leggermente l'uno dall'altro in quanto a sfumature perché, in caso contrario, si potrebbe sospettare l'utilizzo di qualche colorante. Se invece preferite comprarlo già pronto in bustine, è davvero importante non badare alla convenienza economica, ma affidarsi piuttosto a marchi noti, sicuri e di alta qualità. Al momento dell'acquisto, infatti, proprio il costo è la variabile da non sottovalutare. Per garantirsi una buona qualità, è infatti necessario pagare un prezzo abbastanza alto, ma alla fine ne sarà valsa davvero la pena: avrete acquistato una spezia che, come poche altre, avrà impreziosito e reso unico il vostro piatto. ■

Carolina Cusumano

carolinacusumano@hotmail.com

inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net

Advocacy e Lobbying

Organizzazione Eventi e Mostre

Media Relation e Crisis Management

Strategie di Marketing e Comunicazione

Digital PR & Social Media

Consulenza Healthcare



Olio di palma

Per anni è stato al centro di un accanito dibattito. Fa male? È innocuo? La verità, come spesso accade, sta nel mezzo. Partiamo dalle origini...

Viene estratto dalla polpa dei frutti della palma da olio, che cresce nei climi tropicali. Dal nocciolo viene invece estratto l'olio di palmisto, di composizione diversa e di qualità nettamente inferiore.

L'olio di palma è, quindi, di origine vegetale e potremmo chiederci: perché dovrebbe essere più o meno preferibile, per esempio, all'olio di oliva? Per scoprirlo, esploriamone la composizione. Innanzitutto, non esiste la molecola di olio di palma, così come non esiste quella di olio di oliva. I vari oli non sono altro che miscele di componenti più piccole, gli acidi grassi, e sono proprio questi che incideranno sulle caratteristiche finali dell'alimento.

In generale, potremmo definire gli acidi grassi come i mattoncini che costituiscono i grassi alimentari (solidi o liquidi), presenti in diverse percentuali. Ad esempio, nell'olio d'oliva domina l'acido oleico (per oltre il 60%); l'acido grasso

prevalente nell'olio di palma è l'acido palmitico (43%), seguito dall'acido oleico al 37%, e così via.

Circa la struttura, gli acidi grassi sono molto semplici: sono catene più o meno lunghe di atomi di carbonio collegati tra loro da legami. Possiamo immaginarli come spiedini, dove i pezzetti di carne sono gli atomi di carbonio e gli stuzzicadenti sono i legami. Li distinguiamo l'uno dall'altro, ad esempio l'oleico dal palmitico, sulla base di due caratteristiche principali:

1. dal numero degli atomi di carbonio (se lo spiedino è più o meno lungo). Ad esempio, l'acido stearico ha 18 atomi di carbonio, l'acido palmitico ne ha 14, e così via;
2. dai tipi di legame, che possono essere singoli o doppi (ossia uno o due stuzzicadenti tra un pezzo di carne e l'altro). Se nella catena ci sono solo legami singoli, avremo un grasso saturo; se è pre-

sente almeno un legame doppio, avremo un grasso monoin saturato; infine, se ci sono due o più doppi legami, parliamo di grasso polinsaturato.

Come rispondere alla domanda iniziale

Quali e quanti acidi grassi ci sono in un grasso alimentare ne determina le caratteristiche chimico-fisiche e in parte anche quelle nutrizionali. Solo così potremo effettivamente chiarire se un olio è migliore di un altro, nonché gli usi e le applicazioni che ne potremo fare in cucina. Infatti:

- gli alimenti con un'alta percentuale di acidi grassi saturi sono solidi a temperatura ambiente (come il burro) e più resistenti ad alti gradi di calore e a fenomeni ossidativi. Questo perché gli acidi grassi saturi sono molecole molto stabili e "compatte" tra loro, essendo costituiti da legami singoli;

- gli alimenti con un'alta percentuale di mono e polinsaturi (come l'olio di girasole) si presentano a temperatura ambiente sotto forma di oli, sono meno resistenti alle alte temperature e più a rischio di ossidazione. Infatti, più doppi legami ci sono più instabile sarà la molecola e più facile "danneggiarla". Alla luce di ciò, che dire sull'olio di palma? Considerando che è costituito per poco più della metà da acidi grassi saturi, questo fa sì che sia molto differente dalla maggior parte degli oli vegetali (prevalentemente composti da mono e polinsaturi) e che si avvicini di più al burro sia per proprietà sia per utilizzo. Infatti, anche l'olio di palma ha una struttura molto compatta, è solido e meno sensibile alle alte temperature e ai fenomeni ossidativi, al contrario di quasi tutti gli altri oli vegetali. E proprio per queste sue caratteristiche, se da un lato è indubbio che dal

punto di vista nutrizionale sia meglio prediligere un olio costituito da grassi mono e polinsaturi (noti per le loro proprietà benefiche e per la riduzione del rischio cardiovascolare e di fenomeni aterosclerotici), è altresì vero che l'olio di palma meglio si presta a cotture ad alte temperature e alla conservazione. Ecco spiegato, ad esempio, perché non condiamo l'insalata con l'olio di palma, ma lo troviamo in moltissimi prodotti industriali da forno. Basti pensare che il suo punto di fumo (ossia, la temperatura massima, oltre la quale un grasso inizia a deteriorarsi) arriva sino a 250°, mentre, ad esempio, l'olio di girasole non raffinato, costituito prevalentemente da mono e polinsaturi, ha un punto di fumo a 170°. Quindi, se mettiamo un impasto contenente olio di girasole in forno a 220°, ciò che ne uscirà sarà un grasso divenuto trans e cancerogeno.

Al contrario, l'olio di palma manterrà inalterate le sue caratteristiche.

Quindi, il consumo occasionale di olio di palma non rappresenta particolari rischi per la salute.

Naturalmente, trattandosi di un grasso saturo, va considerato esattamente come tutti gli altri grassi saturi: occhio alle quantità!

Concludiamo con una piccola curiosità: avete mai notato che tra gli ingredienti del latte in polvere per i neonati figura sempre l'olio di palma?

Questo perché i preparati devono avvicinarsi il più possibile alla composizione del latte materno, il quale è costituito per quasi il 30% proprio dall'acido palmitico, principale costituente dell'olio di palma! ■

Andrea Fossati
fossatiandrea@centroemnea.it
www.centroemnea.it



Nella pagina a fianco, frutti della palma da cui viene estratto l'olio.

In questa foto, un esempio di prodotti industriali da forno che generalmente vengono preparati con olio di palma.

Gli agrofarmaci e i loro residui

L'attenzione riservata agli alimenti sin dalla produzione delle materie prime pone l'Italia in una posizione di leadership a livello internazionale per la sicurezza alimentare



**centro studi
anticontraffazione**
Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.



L'Italia è la culla della buona tavola grazie a una secolare tradizione enogastronomica che lega agricoltura, territorio e consumatori. Il cibo costituisce un aspetto fondamentale della cultura nazionale esprimendo identità e stili di vita, e la cucina è caratterizzata da una grande qualità. Il nostro Paese è inoltre estremamente attento alla sicurezza alimentare, come ben si evince dalla relazione annuale dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa) sui residui degli agrofarmaci. L'Efsa infatti, a seguito dell'esame di oltre 96 mila campioni raccolti nei 27 Stati membri dell'Unione, ha collocato il nostro Paese tra quelli con la minor percentuale di esemplari oltre i limiti, cifra nettamente inferiore a paragone di quella media degli altri Stati UE e ulteriormente in discesa rispetto agli anni precedenti.

L'Italia ha esaminato quasi il doppio dei campioni previsti dal programma di controllo UE su mele, cavoli cappuccio, lattuga, pesche, spinaci, fragole, pomodori, avena in chicchi, orzo in chicchi, vino, latte vaccino e grasso di maiale, e si contraddistingue rispetto agli altri Paesi europei sia per il maggior numero di controlli dei residui negli alimenti sia per la qualità dei risultati.

Si pensi che nel 2020 sono stati oltre 70 mila i controlli sulla salubrità degli alimenti condotti dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali attraverso l'ICQRF (Ispettorato centrale della tutela della qualità e repressione frodi dei prodotti agroalimentari). Le notizie di reato sono state 159 e le contestazioni amministrative 4.119. Si sono sequestrati circa 22 milioni di kg di merce per un valore di oltre 21 milioni di euro.

La relazione dell'Efsa è motivo di grande orgoglio nazionale anche secondo Agrofarma, l'Associazione nazionale delle imprese produttrici di agrofarmaci costantemente impegnate nella ricerca scientifica e nell'innovazione al fine di sviluppare prodotti sempre più efficaci per la protezione delle colture e la tutela della salute dei consumatori e, al contempo, meno impattanti a livello ambientale. L'elevata professionalità degli agricoltori e dei tecnici italiani garantisce la sicurezza sulle nostre tavole e contribuisce a rendere i nostri prodotti tra i più apprezzati al mondo.

Il rigore nei controlli è garanzia di successo del Made in Italy nel mondo. ■

Daniela Mainini
info@anticontraffazione.org
www.centrostudigrandemilano.org

Pesce e mercurio

Che il pesce sia un alimento prezioso è un fatto indiscutibile. Ma se le acque sono inquinate, rischiano di esserlo anche le carni dei pesci che le abitano



Qui sopra, foto di Libero Gozzini, collaboratore di Cibi e autore dell'illustrazione in questa pagina.

In particolare, preoccupa la possibile presenza di mercurio, e c'è chi sostiene che sia meglio ridurre al minimo il consumo di pesce o addirittura rinunciare per non correre rischi. Ma è proprio così?

Il mercurio è un metallo che troviamo nell'ambiente sia in forma naturale sia come inquinante derivato dalle lavorazioni e dai rifiuti industriali. La sua presenza nelle acque preoccupa molto perché lì vivono particolari microrganismi che lo trasformano in una forma chimica, chiamata "metilmercurio", molto tossica per l'uomo, al punto che anche dosi relativamente basse possono nuocere al sistema nervoso in via di sviluppo del feto, del neonato e, in generale, dei bambini.

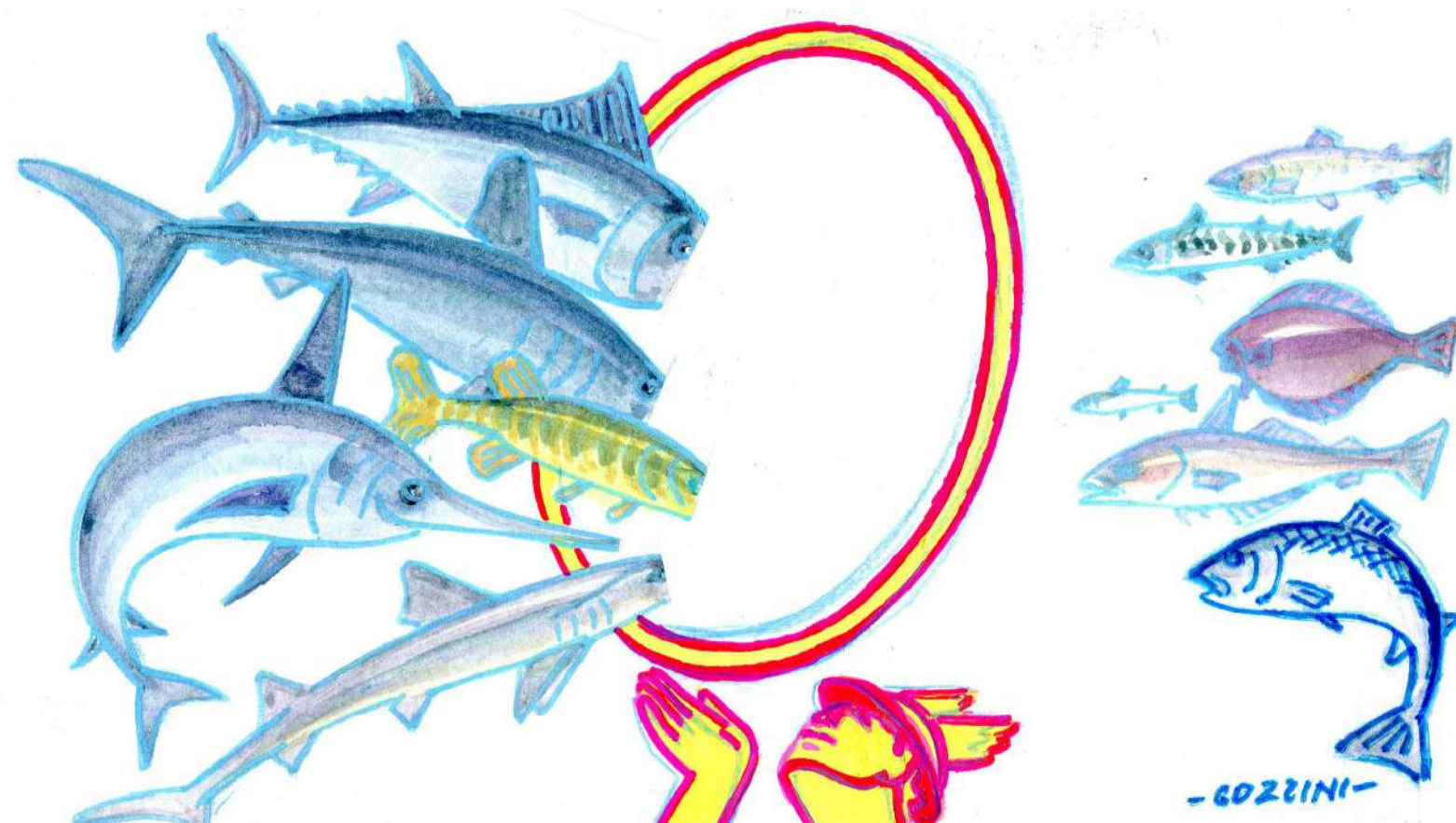
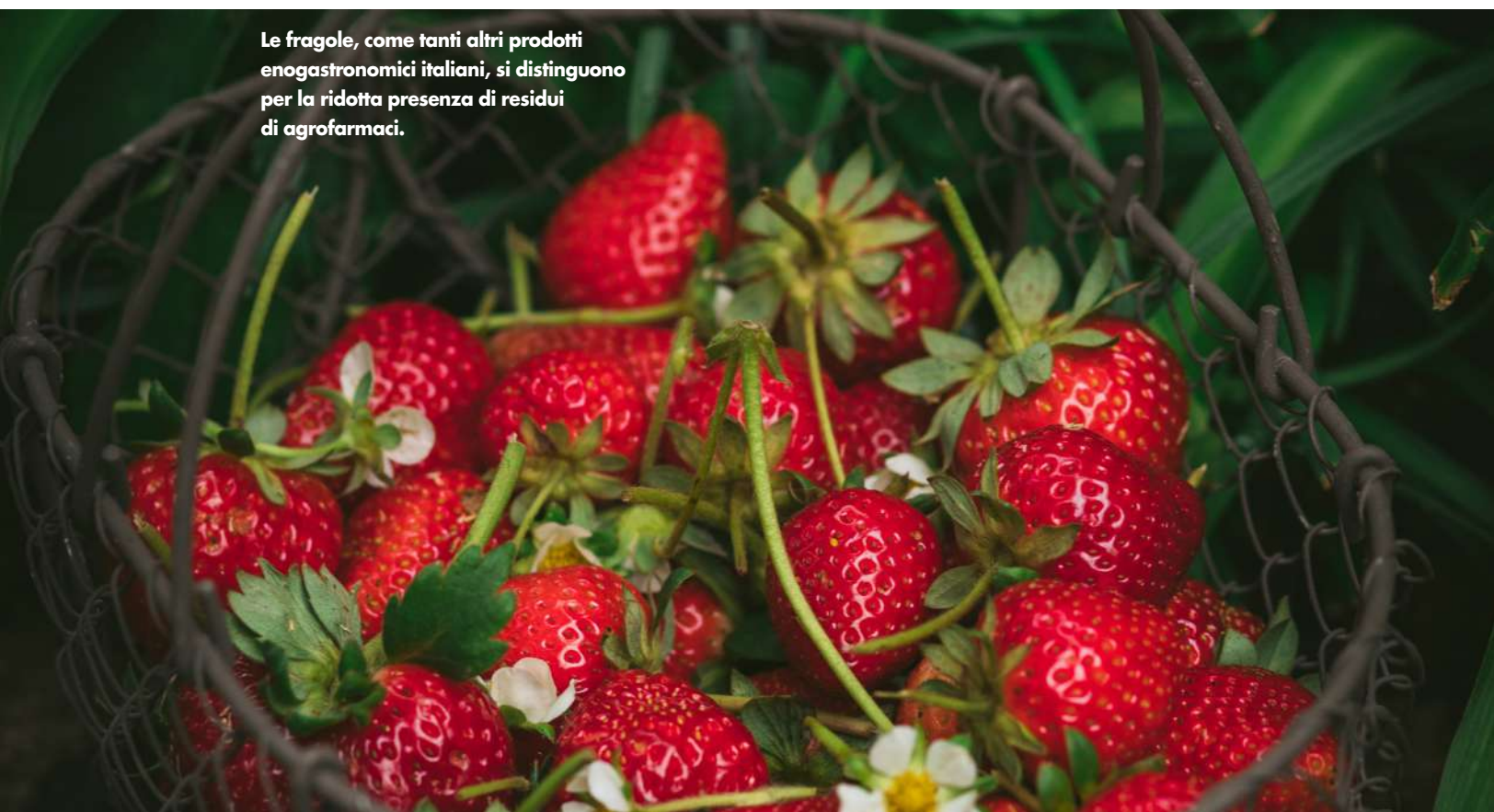
Proprio per la sua pericolosità, l'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha stabilito da tempo un

limite massimo di assunzione settimanale di mercurio: 1,3 microgrammi per chilogrammo di peso corporeo. È un limite decisamente basso e le indagini più recenti indicano che molto difficilmente la popolazione adulta può superarlo, anche consumando pesce 3-4 volte la settimana. Diverso è il discorso per i bambini, per i quali il rischio è concreto in conseguenza del loro basso peso corporeo. Vietato per i piccoli dunque? Niente affatto: i pesci non sono tutti uguali, e basta scegliere quelli giusti per scongiurare ogni rischio e goderne in pieno i tanti pregi nutritivi, in primo luogo il loro apporto di acidi grassi omega-3, indispensabili proprio per il corretto sviluppo del sistema nervoso. Una recente indagine condotta dal giornale *Altroconsumo* ha evidenziato come, analizzando la presenza di mercurio nelle 20 specie ittiche più con-

sumate in Italia, solo i pesci di grossa taglia, in particolare il pesce spada e la verdesca (un tipo di squalo), contengano mercurio in quantità tale da destare vera preoccupazione, mentre molte altre varietà si sono dimostrate assolutamente sicure. Non è vero quindi che tutto il pesce sia pieno di mercurio, e sarebbe un grave errore smettere di consumare un alimento tanto prezioso per paura di questo contaminante: basta preferire quelli di taglia più piccola o non carnivori e variare tra i prodotti disponibili. Trota, sardina, sgombrò, merluzzo, platessa e salmone sono tra i più sicuri, mentre spada, verdesca, smeriglio, tonno rosso, palombo e luccio hanno evidenziato la maggior presenza di mercurio. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

Le fragole, come tanti altri prodotti enogastronomici italiani, si distinguono per la ridotta presenza di residui di agrofarmaci.



Focaccine vegetariane

Come ricetta per il mese di maggio l'Istituto Confucio propone queste focaccine, facili da preparare e molto gustose

Ecco una nuova ricetta per chi ama sperimentare piatti e procedimenti di altri Paesi e culture.

Queste focaccine vegetariane si possono mangiare così come sono, meglio se ancora tiepide, oppure farcite a piacere. Un consiglio colto al volo è quello di gustarle condite con salsa di soia.

Pare anche che un abbinamento riuscito sia quello con la panna acida. Suggeriamo per l'eventuale ripieno: carote, cavolo cappuccio e funghi Shiitake secchi reidratati per circa un'ora in acqua calda. Questi funghi, sodi e carnosi, hanno numerose proprietà salutistiche, inclusa la capacità di ridurre il colesterolo "cattivo".

Attualmente si coltivano anche in Italia, per esempio in alcune aziende agricole piemontesi o venete.

Focaccine con cipollotto, sale e pepe

椒盐葱花发面饼
jiāoyán cōnghuā fāmiànbǐng

Ingredienti

- 200 g di farina 00
- 115 ml di acqua tiepida
- 2 g di lievito di birra secco
- sale
- pepe
- cipollotto tritato
- pochissimo olio

Procedimento

1. Preparate l'impasto lievitato (vedi il procedimento "Impasto lievitato" su www.istitutoconfucio.unimi.it).
2. Poggiatelo su una spianatoia, dividetelo in 3 pezzi e con ognuno di essi formate una pallina.
3. Con un mattarello stendete delle sfoglie rettangolari sottili, dello spessore di 3 millimetri.
4. Con un pennello ungete la sfoglia e cospargetela uniformemente con sale, pepe e cipollotto (foto 1).
5. Partendo da sinistra, richiudete la sfoglia come per formare un ventaglio (foto 2).

6. Arrotolate l'impasto ottenuto: prendetelo alle due estremità e avvolgetele nei due sensi opposti, formando un torciglione (foto 3).

7. Arrotolate il torciglione su se stesso formando una focaccina rotonda e schiacciatela leggermente fino a raggiungere uno spessore di mezzo centimetro (foto 4).

8. Coprite le focaccine con un panno umido e fatele riposare per 20 minuti.

9. Versate un filo d'olio in una padella antiaderente e scaldate a fiamma bassa. Adagiate le focaccine e fatele cuocere fino a quando saranno dorate su entrambi i lati. ■

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



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



LA LORO FELICITÀ È ANCHE LA NOSTRA.
AIUTACI CON UNA FIRMA.



Save the Children

C'È QUALCOSA DI PIÙ BELLO DI UN BAMBINO FELICE?
PER NOI, NO. NON C'È MAI STATO.

Per questo motivo, ogni giorno, grazie al tuo 5x1000 lottiamo per contrastare la povertà educativa in Italia e per garantire, cibo, acqua, cure e istruzione ai bambini nel mondo. Il tuo contributo è prezioso, perché dà loro un futuro. In occasione della tua dichiarazione dei redditi firma e inserisci il nostro codice fiscale: **97227450158**.

savethechildren.it/5x1000

DONA IL TUO
5x1000

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE

SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI
NON LUCRATIVE DI UTILITÀ SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE
SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI BENEFICENTIE CHE OPERANO
NEL SETTORE DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT. A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997

FIRMA: *Mario Rossi*

Codice fiscale del
beneficiario (eventuale): **97227450158**

Le alghe

Non tutti amano le verdure, ma guardando dati e statistiche sembra che tantissimi ultimamente abbiano scoperto le alghe, anche in Europa

Andiamo a scoprire qualcosa su queste verdure d'acqua, rimaste sorprendentemente uguali a se stesse nel corso dei secoli. Utilizzate per arricchire pietanze praticamente da sempre, sono alimenti preziosi.

Antiossidanti, depurative, ricchissime di vitamine, sali minerali (macroelementi) e oligoelementi (microelementi), molto povere di calorie e con un alto contenuto proteico, le alghe sembrano proprio essere un vero toccasana. E hanno un altro pregio: a differenza di pesci e molluschi non assimilano le sostanze inquinanti. Contengono infatti l'algina, una sostanza che favorisce — una volta assunta — l'eliminazione dei metalli pesanti e delle sostanze tossiche. Vengono spesso suggerite nelle diete dimagranti in ragione del fatto che assorbono liquidi agevolando la sensazione di sazietà, riattivano il metabolismo

grazie allo iodio e, attraverso gli enzimi marini, agiscono sulla lipasi (un enzima prodotto dal pancreas), che favorisce la demolizione dei grassi.

Macro e microalghe

Le alghe sono tantissime; proviamo a fare qualche distinzione. Innanzitutto il colore. Ne esistono di verdi, che crescono più in superficie; di brune, che si trovano a un livello medio di profondità; e di rosse, che vivono vicino ai fondali. Una seconda distinzione importante è quella tra le macroalghe (alghe pluricellulari e visibili a occhio nudo) e le microalghe (alghe monocellulari o multicellulari semplici, piccolissime). La coltivazione di macroalghe è diffusa in tutto il mondo. Sono una trentina i Paesi che producono oltre 20 diversi tipi di alghe, utilizzate poi in tantissimi

modi. Il Giappone supera tutti, sia in termini di consumo che di esportazione. Se si compara il mercato europeo a quello mondiale, il nostro continente risulta marginale sul fronte della produzione. Dalle alghe, quando non si portano in tavola, si ricavano gelatine a uso alimentare, medico e industriale, componenti di additivi per il suolo, fertilizzanti, biocarburanti, prodotti farmaceutici. Le microalghe sono sempre più usate per la produzione di integratori alimentari o cosmetici, di composti bioattivi come antibiotici e farmaci anticancro, di mangimi per pesci. Alcune specie sono utilizzate come biocombustibili e fertilizzanti. Le più conosciute sono chlorella, spirulina, dunnaliella, haematococcus, e il settore è in costante crescita. La ricerca, oggi, si concentra sul mi-

glioramento della produttività delle microalghe coltivate, e quindi sull'efficienza del processo della fotosintesi — da questa dipendono le funzioni vitali della maggior parte degli organismi utilizzati su scala industriale — e sulle frequenze delle sorgenti luminose, nell'ottica di evitare zone d'ombra e sfruttare tutto il volume d'acqua in cui sono contenute le colture.

La domanda di microalghe è di circa 200 tonnellate all'anno solo in Italia, e meno del 13% della richiesta viene soddisfatta dalla produzione nazionale, concentrata sulla spirulina.

Un consumo in aumento

Anche se la dieta mediterranea non prevede tradizionalmente il consumo di macroalghe, qualcosa sta cambiando. Considerate tra gli alimenti più salutari, da alcuni anni attirano un interesse crescente da parte di consumatori attenti e buongustai nostrani, e così oggi iniziamo a trovarle al supermercato e i negozi biologici ne offrono un'ampia scelta.

Di solito si vendono essiccate in fiocchi o preparate in fogli sottilissimi. Nella maggior parte dei casi non è necessaria la cottura: basta immergerle in acqua per una decina di minuti, per rei-

dratarle, e poterle aggiungere crude in zuppe e minestre, creme di verdure, piatti di mare e varie preparazioni. In alternativa è possibile cuocerle insieme ad altri ingredienti o saltarle in padella con olio d'oliva o salsa di soia e utilizzarle per insaporire piatti di pesce o di carne. Nella maggior parte dei casi non coprono i sapori dei cibi, ma li esaltano. Alcune sono dolci, come la kombu, di solito utilizzata nella preparazione di brodi vegetali e minestrini o aggiunta ai legumi secchi durante l'ammollo perché li rende più morbidi e digeribili; altre sono più delicate, come la wakame, nella tradizione culinaria giapponese usata per la preparazione della zuppa di miso. Alcune sono famose, come l'alga nori impiegata nella preparazione dei maki, i classici rotolini di riso giapponesi; altre meno, come la dulce, leggermente piccante e, una volta scottata in padella, ottima per insaporire pasta, riso, insalate o frittate. La salicornia, detta anche asparago di mare, europea e carnosa, ha un sapore salato. L'himanthalia elongata, o spaghetti di mare, nordica e bruna, è caratterizzata da una consistenza polposa e da un gusto delicato. La lattuga di mare, l'alga più famosa del Mediterraneo, di un acceso colore

verde brillante, è ottima cotta con le verdure alla griglia, nelle zuppe, nelle salse e nelle insalate grazie al sapore leggermente piccante, simile a quello dell'acetosella. La spirulina, microalga d'acqua dolce, è utilizzata nel gomasio (condimento costituito da sale marino, sesamo e alghe), e con l'agar si prepara l'omonimo addensante e gelificante (agar-agar). ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Alghe in chiave partenopea

Ricordiamo che, pressoché in ogni angolo delle strade di Napoli, i famosi friggitori hanno sempre avuto l'abitudine di offrire ai passanti il cuoppo — un cono di carta paglia — di mare (o di terra), che include alici, baccalà, calamari e delle palline di "pasta cresciuta" insaporite con la lattuga di mare; le zeppole con le alghe, le zeppolelle di mare, sono considerate tuttora un piatto tipico napoletano.

Nella pagina a fianco, una fitta distesa di salicornia, conosciuta anche come asparago di mare.

Qui sotto una zuppa asiatica condita con alga nori, contraddistinta dal caratteristico colore bruno.



© ANDRÉ TIERRY



© ALISON JAMES

Cibo e animali

Adesso anche per loro si parla di food delivery e superfood: come nutrire i nostri amici a quattro zampe in modo sano e veloce

Il loro numero nelle nostre case sta aumentando in maniera esponenziale. Sicuramente la pandemia ha inciso, perché gli amanti degli animali sanno bene quanto nei momenti belli, ma anche in quelli in cui ci si sente più soli, l'amore di un cane o di un gatto sia fondamentale.

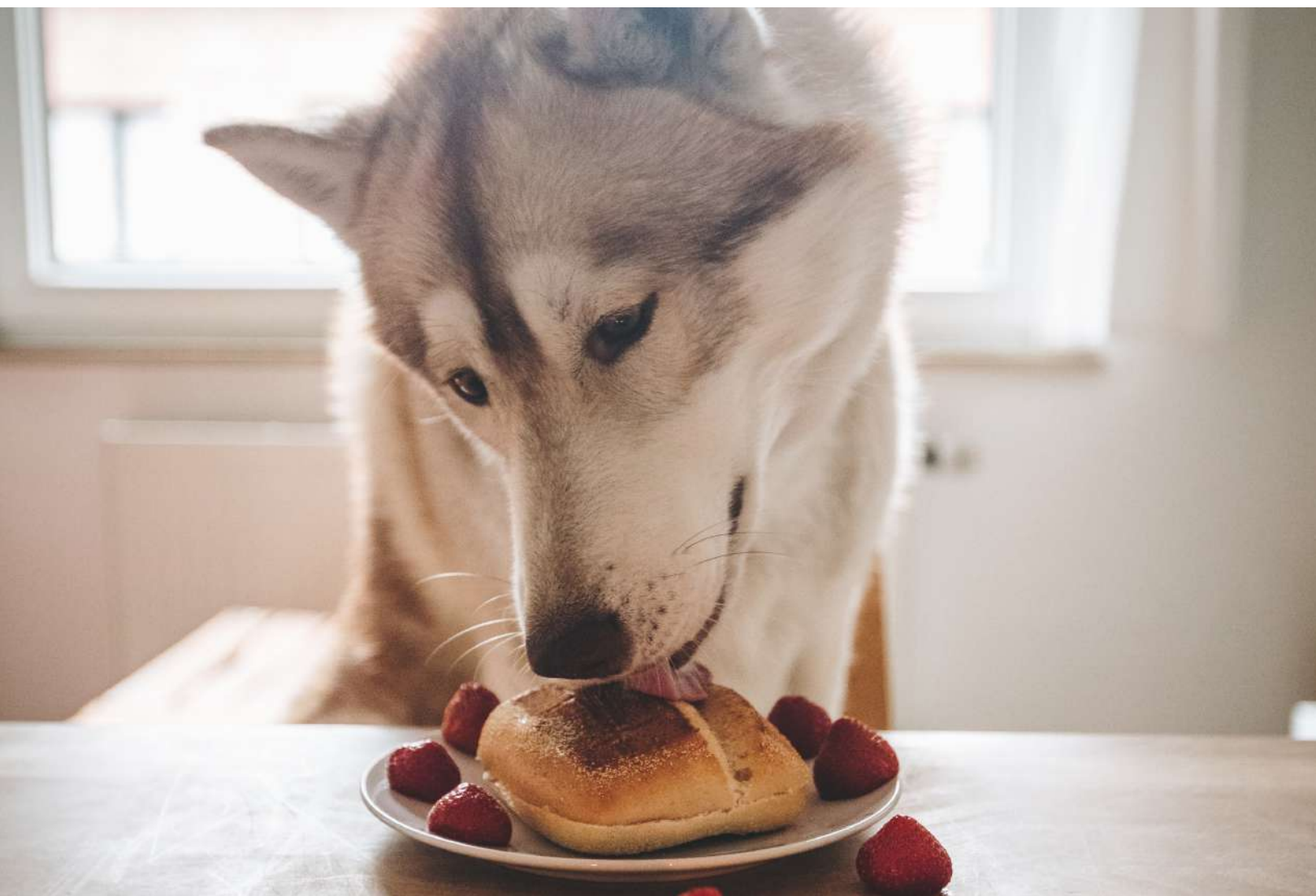
Tuttavia, avere un animale non è proprio (e solo) una passeggiata: comporta infatti una serie di responsabilità che non sempre siamo in grado di gestire. Pensiamo, per esempio, a quante volte ci siamo trovati nella situazione di dover preparare loro la pappa e di accorgerci all'ultimo di aver finito le scatolette di umido, piuttosto che le crocchette. Niente paura; questo non fa di noi dei pessimi padroni: il lavoro o semplicemente la stanchezza di fine giornata ci portano a volte a trascurare un po' il nostro peloso.

Oggi vi proponiamo una soluzione per cui non dovremo più vestirvi di corsa per andare a fare scorta di pappa o improvvisare un pasto casalingo, ossia il servizio di pet food delivery: si tratta di una vera comodità in grado di risolvere un bel po' di problemi, grazie alla quale sarà possibile ordinare online o telefonicamente la cena del vostro ospite e riceverla direttamente a casa.

Sono ormai tantissimi i pet shop che offrono questo servizio in tutta Italia, come Arcaplanet e Zooplanet: se avete un negozio di fiducia, non vi resta che controllare la sua adesione al delivery. Inoltre, ci sono anche numerosi siti studiati per realizzare il pasto che più si addice al vostro animale: molti di loro hanno creato, in collaborazione con veterinari esperti, vari menù, di carne, di pesce o personalizzati e senza glutine nel caso di soggetti con

intolleranze; altri ancora sono pensati per fornirvi specifici consigli e strategie alimentari di cui forse non eravate al corrente. È bene infatti sapere che anche nella dieta di cani e gatti ci sono superfood, capaci di assicurare loro longevità e buona salute: tra questi, il riso integrale, più ricco di vitamine e acidi grassi insaturi rispetto al riso bianco, l'orzo che aiuta la digestione, oppure la quinoa per produrre tutti gli aminoacidi che il corpicino dei nostri amici non riesce a sviluppare da solo. Esattamente come per gli umani, anche i super alimenti per animali sono tanti e diversi. Speriamo di avervi dato qualche piccolo suggerimento per prendervi cura dei vostri amici, così da risparmiarne anche un po' di tempo da dedicare a voi stessi. ■

Carolina Cusumano
carolinacusumano@hotmail.com



Preboggion

Erbe spontanee in cucina. Una tendenza che appassiona gli amanti della natura e del fai da te. In Liguria si scrive preboggion ma si legge prebuggiun

In questa pagina, a sinistra, due tipici piatti liguri contenenti il preboggion: la torta verde e i pansoti.

Nell'immagine di destra, invece, alcune delle erbe utilizzate nella preparazione della gustosa miscela vegetale.

È una miscela di erbe spontanee che in Liguria sono l'ingrediente base per molte ricette tipiche. Si tratta di una preparazione così antica e radicata nel territorio che viene tramandata nelle generazioni attraverso la memoria storica, di casa in casa, di borgo in borgo. In Liguria, perciò, tutti conoscono il preboggion, anche se ciascuno ha la sua ricetta e la custodisce gelosamente, certo che sia la versione autentica. Ed è bello così.

Il nome

La storia più fantasiosa è legata alla credenza popolare secondo cui il nome preboggion deriverebbe da un episodio accaduto all'epoca della Prima Crociata, quando il famoso condottiero Goffredo di Buglione, durante una sosta a Genova, sarebbe stato curato con un

preparato di erbe spontanee; da allora, questa miscela avrebbe preso il nome di pe-buggiun, per Buglione. Carina, ma quasi certamente un falso storico.

In dialetto genovese pre-boggi (da boggi, bollire) significa dare una prima cottura agli alimenti, e questo misto di erbe necessita infatti di essere bollito prima del consumo.

Ma la parola preboggion, sempre in dialetto genovese, potrebbe derivare dall'antico vocabolo italiano "buglione": moltitudine di cose. E "in buglione" significherebbe "alla rinfusa", termine perfetto per indicare questo misto di erbe spontanee. In effetti si raccoglieva semplicemente quel che la natura offriva.

La composizione

Avventurarsi nella descrizione di una versione di preboggion che metta d'ac-

cordo tutti è una missione impossibile. Basti pensare che si trovano ricette che contengono 7 tipologie di erbe diverse e altre in cui le varietà arrivano a superare le 30. Quel che si può fare è identificare alcuni elementi comuni o più utilizzati di altri in questa preparazione: bietole, prezzemolo e borragini paiono essere presenti in tutte le ricette o almeno nella maggior parte. Seguono cicorbita, dente di cane, pimpinella, ortica e spinaci.

Le ricette

L'impiego più famoso del preboggion è come ripieno dei pansoti, una De.C.O. di Rapallo, città del levante ligure. Si tratta di una pasta fresca simile a un grande tortello panciuto (ma la forma può trasformarsi a seconda delle zone) ripieno appunto di preboggion, ricotta, maggiorana, uova (anche in questo caso sono ammesse varianti). Il condimento è rigorosamente la salsa di noci.

Ma il preboggion è utilizzato anche in altre ricette liguri: torte salate, verdure ripiene o zuppe e minestrone. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@libero.it



Fosforo in esaurimento

Gli uomini lo stanno rapidamente dissipando, nonostante sia un ingrediente prezioso per il pianeta e la nostra stessa sopravvivenza

Il guaio è che il fosforo non è un minerale rinnovabile, e possibili sostituti finora non se ne conoscono. Le aree d'estrazione sono pochissime e si stima che più dell'80% del materiale va perso durante il processo di raccolta, trasporto e immissione nel suolo. In natura il fosforo si trova sotto forma di fosfato, un sale vitale per animali e vegetali: nei primi ha un ruolo essenziale nel processo di trasformazione del cibo in energia; in agricoltura è un elemento indispensabile per la germinazione dei semi, per la formazione di enzimi e proteine, per la produzione di tessuti più robusti, determinanti per una maggior resistenza della pianta agli attacchi di patogeni e parassiti.

Una risorsa usata male

Per aumentare le rese dei raccolti, a partire dalla Seconda Guerra Mondiale, la principale fonte di fosforo, la

roccia fosfatica, è stata intensamente sfruttata. Ma funzionava il riciclo: si recuperava il fosforo come fertilizzante, per l'elevato contenuto di fosforo, persino quello presente nelle deiezioni umane; un esempio di riutilizzo che limitava l'inquinamento dell'ambiente dovuto all'accumulo dei rifiuti. Ora però gli esperti ci dicono che siamo riusciti ad alterare questa sequenza virtuosa: nel suolo di alcune regioni del mondo si aggiunge troppo fosforo. Le piante ne hanno bisogno, ma usarne smodatamente danneggia l'ambiente. Altrove, invece, gli agricoltori non ne hanno abbastanza.

Dove l'uso è stato esagerato, si è prodotto un inquinamento delle acque dolci e delle coste con un eccesso di nutrienti, un processo chiamato eutrofizzazione che causa fioriture dannose di alghe e contribuisce alla perdita di biodiversità, con "zone morte", cioè

con poco ossigeno, che minacciano la pesca e la contaminazione delle forniture di acqua potabile.

Secondo l'UNEP (United Nations Environment Programme), si deve tenere sotto controllo il ciclo globale del fosforo per garantire cibo sufficiente per tutti. È urgente migliorare l'agricoltura, contenere e riciclare i rifiuti, scegliere alimenti a basso impatto ambientale. Bisogna ottimizzare la resa del bestiame e delle colture attraverso migliori pratiche agricole senza input aggiuntivi di fosforo; ridurre lo spreco di cibo per limitare la domanda di fertilizzanti al fosforo; moderare il consumo di prodotti *phosphorus intensive* (come carne e latticini) per tagliare la domanda di fertilizzanti minerali.

Per concludere, se non vogliamo finir male, s'ha da fare. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*

Secondo i report diffusi dalle Nazioni Unite, solo riducendo l'immissione continua di fosforo nell'ambiente sarà possibile realizzare un'agricoltura davvero sostenibile.



Per anni vi abbiamo fatto scoprire le peculiarità e le qualità di alcuni prodotti attraverso i nostri articoli.

Adesso è arrivato il momento di assaggiare. Così è nato il nostro marketplace, per ospitare prodotti innovativi, particolari per bontà, o difficili da reperire, di cui parliamo e raccontiamo negli articoli. Speriamo l'idea vi piaccia.



MARKETPLACE



Black is Black!!!



BLACK COD



MERLUZZO CARBONARO



PESCE BURRO DELL'ALASKA

Sono tutti i nomi del pesce migliore del mondo.
Alto contenuto di grassi buoni.
Polpa bianchissima che si scioglie in bocca.
Quindi pelle nera e ... polpa bianca!

TUTTE LE INFORMAZIONI A PAG. 26 • MAGGIO 2021