



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

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



centro studi
anticontraffazione



**La plastica
verde**



**La Catalogna
tra mare
e monti**

**Franco Aliberti:
rigore e fantasia,
in chiave no waste**



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

Come si educano i figli?

È stato pubblicato un paio di mesi fa un libro, non ancora tradotto in italiano, di Melinda Wenner Moyer, giornalista scientifica americana, che spiega – dopo aver intervistato numerosi esperti e tradotto in consigli pratici i risultati delle loro ricerche – come esercitare al meglio il mestiere di genitori. Cosa si deve fare per plasmare bambini onesti, gentili, generosi, sicuri di sé, indipendenti, resilienti? Sappiamo che è l'impatto dei comportamenti di papà e mamma – soprattutto nelle prime fasi della crescita – a fare la differenza, anche se i figli hanno molte occasioni per socializzare fuori casa. Genitori attenti alle questioni di genere e alla costruzione identitaria maschile e femminile disorientano i bambini se hanno comportamenti che confermano gli stereotipi

imperanti, invece di metterli in discussione. Quindi, Wenner Moyer invita alla riflessione non solo su questioni pratiche come la distribuzione del tempo di cura – durante la pandemia alle donne ne è toccata ben più della metà – ma anche sugli atteggiamenti, incoraggiando i padri a parlare delle proprie emozioni, paure e debolezze e le madri a non mostrarsi ossessionate da abbigliamento o aspetto fisico. Del resto, il principale messaggio del libro è che bambine e bambini, ragazzi e ragazze non imparano da quello che i genitori dicono ma da quello che fanno. Il sempre verde “buon esempio”. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*





Sommario

Ben fatto	
Tortino di sarde	5
<i>di Margherita La Francesca</i>	
C'è del buono	
Parliamo di transizione ecologica	6
<i>di Anna Francioni</i>	
Ricerca e innovazione	
Il Formatore Agricolo Ambientale	8
<i>di Carlo Basilio Bonizzi</i>	
La plastica verde	10
<i>di Marta Ferrazzi</i>	
Il cluster 6	11
<i>di Patrizia Toia</i>	
Gourmonde	
La Catalogna tra mare e monti	12
<i>di Alessandra Meda</i>	
Storia del cibo	
Ecco perché gli aztechi erano cannibali!	14
<i>di Riccardo Vedovato</i>	
Protagonisti	
Franco Aliberti	16
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
Segreti della spesa	
Fiori di zucca	18
<i>di Caterina Marcucci</i>	
Zucchini o zucchini?	19
<i>di Giovanni Romano</i>	
Alimentazione e salute	
Le prime avventure gastronomiche	20
<i>di Emilia Fajthova</i>	
Made in Italy	
A proposito di birra	22
<i>di Daniela Mainini</i>	
Free from fake	
Pane e pasta fanno ingrassare?	23
<i>di Giorgio Donegani</i>	
Tendenze	
Attualità: elezioni a Milano	24
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
Anguria? Sì, ma gialla!	27
<i>di Chiara Caprettini</i>	
Il nostro tabacco	28
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Il termometro per la carne	29
<i>di Margherita La Francesca</i>	
La birra IGA	30
<i>di Elisa Alciati</i>	
Dosirak: il cuore in una lunch box	31
<i>di Vincenzo Acampora e Sara Boichichio</i>	

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 cinesi 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.

Chiara Caprettini

Laureata in Filologia germanica, è appassionata da sempre di lingue e letterature europee, e di cultura del cibo. Con il progetto *Nordfoodovestest* punta alla valorizzazione di piccole realtà enogastronomiche italiane e straniere e alla realizzazione di ricette di ispirazione letteraria. Al progetto è collegato il foodblog www.foodblognordfoodovestest.wordpress.com.

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.



Nella prossima uscita: Roberta Garibaldi, esperta di turismo enogastronomico.

BEN FATTO

Tortino di sarde

Nella cucina siciliana le sarde sono un ingrediente importante. Chi non conosce la pasta con le sarde o le sarde beccafico, piatti principe delle tavole isolate?

Nella foto in alto, lo chef Francesco Alagna al lavoro nella sua cucina. Sotto: a sinistra, i tortini disposti negli stampini monodose e, a destra, il piatto finito pronto per essere servito.

Oggi, però, noi di Cibi vogliamo proporvi questo gustoso pesce azzurro in una versione più semplice e rapida, adatta ancora alle tiepide cene settembrine, ma pure versatile, da sfruttare tutto l'anno anche in monoporzione come antipasto o per un buffet. Si tratta del tortino di sarde, dal sapore antico e dalla preparazione veloce e poco impegnativa. La ricetta è di "Ciacco", ovvero di Francesco Alagna, proprietario del Ciacco Putia Gourmet, ristorante wine-bar che sorge nella splendida Piazzetta del Purgatorio a Marsala (TP). Il timballo è uno dei piatti tipici che qui si possono gustare nei tavoli all'aperto, ammirando la meravigliosa facciata barocca della Chiesa del Purgatorio, che dà il nome alla piazza. Gli ingredienti sono semplici e genuini, facilmente reperibili ovunque e rispettano la tradizione culinaria locale.

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di sarde deliscate e ben pulite (molte pescherie offrono questo servizio)
- 250 g di mollica di pane fresco (non si può barare: non vale il pangrattato!)
- 1 limone non trattato
- 1 rametto di finocchietto selvatico (questo è l'unico ingrediente che segue una precisa stagionalità e che non sempre è semplice reperire. In alternativa si può utilizzare la menta fresca oppure i semi di finocchietto, anche se purtroppo nessuno di questi due ingredienti sostituitivi può eguagliare il profumo e il sapore inconfondibile del finocchietto fresco)
- 100 g di olio EVO
- 40 g di uvetta
- 30 g di pinoli
- pepe e sale

Preparazione

Per la farcia: unire mollica, olio, succo di

mezzo limone, scorza di limone grattugiata, uvetta, pinoli (se precedentemente tostatati è meglio, conferiranno più gusto), finocchietto tritato a crudo o menta, sale e pepe. Mescolare e ottenere un composto umido al tatto. In una pirofila adatta alla cottura in forno alternare i filetti di sarde e la farcia, uno strato alla volta. Nel caso si utilizzino stampi monodose, è bene foderare prima le pareti con delle sarde, per un miglior effetto scenografico! Cuocere in forno statico per circa 20 minuti, sformare e servire con insalata siciliana di finocchi e arance oppure caponata. Siamo certi che con questo piatto porterete in tavola anche il rumore delle onde del mare e il vociare del tradizionale mercato del pesce! ■

*Margherita La Francesca
margherita.lafrancesca@cibiexpo.it*



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 9 - n. 9
Milano
20 settembre 2021

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni
Redazione:
Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it
Giovanni Romano - giovanni.romano@cibiexpo.it
Marta Pietroboni - marta.pietroboni@cibiexpo.it
Relazioni istituzionali:
Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com
Comitato scientifico:
Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria - ettore.capri@unicatt.it
Giorgio Donegani - Tecnologo esperto di nutrizione, consigliere OTALL
Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it
Toni Sàrcina - Storico della cucina e dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it
Fotografo: Guido Valdata
Illustratore: Libero Gozzini
info@gozzinilibero-illustratore.com
Realizzazione editoriale: Cibi srl
Redazione: Via Carehidio 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
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 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.

Parliamo di transizione ecologica

Il 2021 rappresenta per l'Italia una svolta nel cammino verso un'economia davvero sostenibile: un obiettivo ambizioso perseguito anche da Birra Peroni, grazie a progetti innovativi

Sotto:
a sinistra,
il manifesto
dell'evento
tenutosi
a Roma
lo scorso
luglio;
a destra,
Federico
Sannella,
Direttore
Relazioni
Esterne
e Affari
Istituzionali
di Birra
Peroni.

Nel febbraio di quest'anno è nato il Ministero della Transizione Ecologica, in sostituzione di quello dell'Ambiente e della Tutela del territorio e del mare. Non si è trattato di un semplice cambio di nome o di accorpamento di competenze, ma di una vera e propria rivoluzione nella gestione delle politiche ambientali ed energetiche, che però è passata quasi inosservata presso l'opinione pubblica.

Una nuova prospettiva

Certo sono usciti comunicati stampa e ne hanno parlato i media, ma la maggior parte delle persone non ha avuto modo di comprendere fino in fondo la portata di tale cambiamento, che presuppone un mutamento di prospettiva. Perché la transizione ecologica va oltre il concetto di salvaguardia e tutela e significa, in sintesi, organizzare tutte le risorse necessarie per favorire il passaggio da un sistema basato sulle fonti energetiche inquinanti a un modello virtuoso incentrato sulle fonti verdi, in un'ottica di totale sostenibilità. Ovviamente il raggiungimento di un simile risultato ri-

chiede notevole impegno in termini sia di investimenti sia di attività di sviluppo, anche in ambiti che non rientrano nelle specifiche sfere di competenza del neonato Ministero: dall'economia all'industria, dalla pianificazione territoriale all'agricoltura. Perciò si rivela sempre più importante la cooperazione tra i diversi protagonisti di questo processo, siano essi istituzioni, organismi di ricerca o aziende private. Proprio tra queste ultime è significativo il caso di Birra Peroni che, nell'ambito delle iniziative di Campus Peroni (vedi box), sta da anni portando avanti programmi mirati a supportare l'evoluzione sostenibile della filiera agricola attraverso la tecnologia, come è emerso durante un convegno che si è svolto a Roma lo scorso luglio.

Lo sguardo al futuro

Organizzato da Birra Peroni per celebrare la conclusione della raccolta dell'orzo – uno degli appuntamenti più importanti dell'anno per il settore brassicolo – l'evento è stato moderato dalla giornalista Chiara Giallonardo (volto della trasmissi-

sione televisiva Linea Verde) e ha fornito l'occasione per riflettere sul tema della transizione ecologica e sul recupero di competitività da parte delle aziende del comparto dopo l'emergenza pandemica. In particolare, Federico Sannella, Direttore Relazioni Esterne e Affari Istituzionali della società, ha evidenziato le ragioni che hanno spinto a impegnarsi "sul campo": «La transizione ecologica del settore agroalimentare va gestita in un'ottica di filiera. Come azienda di trasformazione, sappiamo di poter giocare un ruolo importante in questo percorso, ma è necessario che tutti gli attori siano coinvolti: le aziende agricole, il settore della distribuzione, il mondo della ricerca, le università e le start-up più innovative; tutti devono collaborare in una logica di *open innovation* che deve essere sostenuta da investimenti adeguati e progettualità concrete.»

Progetti innovativi

Per illustrare la visione di Birra Peroni, sono stati invitati a intervenire i rappresentanti delle tre start-up che stanno af-

fiancando l'azienda in questo percorso:
- Pierluigi Meriggi, Presidente e socio fondatore di Hort@, spin off dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza con cui Birra Peroni collabora da 5 anni all'impiego della piattaforma orzobirra.net, un Sistema di Supporto alle Decisioni (DSS) che contribuisce a migliorare le performance quanti-qualitative delle produzioni di orzo, ma anche a ridurre le emissioni di gas nocivi;
- Nicolò Barbano, Direttore marketing di xFarm, start-up innovativa con cui Birra Peroni sta sviluppando un progetto sperimentale che integra dati e immagini satellitari, sensoristica IoT (Internet of Things) e centraline meteo sul campo per favorire l'impiego dell'agricoltura di precisione e sensibilizzare gli agricoltori sull'impatto ambientale delle loro azioni;
- Virgilio Maretto, Ceo e cofondatore di pOsti, start-up con cui la Peroni ha testato la tracciabilità in blockchain del malto 100% italiano su tutte le proprie birre. Ora sta collaborando a un'evoluzi-

zione del progetto che consenta di misurare e certificare in blockchain la sostenibilità della filiera, comunicando questo valore in modo trasparente ai consumatori.

Il confronto con le istituzioni

La giornata di lavoro ha fornito anche l'opportunità di un dibattito aperto con interlocutori più istituzionali, come l'onorevole Vannia Gava, Sottosegretario di Stato al Ministero della Transizione Ecologica, che ha fatto grandi complimenti all'iniziativa: «Qui si respira agricoltura, digitalizzazione e, quindi, transizione ecologica. Abbiamo investito un terzo dei fondi che l'Europa ci ha destinato con il Recovery Fund proprio per questa missione. Il nostro ruolo di governo non è quello di tassare, ma di accompagnare le aziende lungo questo processo con poche regole ma chiare, che possano essere applicate e controllate.» ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

Campus Peroni

Nato nel 2018 dalla collaborazione tra Birra Peroni e Crea – Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria – Campus Peroni è un centro di eccellenza che ha come obiettivo la promozione e la diffusione della cultura della qualità, l'innovazione e la sostenibilità in agricoltura, più nello specifico nel settore cerealicolo. Il centro svolge un'importante attività di formazione, sia in ambito universitario sia nei confronti degli imprenditori agricoli, nel campo della produzione di orzo distico da birra. Partner di Campus Peroni sono i Dipartimenti di Scienze Agrarie degli Atenei di Teramo, Perugia, Tuscia, Salerno, Firenze e Padova, oltre che l'Università Campus Bio-Medico di Roma.



Nella foto, un momento del dibattito.
Da sinistra: Virgilio Maretto,
Nicolò Barbano, l'on. Vannia Gava,
Federico Sannella e Chiara Giallonardo.
Sopra, il nuovo logo di Birra Peroni.



Il Formatore Agricolo Ambientale

Crescono le misure e gli interventi legislativi per contrastare il cambiamento climatico e per conservare il suolo, le coltivazioni e il consumo di qualità

Anche l'agricoltura deve fare la sua parte, in quanto settore primario e protagonista nella tutela ambientale. Casa dell'Agricoltura, associazione culturale che opera stimolando il dibattito nel settore agricolo, ha colto la sfida ed è partita dalla formazione professionale. Con una nuova iniziativa.

Nasce così il corso per Formatore Agricolo Ambientale (FAA), un nuovo consulente professionale che ha l'obiettivo di favorire e facilitare la transizione delle imprese agricole verso un'agricoltura sostenibile e attenta all'ambiente.

Il Formatore Agricolo Ambientale è un professionista che ha una visione complessiva dei problemi e la capacità di identificarli e, infine, garantisce la competenza nell'indicare le soluzioni adottabili: ha una ampia cognizione del significato della sostenibilità agricola, accompagnata da una forte competenza rispetto alle specifiche problematiche aziendali e alle loro dinamiche nel moderno mercato agroalimentare.

Si tratta di un esperto che lavora con le aziende agricole, con le amministrazioni che si occupano di agricoltura, con gli istituti territoriali che operano nella tutela del territorio (Enti Parco), con le organizzazioni che la stessa agricoltura esprime.

Un professionista che, in base a una precisa selezione, partecipa a un corso di perfezionamento, che prevede lezioni teoriche, stages pratici presso aziende ed enti, e si conclude con un tirocinio retribuito di tre mesi sempre presso aziende ed enti.

Un percorso intervallato da eventi pubblici con personalità, nazionali e internazionali di alto profilo, e visite a Istituzioni regionali e nazionali.

L'iniziativa promossa da Casa dell'Agricoltura è sostenuta economicamente dalla Fondazione Cariplo che coadiuva l'attività organizzativa. Il corso vede la collaborazione del Dipartimento di scienze e politiche ambientali dell'Università di Milano (Facoltà di Agraria) e



del CREA-PB (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria - Centro di ricerca Politiche e Bioeconomia).

L'Ordine dei Dottori Agronomi e dei Dottori Forestali di Milano collabora validando l'insieme delle attività formative e i passaggi conclusivi.

Il percorso formativo

Il corso prevede un numero di 330 ore, di cui 230 teoriche e 100 pratiche.

L'obiettivo è quello di consolidare il bagaglio tecnico e culturale degli studenti verso la sostenibilità agricola, ma anche di offrire loro la possibilità di verificarla nel modo più concreto e chiaro.

L'insieme delle attività previste sarà gestito – in accordo con gli studenti e con le disponibilità degli interlocutori esterni – in forma dinamica, attraverso una programmazione coerente e contemporanea delle ore di lezione teorica e delle attività pratiche.

I moduli didattici a cui fare riferimen-

Sono tanti i giovani che oggi decidono di lavorare nel settore agroalimentare, come illustrato nelle foto in queste pagine. Se volete sapere di più sul corso proposto: casagricoltura.org, facebook.com/casagricoltura, twitter.com/CasaAgricoltura o youtube.com/casagricoltura sul canale "Casa Agricoltura".

to per entrambe le modalità formative sono complessivamente 9:

- economia sostenibile (35 ore);
- politiche per la sostenibilità agricola (40 ore);
- ecologia in agricoltura (25 ore);
- agroecologia e agricoltura biologica (25 ore);
- zootecnia e problemi dell'allevamento (25 ore);
- precision farming (25 ore);
- pianificazione territoriale (20 ore);
- multifunzionalità in agricoltura (20 ore);
- agricoltura sociale (15 ore).

Il percorso formativo è ancorato a una visione che unisce la preoccupazione produttiva, che è costitutiva dell'attività agricola e condizione di sostenibilità economica, con la necessità di innovazione in tutti i settori sensibili, al fine di perseguire risultati misurabili verso la sostenibilità ambientale.

Un percorso che è favorito dalle politiche comuni che vanno ben conosciute

e ben utilizzate al fine di sostenere l'agricoltura in questa complessa fase di transizione, in un mercato mondiale che cambia. Infine, territorio, multifunzionalità e socialità completano una visione che valorizza la stessa agricoltura quale sede di servizi ecosistemici e di accoglienza, dai quali non si può prescindere.

L'alto livello della proposta formativa e dell'esperienza offerta ai partecipanti in relazione alla gratuità del corso – grazie al sostegno di Fondazione Cariplo e alla sua missione filantropica attenta ai bisogni sociali, alla formazione dei giovani e all'ambiente – comporterà una piena responsabilità oltre all'orgoglio di partecipare a questa sperimentazione didattica, unica nel settore. ■

*Carlo Basilio Bonizzi
Segretario generale
Casa dell'Agricoltura
segretario@casagricoltura.org*

Casa dell'Agricoltura

Associazione culturale non profit che vuole stimolare e animare il tema agricolo nelle sue differenti e numerose declinazioni con dibattiti, eventi e confronti fra i diversi operatori sia della produzione, sia della trasformazione che della fornitura dei mezzi tecnici, sia della ricerca scientifica e tecnologica e sia della cultura. Grande tema all'attenzione in questo percorso di confronti e dibattiti è stata la sostenibilità nella produzione agricola, consapevoli che questo settore deve rimanere saldamente produttivo, ma non può esimersi di perseguire questo obiettivo se non nella sostenibilità di prodotti e di metodi produttivi. L'associazione ha come neo presidente Gioia Gibelli, architetto paesaggista oltre che docente al Politecnico, e segretario generale Carlo Basilio Bonizzi, con un passato di quasi quarant'anni di dirigente nel mondo agricolo. Casa dell'Agricoltura ha sede a Milano.



Il Corso FAA inizierà il 1° novembre 2021 e terminerà a luglio 2022. È totalmente gratuito e prevede l'ammissione di max 15 candidati che dovranno compilare la domanda di ammissione scaricabile dal sito casagricoltura.org e inviarla entro il 24 settembre alle ore 24.00 all'indirizzo mail info@casagricoltura.org allegando:

- curriculum vitae (datato e firmato) che evidenzia sia le esperienze lavorative che quelle di carattere puramente formativo;
- lettera motivazionale (massimo 1.000 caratteri).

Possono accedere al Corso quanti hanno conseguito una Laurea in queste classi di Laurea Magistrale: LM 69 Scienze e tecnologie agrarie; LM 70 Scienze e tecnologie alimentari; LM 73 Scienze e tecnologie forestali e ambientali; LM 75 Scienze e tecnologie per l'ambiente e il territorio; LM 76 Scienze economiche per l'ambiente e la cultura; LM 86 Scienze zootecniche e tecnologie animali.



La plastica verde

Leggero, resistente all'acqua, alle soluzioni saline, agli agenti chimici, acidi, alcali, alcool e riciclabile, il polietilene è uno dei materiali che ci troviamo più spesso tra le mani

Ma che cos'è, quindi, il polietilene, sigla Pe, o meglio il polietilene tereftalato, PET? È il tipo di plastica più utilizzata quotidianamente, che tutti probabilmente conosciamo, ma di cui forse non sappiamo a sufficienza.

Dal punto di vista chimico, il PET è un materiale ottenuto attraverso una reazione chimica, la polimerizzazione, che aggrega più molecole di uno stesso composto, in questo caso l'etilene, per formare una molecola più grande a peso molecolare più alto. È un processo facile, che dà vita a materiali resistenti, i quali, a differenza dei metalli e della ceramica, non richiedono finitura per avere un bell'aspetto e durare a lungo. Il polietilene deriva dal processo di raffinazione del petrolio e costituisce da solo il 30-40% dell'intera produzione mondiale di plastica. È un materiale estremamente versatile ed economico, usato in moltissimi campi, compresa l'industria

alimentare. Lo troviamo, infatti, in imballaggi rigidi come flaconi e bottiglie, e relativi tappi, nelle buste di plastica, nelle pellicole e confezioni varie.

Pur essendo un materiale di origine sintetica, rispetto alle altre plastiche (come il PVC e il PUR, che hanno un alto grado di tossicità) presenta enormi vantaggi: oltre al fatto che non richiede grandi risorse per la sua produzione, non contiene sostanze tossiche, è 100% riciclabile e quindi utilizzabile per la fabbricazione di nuovi materiali.

Purtroppo, però, a oggi il polietilene non viene riciclato come dovrebbe. È ancora molto alta la quantità che viene dispersa nelle discariche. In altri casi, viene sottoposto a un processo noto come "downstream", ovvero viene riusato in materiali scadenti non più riutilizzabili.

A tal proposito nasce Ecopolietilene. Questa organizzazione, sorta nel 2017, mira a sensibilizzare e a rendere consa-

pevole la popolazione del tipo di impatto che un corretto riciclaggio di questo materiale potrebbe avere sulla tutela del nostro ecosistema. Giancarlo Dezio, direttore del consorzio, durante la Giornata Mondiale dell'Ambiente – il 5 giugno –, ha affermato che «il ripristino degli ecosistemi passa necessariamente attraverso un minor sfruttamento delle risorse e un maggiore recupero dei rifiuti». E così, attraverso l'impegno delle istituzioni e la collaborazione consapevole di tutti noi, si spera di raggiungere l'obiettivo del riciclaggio completo di questo prodotto. ■

*Marta Ferrazzi
ferrazzi.marta@gmail.com*

Nella foto, lo stoccaggio di bottiglie e contenitori in ecopolietilene, pronti per essere riciclati.



Il cluster 6

Un intero capitolo del nuovo programma europeo per la ricerca, il cosiddetto cluster 6, sarà dedicato a cibo, bioeconomia, risorse naturali e ambiente

Si tratta di una serie di temi strettamente correlati che sono fondamentali per la transizione dell'Europa verso la sostenibilità e su cui l'Italia gioca nel ruolo di leader.

Horizon Europe è il nono – più ambizioso, più ricco, più ambientale e più votato all'innovazione – programma di ricerca mai varato dall'Unione europea. Durerà fino al 2027. Già Horizon 2020, l'ottavo programma quadro dell'Ue per la ricerca, che andava dal 2014 al 2020, aveva rappresentato un aumento di bilancio e un cambio di rotta rispetto ai precedenti per la maggiore attenzione all'innovazione e alle imprese.

Nel 2014 infatti fu introdotto uno strumento specifico per il finanziamento della ricerca delle piccole e medie imprese. Inoltre con Horizon 2020 è iniziato il lavoro per la creazione di uno spazio europeo per la ricerca.

In questi anni è aumentata la consapevolezza che la prosperità economica e sociale dell'Europa, la qualità della vita e dell'occupazione e dell'ambiente dipendono dalla sua capacità di creare conoscenza e innovare.

E ora che con la pandemia le nostre vite e le nostre economie dipendono dai risultati della ricerca scientifica possiamo guardare al lavoro fatto con Horizon 2020 con soddisfazione, perché, anche se resta a mio giudizio che la ricerca europea meriterebbe un bilancio più grande, meno burocrazia e più efficienza nel trasferimento tecnologico alle imprese, negli ultimi sette anni il programma ha portato risultati non indifferenti.

Il bilancio di Horizon 2020 nel 2014 ha rappresentato un aumento del 23% rispetto al programma precedente. Oggi con Horizon Europe il budget è arrivato a 95,5 miliardi di euro. Fonda-

mentale è l'ampio spazio dedicato al cluster 6 che mira a ridurre il degrado ambientale, arrestare e invertire il declino della biodiversità su terra, acque interne e mare e gestire meglio le risorse naturali attraverso cambiamenti trasformativi dell'economia e della società nelle aree urbane e rurali. Questo capitolo del programma europeo per la ricerca garantirà la sicurezza alimentare e nutrizionale per tutti attraverso la conoscenza, l'innovazione e la digitalizzazione in agricoltura, pesca, acquacoltura e sistemi alimentari, e guiderà e accelererà la transizione verso un'economia circolare a basse emissioni di carbonio, efficiente sotto il profilo delle risorse, e una bioeconomia sostenibile, compresa la silvicoltura. ■

*Patrizia Toia
eurodeputata*



Nella foto, un drone impiegato oggi in agricoltura: si tratta di un tipo di tecnologia che sarà sempre più utilizzato nel prossimo futuro, anche grazie alle risorse del programma Horizon Europe.

La Catalogna tra mare e monti

Prosegue il nostro viaggio gastronomico alla volta della Spagna, in particolar modo in territorio catalano per scoprirne sapori e tradizioni culinarie

Ci accompagna Maria Diez, mamma, imprenditrice, appassionata di cucina: una catalana DOC, così lei si definisce. La Catalogna vanta una tradizione culinaria ancestrale, oltre a essere un'eccellenza testimoniata da diverse decine di stelle Michelin. La gastronomia è estremamente variegata, frutto dell'incontro tra tradizione e differenti culture confluite nel tempo, ma anche aperta alla cucina futurista e d'avanguardia, rappresentata da chef sperimentali come Ferran Adrià, Martín Berasategui e molti altri. La posizione privilegiata sulla costa e la vicinanza alle montagne della Sierra la rendono ricca di ingredienti diversi, che permettono di sperimentare

abbinamenti e combinazioni audaci e interessanti: dolce e salato, miele, cannella, mandorle, pinoli e frutta secca, moltissimi i piatti "May Y Mantagna" (Mare e Monti).

Sveglia! È ora di alzarsi!

Per la colazione è molto diffusa la butifarra, un rotolo nero di carne di maiale speziato e mescolato con del sangue, anche accompagnata al pa amb tomàquet amb oli d'live i sal. Si tratta di fette di pane con del pomodoro con olio di oliva e sale; questo piatto va bene per tutti i pasti.

A tavola! È pronto!

Per il pranzo, iniziamo con la torrada

amb pa amb tomàquet d'escalivada amb anxoves, una sorta di bruschetta abbrustolita, e la bomba de Barceloneta, probabilmente la tapa più famosa di Barcellona, una polpetta sferica impastata, con ripieno di patate e carne macinata, ricoperta da una salsa piccante. E l'escalivada: un contorno caldo di verdure grigliate (melanzane, peperoni rossi, cipolle e pomodori sbucciati e privati dei semi) servite con olio. Proseguiamo con il tipico suquet de rape o de peix, una zuppa di pesce con patate, aglio e pomodoro, e con mandonguilles amb sípia i pèsols, polpette al sugo con seppie e piselli; sempre accompagnati dalla picada, un preparato con aglio, prezzemolo e mandorle to-



state. Molto comune anche la fideuà i arròs negre, una paella con pasta nera al posto del tradizionale riso. Amatisimo il baccalà, che troviamo in molti piatti: esqueixada de bacallà, un'insalata fresca, mangiata soprattutto d'estate, con baccalà crudo e tritato (esqueixat), e con aggiunta di pomodori, cipolle e olive nere. A cena possiamo gustare le croquetes de rostit, crocchette arrostiti, il fricandó con funghi moixernons e il pollastre amb escamarlans, un piatto a base di pollo e scampi.

Auguri! I piatti della festa

In Catalogna si festeggia il Natale con escudella i carn d'olla y amb galets – una pasta a forma di lumachine – in un brodo di manzo locale con carni, patate, cavolo e fagioli. A Santo Stefano si mangiano i canelons, cannelloni ripieni di carne con la besciamella. Per la Cabalgata de las Carteras Reales, la nostra Epifania, i bambini mangiano il roscón de Reyes, una ciambella ripiena di panna decorata con frutta candita, all'interno della quale vengono poste una statuina e una fava secca. Chi troverà la statuina sarà re per un giorno, chi la fava dovrà offrire il roscón l'anno successivo! Protagonista delle tavole pasquali è il baccalà,

in particolare il bacallà a la llauna amb cigrons, arrostito con soffritto e piccoli fagioli bianchi, e il bacallà amb panses i pinyons, con uve secche, pinoli e salsa di pomodoro. Per la festa di San Jordi (San Giorgio) si realizza il pane nel cui impasto vengono inclusi la sobrassada, un salume tipico di Maiorca, e il formaggio, cosicché i suoi colori simboleggino la bandiera catalana. A San Juan, nella notte tra il 23 e il 24 giugno, è protagonista la coca, un dolce tradizionale decorato con frutta candita. Durante le feste primaverili, è imperativo partecipare alla Calçotada, una festa tradizionale originaria di Valls, in Tarragona, e assaggiare i calçots: piccoli porri allungati, tipici della stagione, cotti al barbecue e serviti con salsa romesco (vedi sotto).

Zibaldone delle curiosità

Un must della cucina catalana sono le salse. Tra le più comuni troviamo l'anxovada, a base di acciughe, l'oliva da, di olive, e la buonissima salvitxada o romesco: una salsa di mandorle e aglio arrostiti con olio d'oliva e peperoncini rossi essiccati. L'allioli, la più popolare, è di aglio e olio d'oliva e accompagna molte specialità. Assai usata anche la salsa brava, tipica del-

la Costa Brava, composta di cipolla, olio, passata di pomodoro, maionese, paprika e aceto.

Concludiamo il nostro tour gastronomico con uno sguardo sul mondo del beverage, dove troviamo l'orxata, che è tra le bibite più rinfrescanti, realizzata con il succo della chufa, una pianta che cresce sui bordi del Gualquivir.

Rinomati i vini della regione di Penedès, a pochi km da Barcellona. Famoso il Cava, un vino spumante definito lo "champagne" catalano, simile al nostro Prosecco; Gramona Imperial, Cava de la Finca Raventós i Blanc, Cava Augustí Torelló tra le marche più prestigiose. Va menzionato anche il Moscatel, un vino dolce perfetto per l'aperitivo. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Nelle foto: 1. i canelons con carne; 2. la fideuà i arròs negre; 3. la bomba de Barceloneta, la tapa più famosa di Barcellona; 4. il roscón de Reyes, dolce tipico dell'Epifania.



Ecco perché gli aztechi erano cannibali!

Questa è la seconda puntata dell'avventura dei nostri viaggiatori nell'impero azteco, la civiltà mesoamericana del Messico centrale nata nel XIV secolo e scomparsa nel XVI

“...Come sarebbe che gli aztechi non mangiavano uomini... ma dèi?”

“Sarebbe che, tecnicamente, quelli che venivano destinati al sacrificio, diventando degli spuntini rituali, non erano esseri umani, non più almeno.”

Lo zio continuava a passeggiare nel museo a fianco del nipote.

“...?”

“Funziona così: anche se noi le chiamiamo ‘divinità’ azteche, il termine è un po’ fuorviante, perché sono molto diverse dagli dèi greci e romani cui siamo abituati...”

Lo zio si fermò davanti alla statua di un serpente.

“Prendi Quetzalcoatl: Serpente Piumato. Che poi, in realtà, Quetzal mica vuol dire piumato: è il nome di un uccello dalle sgargianti piume verdi e rosse. Comunque, già il fatto che molti lo chiamino ‘Il Serpente Piumato’ porta fuori strada e te lo fa immaginare proprio come una specie di drago. Comunque, Serpente

Piumato è una delle *entità extraumane* – questo è il termine che preferiscono gli studiosi delle religioni mesoamericane – più importanti del pantheon azteco...”

“...pantheon?”

“È l’insieme delle divinità di una religione. Dicevo, Serpente Piumato è uno dei più importanti, ma ha diverse forme o ‘doppi’: come Ehecatl, l’entità associata al vento, oppure Tlahuizcalpantecuhtli”

“...Tlauisca-che?”

“Il signore della stella del mattino, è più semplice. Però, Serpente Piumato è anche il nome di un mitico re della leggendaria città di Tollan: Topilzin Quetzalcoatl. Un giorno, Topilzin decise che sarebbe partito per un viaggio alla volta dell’Oriente, oltre il mare, e che, un giorno, sarebbe tornato”

“È per questo che i conquistadores sono stati scambiati per dèi e che quindi gli aztechi non hanno opposto resistenza alla conquista del Messico?”

“Al contrario. Gli aztechi gli dèi li uc-

cidevano, eccome. E qui torniamo al nostro discorso sul cannibalismo: devi sapere che una persona umana poteva diventare *ixiptla*, e cioè il ‘contenitore’ di un’entità extraumana, ma solo in due casi: il primo è quello del Tlatoani, il signore locale e capo politico di una città stato, che poteva essere *ixiptla* di varie numerose entità; il secondo è quello dei sacrifici rituali! Tutto ha origine nel mito...”

Lo zio tornò di fronte al grande disco di pietra rappresentante il Sole.

“I *mexica*...”, disse indicando la scultura, “che noi chiamiamo aztechi, sono il popolo del Sole. Per loro, l’astro del giorno ha un’importanza assoluta... e non gratuita”

Lo zio fece una pausa catartica.

“Quando gli dèi per la prima volta cercarono di mettere in funzione il Sole, affinché si levasse alto nel cielo, si resero conto che c’era un prezzo da pagare. Uno di loro doveva sacrificare sé stesso. Il dio

designato per questo compito era un certo Tecuciztecatl, il cui nome significa ‘Abitante della Conchiglia’; ma, poiché ebbe paura di gettarsi tra le fiamme, fu il dio Nanauatl a farlo al posto suo, mentre Abitante della Conchiglia venne lanciato sulla Luna, diventando un dio lunare. Però, il sacrificio di Nanauatl non fu abbastanza, e così, uno alla volta, tutti gli dèi si gettarono nel fuoco per alimentare il Sole, finché anche l’ultimo non sparì tra le fiamme. Gli dèi diedero la vita per donare luce e calore al mondo, un debito che l’umanità deve ripagare costantemente. Secondo la mitologia azteca, infatti, l’intera struttura dell’universo è instabile e si regge su delicati equilibri che vanno mantenuti. E qui entrano in gioco i sacrifici umani”

“Cioè, i sacrifici umani servivano a far sì che l’universo continuasse a funzionare?”

“Più o meno. I sacrificati erano per lo

più schiavi o prigionieri di guerra, che, una volta scelti, erano trattati e vestiti come le divinità di cui diventavano *ixiptla*, fino al momento del sacrificio. Il rituale si basa sul principio di reciprocità: un corpo per un corpo. Gli umani sacrificati non erano semplicemente ‘vestiti da dèi’, ma un qualcosa a metà tra gli umani e gli dèi stessi. ‘Donando’ il proprio corpo umano, ricevevano in cambio il corpo del dio, offerto a tutta la comunità che partecipava ai preparativi del rituale. Infatti, estratto il cuore ancora pulsante e posto in un recipiente speciale...”

“Bleah!”

“...e conservata la testa in una rastrelliera di teschi...”

“Doppio bleah!”

“...il resto del corpo veniva spesso mandato al villaggio d’origine, dove a volte era soggetto ad antropofagia rituale.”

“Antropofagia?”

“Se lo mangiavano”
“Ah!”

“La cosa divertente è come i *mexica* riuscirono a rigirare la frittata quando missionari e conquistadores si trovarono di fronte a questi sacrifici umani”

“Cioè?”

“Beh, le prime reazioni degli europei, come puoi immaginare, furono di disprezzo e disgusto. I *mexica* però erano davvero furbi. Durante la conquista, impararono il più possibile e il più in fretta possibile dagli invasori, religione inclusa. Ecco che la pronta spiegazione degli indigeni ai missionari suonò tipo ‘ma noi non facciamo nulla di strano, noi rendiamo grazia agli dèi, prendiamo e mangiamo tutto il loro corpo, offerto in sacrificio per noi...’” ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

Le illustrazioni sono di Libero Gozzini.



Franco Aliberti

Rigore e fantasia, rispetto per la tradizione e insieme creatività, per uno chef da sempre no waste, cioè nessuno spreco

La passione per la cucina è iniziata da piccolo, quando con la mamma viveva la campagna come uno spazio perfetto per giocare e insieme aiutare.

Poi cucinava con lei: pizze, conserve, marmellate...

Quindi, se oggi sei un ammirato chef-pasticciere, devi ringraziare in primo luogo la mamma?

Sì, tutto è iniziato con lei. Provengo da una famiglia contadina, salernitana, e da un paesino che si chiama Scafati. A quei tempi si produceva tutto in casa.

Ti piaceva soprattutto fare i dolci.

Le ricette tradizionali salate erano molto difficili da scardinare. Ho sempre amato disegnare; l'arte mi affascinava. Perciò l'unico settore in cui potevo sfruttare la mia passione erano i dolci, che consentivano abbinamenti originali, decorazioni strane, effetti "UaU".

I risultati sono stati particolarmente soddisfacenti.

Sì, gli stimoli non sono mancati. I maestri che ho incontrato sono tuttora i più grandi: Leonardo Di Carlo, il pioniere della cosiddetta Pasticceria Scientifica; Gino Fabbri, Iginio Massari, Gianluca Fusto; poi Corrado Assenza, definito dal celebre stellato monegasco Alain Ducasse il più grande pasticciere al mondo. E non dimentico la mamma di Alajmo, che ai tempi era in pasticceria.

Raccontami bene il tuo percorso. Come hai fatto esperienza?

A 17 anni mi sono trasferito a più di 600 chilometri da casa. Ho fatto l'Istituto alberghiero a Salsomaggiore Terme. Nasco nelle cucine di Massimo Spigaroli, l'uomo dei culatelli, nella bassa parmense; poi da lì sono andato in Francia da Ducasse. Tornato in Italia, ho lavorato da Alajmo e poi da Gualtiero Marchesi.

I passaggi come avvenivano? Sceglievi tu di cambiare?

M'informavo per sapere quali erano i ristoranti migliori. Poi servono impegno e qualche coincidenza fortunata. Se uno fa bene, viene premiato, e io ho sempre rinunciato a tantissime cose per la carriera. Dopo Marchesi sono andato a San Patrignano, un'esperienza bellissima all'interno della comunità; poi sono stato da Massimo Bottura; ho aperto un locale in Romagna; ho fatto delle consulenze a New York. Mi sono spostato in Valtellina, nell'unico agriturismo in Europa con una stella Michelin. Poi a Milano ho gestito per un anno il ristorante Tre Cristi. È arrivato il Covid e adesso c'è la nuova apertura con Enrico Bartolini.

Parlavi di sacrifici...

Se ci credi, devi dare il 101%. Rinunci a stare spesso con la famiglia, alle ferie, ai riposi. Il nostro lavoro è come il dietro

le quinte di uno spettacolo. Noi siamo la brigata che fa le prove. Poi arriva il cliente, paga il biglietto, torna a casa. Noi continuiamo a stare dietro le quinte a preparare un altro spettacolo. Poi però con l'età impari che la famiglia e il tempo libero sono importanti.

Adesso sei al parco con il tuo bambino.

Ha poco più di un anno. Appena posso, cerco di staccare. Ho vissuto come una grande fortuna il periodo in cui non lavoravo per il lockdown e vivevo con la famiglia a tempo pieno.

La mamma del bambino è Lisa Casali. Molto, molto attenta allo spreco. Come te.

Io ero già allineato, perché è nel DNA della mia famiglia. Lisa e io camminavamo parallelamente. Da quando ci siamo incontrati, abbiamo deciso di fare un'unica strada. Lei è una scienziata ambientale e mi permette quindi di assorbire argomenti in modo assai approfondito.

Sei stato coinvolto dalla FIPE nella definizione del manifesto per una ristorazione sostenibile.

Le nostre nonne insegnano. Le regole sono: l'attenzione, la scelta, la condi-

visione. Per me è stato un vero onore scriverlo. Sono convinto che i ristoranti abbiano un compito importante. La ristorazione deve essere sempre più sostenibile. Non è possibile che per far da mangiare a un certo numero di coperti si butti via metà della roba.

Attualmente quindi la situazione non è ottimale.

No, però la maggior parte dei colleghi vuole spostarsi su una strada più attenta. E non c'è solo il cibo: incidono la gestione del personale, dei materiali, il luogo... Per quanto riguarda il mio nuovo progetto, posso dire che siamo molto concentrati sulla sostenibilità. La maggior parte delle scelte legate alle cucine e alle attrezzature è stata fatta per ottimizzare i consumi.

Dimmi di più di questo nuovo progetto.

È un segnale importante per Milano. Enrico Bartolini mi ha coinvolto nell'apertura di un ristorante gourmet, Anima, e di Vertigo, Osteria Contemporanea e Urban Garden Bar, con un giardino nascosto molto bello, tra via de Cristoforis e via Rosales, nel moderno distretto Porta Nuova-Garibaldi-Corso Como. Io sono chef executive, Enrico è il nostro valore aggiunto. Lui non so

quante stelle abbia collezionato; ha all'attivo 10 ristoranti, tutti con una precisa identità.

Tu hai una grande attenzione per la semplicità.

Ti faccio un esempio dell'Osteria e un esempio del Gourmet. Per l'Osteria: spaghetti alle vongole fatti come Dio comanda; quindi le vongole di un certo pescatore, in un determinato periodo dell'anno e di uno specifico mare. Nel Gourmet abbiamo un anolino in carta che parte da un taglio di carne che nessuno più considera, la coda del manzo.

Per me i piatti devono essere semplici ma saporiti; te li devi ricordare. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

Nelle foto in queste due pagine:
1. lo chef Aliberti in cucina mentre supervisiona il lavoro di un giovane assistente;
2. Enrico Bartolini e Franco Aliberti posano in una delle sale del ristorante Anima;
3. il team di Anima;
4. e 5. due creazioni di Aliberti;
6. interno dell'Osteria Vertigo.



Fiori di zucca

Generalmente con questo termine ci si riferisce ai fiori dal colore giallo intenso della pianta della zuccina

C'è da dire che anche la pianta della zucca produce fiori edibili, in questo caso più piccoli e profumati. Comunque, i più conosciuti e utilizzati in cucina sono quelli provenienti da *Cucurbita pepo*, cioè la comune zuccina.

Raccolta e reperibilità

Dal fruttivendolo o nel reparto ortofrutta del supermercato vi sarà capitato di vederli sia attaccati all'ortaggio da cui prendono il nome sia raggruppati in mazzetti.

La differenza non sta solo nella presentazione. Infatti, quando fanno capolino dalla zuccina, si tratta di fiori femminili, mentre quelli disposti in un bouquet sono maschili.

Questo perché la pianta che li produce è monoica, ovvero possiede organi riproduttivi di sesso diverso sullo stesso individuo, in fiori separati. È importante scegliere come momento per la raccolta la sera ed evitare di prelevare solo di un tipo o, eventualmente, prediligere quelli maschili, in modo che possa avvenire l'impollinazione e

la pianta sia produttiva.

La stagione in cui maturano è quella primaverile/estiva, ma la coltivazione in serra li rende reperibili sul mercato anche in altri periodi.

Proprietà nutrizionali e utilizzo in cucina

Sono ipocalorici e facilmente digeribili – essendo composti perlopiù di acqua –, contengono anche le vitamine A, C, B1, B2, B3 e B9, nonché calcio, ferro, fosforo, potassio e magnesio.

Ai fornelli sono particolarmente versatili e possono essere utilizzati sia crudi che cotti per diverse preparazioni: antipasti, insalate, primi, torte salate, contorni e frittiture.

Andrebbero cucinati poco dopo la raccolta per evitare che appassiscano; nel caso dei fiori maschili si può prolungare la freschezza immergendo i gambi in acqua.

Prima di cuocerli, è consigliabile eliminare il pistillo o l'eventuale presenza di polline perché possono avere un sapore amaro.

Fiori di zucca alla romana

Un classico della tradizione capitolina, ormai diffuso in tutta Italia.

Preparazione:

1. pulire delicatamente i fiori di zucca con un panno umido, avendo cura di non romperli;
2. mondarli eliminando spine, pistillo e polline;
3. preparare una pastella con acqua frizzante fredda e farina;
4. farcire ogni fiore con un pezzetto di provatura (un formaggio laziale) o di mozzarella, ma non di bufala perché troppo acquosa, e uno di acciuga sott'olio;
5. immergerlo nella pastella, cercando di tenerlo ben chiuso (avvitando le estremità dei petali);
6. friggere in olio di semi ben caldo. ■

Caterina Marcucci
cat.marcucci@hotmail.it

Nella foto, fiori di zucca femminili, riconoscibili in quanto si sviluppano a partire dall'apice della zuccina.

Zuccina o zucchini?

L'ortaggio bisex tra i più consumati e coltivati in Europa

La zuccina viene raccolta immatura per evitare che, con il passare del tempo, si rovini e risulti immangiabile. C'è da sottolineare che con il termine 'zuccina', al femminile, viene indicato sia il frutto che la pianta, mentre 'zucchini', al maschile, è il termine appropriato per indicare l'ortaggio.

La pianta

La pianta della zuccina è originaria dell'America centrale. Appartiene alla famiglia delle *Cucurbitacee*.

Il fusto erbaceo della pianta è flessibile: ossia, cresce in maniera strisciante o rampicante. Ha foglie grandi, rivestite di una sottile peluria, irritante a contatto con la pelle, e un colore verde acceso spesso con maculazioni bianche o grigiastre. Gli zucchini, come detto, vengono raccolti acerbi, quando sono lunghi al massimo 20 centimetri. Se troppo maturi, diventano amari.

Caratteristiche e proprietà

Lo zucchini, ad alto contenuto di potassio, vitamina A, vitamina C e acido

folico, è composto per il 90% d'acqua. Per questo motivo è alla base delle diete ipocaloriche.

È ricco di carotenoidi, antiossidanti che proteggono il nostro corpo dall'invecchiamento. La buccia è piena di fibre, che hanno funzione lassativa.

Varietà di zucchine

Questi ortaggi variano per colore e forma.

Zucchine scure: conosciute come *Nere di Milano*, sono zucchine lunghe e, appunto, scure, ricche di potassio e vitamina E;

Zucchine gialle: dette *Gold Rush* dal colore giallo e dal sapore simile alla zucca;

Zucchine chiare: a questa famiglia appartengono le varietà conosciute come *Costoluto Fiorentino*, precoci nella crescita, e *Romanesco*, più tardive. Anche queste tipologie hanno un basso apporto calorico.

Sempre di colore verde chiaro è la zuccina trombetta, di forma allungata, con una polpa dal sapore così dolce

e delicato da poter essere consumata anche cruda;

Zucchine lunghe: le più conosciute sul mercato ortofrutticolo italiano, di forma cilindrica e di colore verde scuro; Zucchine tonde: di colore bianco o giallo, sono perfetti contenitori di un ripieno di carne, di pesce o vegetariano.

Come sceglierle

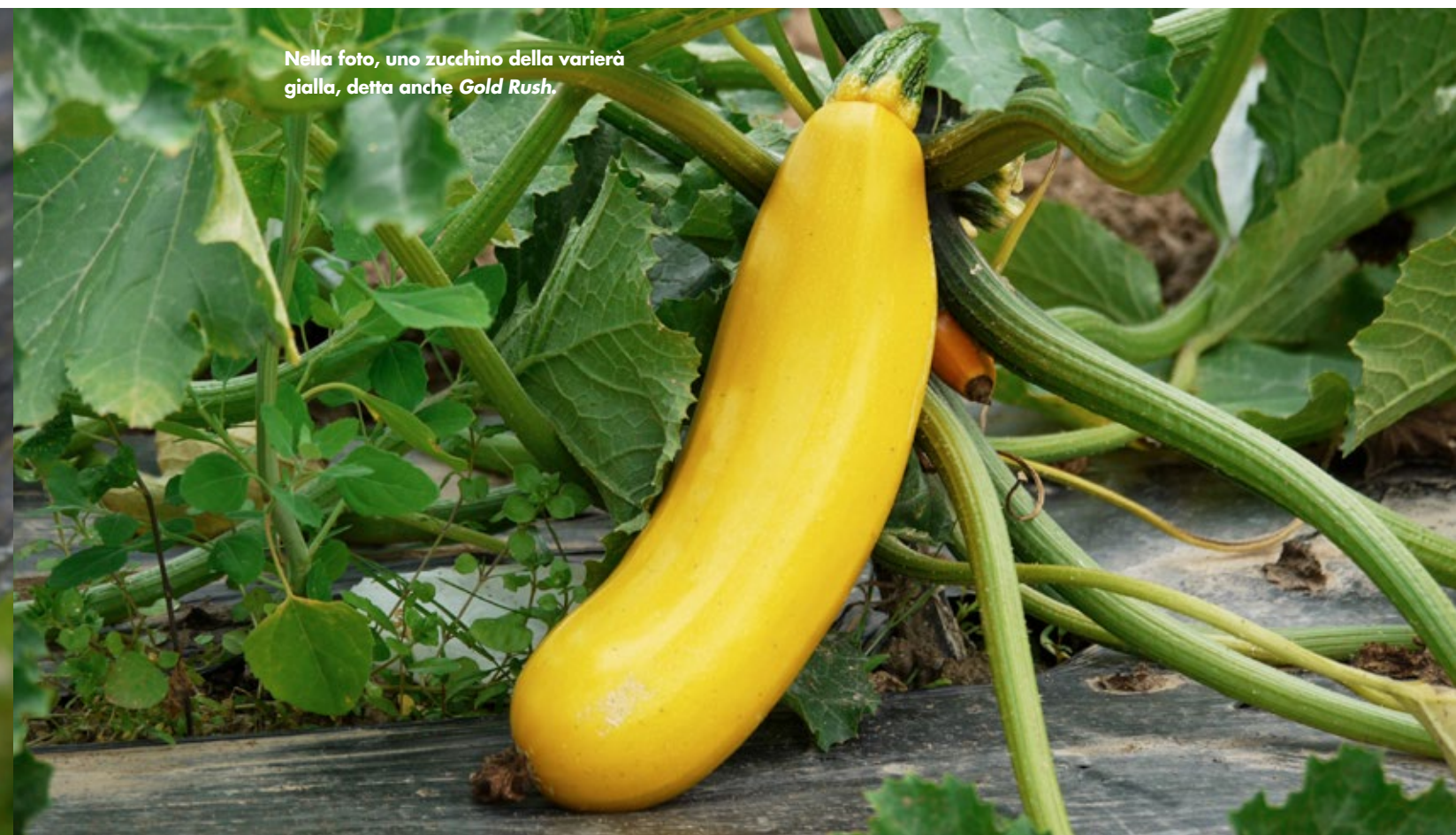
Pochi i segreti per comprare ottimi zucchini: la superficie della buccia deve essere lucida; la consistenza soda; la forma compatta e senza ammaccature.

Ultimo accorgimento: se riuscite a piegarli, significa che non sono freschissimi; appena colti non si flettono.

In cucina

È un ortaggio versatile. Si può cucinare alla griglia, ripieno, al forno, fritto, bollito... È perfetto per realizzare creme e vellutate. ■

Giovanni Romano
giovanni.romano@cibiexpo.it



Nella foto, uno zucchini della varietà gialla, detta anche *Gold Rush*.

Le prime avventure gastronomiche

Sapevate che il liquido amniotico cambia sapore sulla base degli alimenti consumati dalla madre, regalando al feto le prime esperienze gustative?

Lo scambio di sapori tra madre e figlio continua anche dopo la nascita attraverso il latte materno. Questo liquido pieno di super poteri cambia non solo il gusto ma la composizione, seguendo le esigenze del bambino durante la giornata e anche durante una singola poppata. Infatti, all'inizio è più acquoso, dissestante, e verso la fine diventa più denso, più grasso e saziante. Cambia quando il lattante si ammala; ha infatti proprietà antidolorifiche e calmanti.

Anche il latte formulato, o artificiale, fa comunque un ottimo lavoro!

Abbiamo chiesto alla pediatra Carla Tomasini, specializzata in nutrizione infantile, di raccontarci la storia di questi due diversi latti.

Qual è stata la motivazione per la creazione del latte formulato?

È stata probabilmente la volontà di migliorare la qualità della vita dei bambini che nascevano nell'immediato dopoguerra. La popolazione era povera e il cibo scarseggiava.

Negli Stati Uniti sono stati creati dei prodotti con tanti nutrienti da dare molto precocemente al bambino, nella convinzione che il latte della madre non ne apportasse abbastanza. Questa convinzione partiva però da un preconcetto sbagliato.

Se una madre è fisicamente ed emotivamente sana, nel 99,9% dei casi produce infatti latte sufficiente per il bambino fino a circa sei mesi d'età (e oltre) e non

c'è quindi bisogno di dare altro alimento che il latte materno.

Ci sono madri che non possono allattare.

Il latte formulato aiuta appunto le madri che, per cause fisiche, emotive o per ragioni lavorative, non possono allattare. Questo latte è stato una grande invenzione che ha sostenuto le mamme che avevano un'ipogalassia vera. Purtroppo, nei primi decenni è stato sponsorizzato come se fosse migliore del latte materno, anche dai pediatri e altri professionisti sanitari. Le formule di allora erano invece pessime se confrontate con quelle moderne. Oggi possiamo vantare un latte formulato con delle ottime proprietà; dal punto di vista nutrizionale è un buon alimento ma non può sicuramente uguagliare il latte materno, fatto a misura del proprio bambino.

Come viene prodotto il latte artificiale?

Nella maggior parte dei casi, il latte formulato viene prodotto a partire da latte vaccino, ma esistono anche formule vegetali realizzate da soia o riso, adatte in caso di allergia al latte vaccino oppure per bambini con genitori vegani. Tutte le industrie produttrici di latte materno si rifanno alle indicazio-

ni dell'ESPGHAN (Società Europea di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione Pediatrica) e realizzano formule che rispettano standard precisi rispetto alla quantità dei nutrienti, oltre a migliorarle con probiotici, prebiotici e nucleotidi per fornire alcuni dei benefici del latte materno che, al momento attuale, resta ancora ineguagliabile. Possiamo però affermare che il latte formulato oggi è un ottimo alimento e non vi è motivo di sostituirlo "in fretta" con l'alimentazione complementare o con il latte vaccino, come si faceva in passato.

Esiste un latte formulato equivalente del colostro (il primo latte prodotto dalla madre, ricco di anticorpi)?

No, ma esistono latti formulati per esigenze diverse. Ad esempio, per i bimbi prematuri vi sono formule specifiche. Inoltre, se il pediatra lo ritiene necessario, può prescrivere degli integratori per bambini con esigenze particolari e più fragili nei primi giorni di vita.

Ci sono delle patologie in cui è sconsigliato l'allattamento con il latte materno?

Sì, ma sono poche. Per esempio, è sempre sconsigliato allattare in caso di sie-

ropositività all'HIV e di altre infezioni materne in atto, come l'epatite B attiva o l'epatite C con alta carica virale (in queste situazioni, l'infettivologo valuterà di volta in volta). Inoltre, è sconsigliato in caso di grave debilitazione materna (patologie in atto che non rendono possibile alimentarsi adeguatamente), o di tossicodipendenza o di assunzione di farmaci non compatibili con l'allattamento. In quest'ultima evenienza consiglio di consultare il Centro Anti Veleni Mario Negri di Bergamo, che offre un numero verde proprio per rispondere a ogni dubbio.

Alcune madri scelgono latte artificiale per paura delle limitazioni nella loro nutrizione. Come dovrebbe mangiare la madre nutrice? Ci sono degli alimenti da evitare?

La mamma nutrice non deve fare particolari sacrifici e, soprattutto, non deve mettersi a dieta in pieno allattamento; piuttosto, deve abituarsi a seguire la piramide alimentare mediterranea (basta poco per farlo ed è alla portata di tutti). È sconsigliabile l'assunzione di alcol (non vietata, ma si dovrebbe evitare) e di sostanze eccitanti, soprattutto prima della poppata.

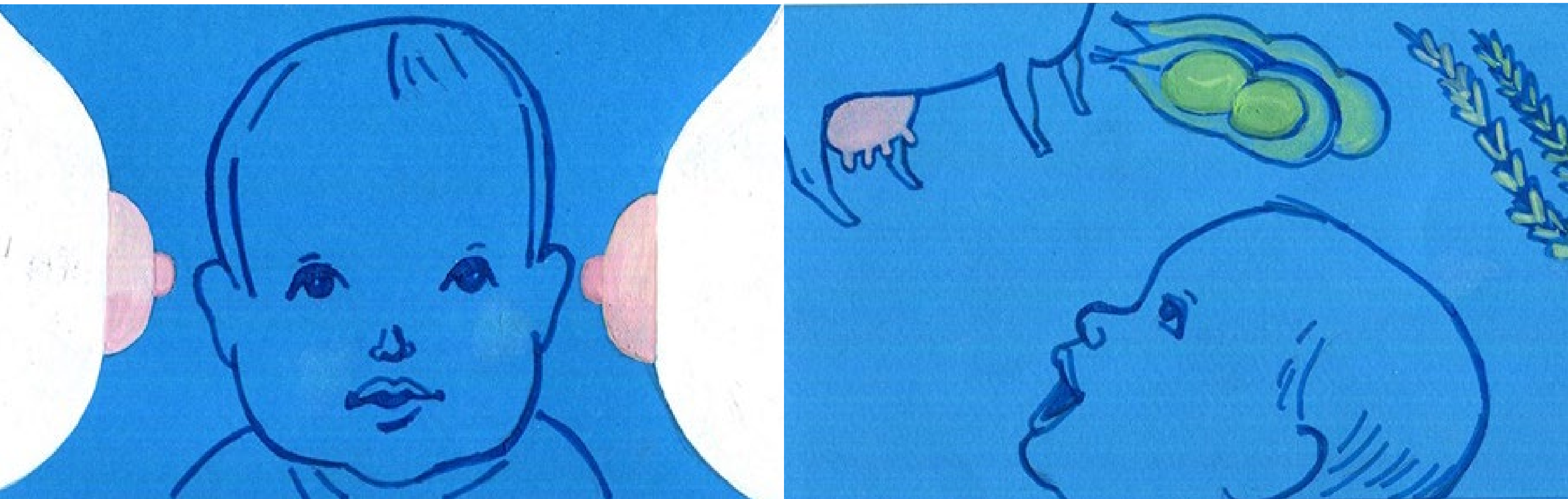
Possiamo tranquillamente affermare invece che tutto ciò che è salutare per la mamma lo è anche per il bambino e che i primi 6 mesi di allattamento sono utili per dare una buona direzione alla propria alimentazione, in modo da essere preparate per il momento in cui divideranno il piatto con il proprio bambino. ■

Emilia Fajthova
emilia.fajthova@gmail.com



Nella foto sopra: la dottoressa Barbara Tomasini.

Le illustrazioni di queste pagine sono state realizzate da Libero Gozzini.



A proposito di birra

Buona per ogni stagione ma soprattutto in estate, la birra mette allegria rinfrescando corpo e spirito



Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.



Le prime tracce della birra e del mestiere di birraio si rinvencono in reperti sumeri e assiri risalenti a circa 5000 anni fa; si dice che nel mercato di Babilonia se ne potevano trovare 20 differenti qualità. La birra attraversò il Medio Oriente sino a essere prodotta dagli Arabi e dagli antichi Egizi, presso i quali diventò la bevanda nazionale tanto da essere utilizzata come medicina e per lo svezzamento dei bambini nei casi di scarsità del latte materno. In Grecia se ne consumava molta specialmente durante le feste in onore di Demetra, dea delle messi.

Nel nostro Paese furono gli Etruschi i primi a produrre birra, apprezzata anche dai Romani.

Durante il Medioevo, i monaci la raffinarono qualitativamente anche attraverso l'uso del luppolo, dalle proprietà antisettiche e conservanti. Sempre ai monaci si deve la creazione, nel 724, della più antica "birreria" vicino a Monaco di Baviera.

Nel corso dei secoli, la birra e la sua produzione si diffusero in tutta Europa specialmente nei Paesi del nord: i Germani e i Celti furono, e lo sono ancora, grandi produttori e consumatori.

Fino a metà Ottocento, in Italia era una bevanda riservata a pochi estimatori e la fabbricazione era limitata a rari laboratori artigianali. La sua massima diffusione si è avuta dopo il secondo dopoguerra con la produzione industriale e l'avvento della grande distribuzione.

Attualmente, in Italia ci sono moltissimi marchi legati al mondo brassicolo di qualità, tanto che nel 2020 le birre nostrane hanno conseguito il terzo posto, subito dopo Germania e Usa, all'European Beer Star 2020, uno dei più importanti concorsi al mondo.

Purtroppo anche questo prodotto non è esente da frodi in commercio; si registrano casi di birra industriale spacciata per artigianale e numerosi episodi di contrab-

bando, ovvero di importazione senza il pagamento delle relative imposte.

Una nota di merito va senz'altro rivolta ai NAS dei Carabinieri e alla Guardia di Finanza, che ogni giorno esercitano un'attenta e capillare attività di controllo al fine di prevenire contraffazioni e adulterazioni ai danni dei consumatori. Ma gli illeciti legati al mondo della birra vengono perpetrati in tutto il mondo: si va dalla contraffazione di famosi marchi sino alla produzione della bevanda in condizioni igienico-sanitarie a dir poco imbarazzanti, specialmente nei Paesi dell'Estremo Oriente. Bere responsabilmente è doveroso, bere sano e originale è un diritto. ■

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

Nella foto, tre diverse tipologie di birra artigianale.



Pane e pasta fanno ingrassare?

"In vacanza hai esagerato e vuoi tornare in forma?"

Inizia a eliminare il pane e la pasta!"

Semplice no? Sì, ma sbagliato...

Le cosiddette diete "no-carb" non sono una novità: si basano sull'idea che, per dimagrire, la strategia migliore sia quella di eliminare i prodotti a base di carboidrati, imputando a questi la causa dell'eccesso di peso. Ma non sono loro i colpevoli dei chili in più... Sono solo le sostanze che l'organismo trasforma più facilmente per produrre energia. Di qui l'idea che eliminarle aiuti a ridurre l'apporto calorico della dieta e favorisca il dimagrimento. Ma se andiamo a confrontare le calorie che ci danno i carboidrati con quelle degli altri nutrienti, ci accorgiamo che non può essere questa la strada giusta: un grammo di carboidrati, infatti, fornisce 4 kcal, esattamente le stesse che dà un grammo di proteine e meno della metà di quelle che ci regala un grammo di grassi, che dà ben 9 kcal. Senza trascurare l'alcol, che di calorie ne fornisce più dello zucchero: 7 kcal

per ogni grammo....

Addirittura, secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) redatti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana, in un regime alimentare sano ed equilibrato circa il 45-60% delle calorie assunte nella giornata dovrebbe provenire proprio dai carboidrati, che devono sempre costituire la nostra prima fonte di energia, badando a dare la preferenza a quelli complessi (in sostanza all'amido dei cereali, pane e pasta compresi) e limitando invece gli zuccheri semplici che troviamo nei dolci.

Ma, allora, perché si dimagrisce subito eliminandoli? In realtà, non si dimagrisce ma si perde peso, e non è la stessa cosa.

Dimagrire significa infatti ridurre la massa grassa, mentre eliminando i carboidrati il sensibile calo di peso ini-

ziale è dovuto soprattutto al fatto che si perde acqua, perché queste sostanze vengono immagazzinate nel corpo sotto forma di glicogeno (polisaccaride di riserva degli organismi, formato da unità ripetitive di glucosio), e un grammo di carboidrati accumula circa 3-4 grammi di acqua.

Ecco quindi che, quando si riducono drasticamente e si inizia a utilizzare il glicogeno, per ogni grammo di carboidrato utilizzato se ne perdono altri tre, ma di acqua... non di grasso. La verità è che non sono pane e pasta a ostacolare il dimagrimento, ma l'eccesso calorico in generale, e la ricetta per ridurlo è semplice: eliminare l'alcol, mangiare un po' meno di tutto e fare ogni giorno almeno mezz'ora di attività fisica. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it



—GOZZINI—

Attualità: elezioni a Milano

Si è aperta la campagna elettorale per le amministrative Milano 2021.

Si voterà ai primi di ottobre per sindaco, Consiglio comunale e Consiglio metropolitano

Il territorio metropolitano, oggi parte integrante della città, coincide con quello della preesistente provincia: 133 comuni distribuiti su una superficie di 1.575 kmq, con una popolazione residente di oltre 3 milioni di abitanti. Rappresenta la terza area più popolata d'Europa dopo Londra e Parigi, con una ricchissima dotazione d'infrastrutture. È governato dai Comuni e dalla Città Metropolitana, ente locale territoriale istituito nell'aprile del 2014, in sostituzione della Provincia, e operativo dal 1° gennaio 2015. Il suo organo di indirizzo, programmazione e controllo politico-amministrativo è il Consiglio metropolitano, che dura in carica 5 anni. In caso di rinnovo del consiglio del Comune capoluogo, però, si procede a nuove elezioni entro 60 giorni dalla proclamazione del sindaco del Co-

mune capoluogo. Dunque, entro l'anno si cambia anche il Consiglio metropolitano. Con quali prospettive? Lo abbiamo chiesto alla prossima capolista del PD, Arianna Censi, attuale vicesindaca della Città Metropolitana, oltre che consigliera comunale.

Quali sono le eccellenze sulle quali puntare?

In un'area metropolitana come la nostra, con Milano al centro e intorno un territorio dinamico e articolato, il settore agroalimentare rappresenta una straordinaria risorsa, parte integrante della storia e della tradizione lombarda; una realtà importante che gioca un ruolo da protagonista nell'economia. A livello nazionale, la filiera agroalimentare rappresenta il 25% del PIL, con 538 miliardi

di euro. Coinvolge circa 4 milioni di lavoratori, impegnati in 740mila aziende agricole. Le industrie alimentari sono 70mila, oltre 330mila le imprese legate alla ristorazione e oltre 230mila i punti vendita al dettaglio.

Sono i dati presentati da Coldiretti all'ultimo Meeting di Rimini.

Sì. E, oltre all'aspetto economico, ci dicono anche altro: in un mondo dove lo sviluppo sostenibile e l'economia circolare sono divenuti la chiave di volta per la conservazione dell'intero pianeta e per la sopravvivenza stessa dell'umanità, l'agroalimentare può, anzi deve, giocare un ruolo da protagonista proprio grazie all'elevato impatto sociale, ambientale ed economico.

Dopo l'esperienza di Expo, con il focus

sul cibo di qualità, le filiere produttive e le scelte ambientali ed etiche a esso legate, quello che ci attende è la sfida al consolidamento di una produzione agroalimentare che resti di qualità rispettando l'ambiente, i lavoratori, la storia del territorio e le produzioni locali. Che stimoli un consumo consapevole, sostenibile, contro il consumo di suolo.

Come si muove in quest'ambito il Comune di Milano?

Sta portando avanti la propria Food Policy attraverso diversi strumenti, fra i quali importante e noto è il Mercato della Terra, la fiera agricola che si svolge ogni sabato alla Fabbrica del Vapore, dove si possono trovare i produttori del Parco Agricolo Sud Milano e non solo. Un luogo per acquistare i prodotti di qualità dell'economia locale e sostenere il territorio: una filiera a km zero dove possiamo incontrare chi produce il cibo che ci nutre.

La pandemia globale, nella sua tragicità, ha spinto al consumo di prossimità, alla riscoperta dell'agricoltura di città. Le conseguenze le vediamo oggi, con uno sguardo più attento e consapevole non solo verso la qualità del cibo, ma anche verso quella che potremmo de-

finire l'etica della produzione: un rapporto nuovo tra consumatori e produttori, un'alleanza per la sostenibilità, la difesa dell'ambiente e del territorio. Per supportare tutto questo, un ruolo importante possono giocare i fondi europei legati al sostegno all'agricoltura sostenibile.

Il cambiamento climatico globale e gli effetti della pandemia mettono a rischio le produzioni, facendo aumentare i costi fino al 30%, e in pericolo le aziende: la nostra agricoltura è una ricchezza a volte fragile, da preservare, per il bene di tutti, attraverso la consapevolezza del consumo e politiche mirate di sostegno.

Che cos'è il Piano Territoriale Metropolitano?

Approvato nell'aprile 2021, è un disegno di fondamentale rilevanza che organizza i suoi obiettivi guardando a 5 principi: la tutela delle risorse non rinnovabili (suolo, acqua, aria, energia da fonti fossili); l'equità territoriale; la salvaguardia del patrimonio paesaggistico ambientale; la semplificazione delle procedure, anche attraverso la digitalizzazione degli elaborati; il supporto ai Comuni e alle iniziative intercomunali.

In questa direzione – e in coerenza con i contenuti e i tempi degli accordi internazionali sull'ambiente – le azioni del Piano si orientano al miglioramento dei servizi per la mobilità pubblica, allo sviluppo della rete verde metropolitana, alla tutela della produzione agricola, alla localizzazione degli interventi insediativi su aree dismesse e tessuto consolidato (le parti di territorio su cui è già avvenuta l'edificazione o la trasformazione dei suoli), al potenziamento della rete ecologica.

Tutti progetti da sottoscrivere. Ne seguiremo gli sviluppi. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it

Nelle foto in queste due pagine:
1. veduta aerea che mostra l'estensione delle aree verdi attorno alla metropoli; 2. Arianna Censi, vicesindaca di Città Metropolitana, candidata alle nuove elezioni amministrative del Comune di Milano che si terranno a ottobre; 3 e 4: immagini di Ca' de Lassi, una tipica cascina situata all'interno del Parco Agricolo Sud Milano.



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

Anguria? Sì, ma gialla!

*Gialla come il famoso sottomarino cantato dai Beatles: And our friends are all aboard/
Many more of them live next door/And the band begins to play/*

Traduzione: E i nostri amici sono tutti a bordo/Molti di loro vivono nella porta accanto/E la band inizia a suonare. E continua: Viviamo tutti in un sottomarino giallo.

Giallo come questa anguria, che è una varietà di cocomero, conosciuta anche come cocco-ananas o cocomero giapponese; si chiama Amiaccio ed è squisitamente color canarino, di un bel tono pieno e luminoso. La sua caratteristica è proprio quella di presentarsi con la tinta più energetica, estiva vitaminica e vitale, il giallo, quella della luce nella gamma dei "colori-luce solare" e quella di certi fiori estivi e dei limoni nella gamma dei "colori-pigmento".

Giungendo dall'Oriente, l'anguria gialla porta con sé quella nota esotica che evoca paesaggi e culture lontane dalla nostra, ricche di storia, di sapori e di colori tipici del continente asiatico. Il suo bel tono brillante riconduce infatti

alle note dorate, luminose e nobili del colorito assegnato al volto del Buddha. Nella nostra cultura, l'inno al giallo di questa particolare anguria ci fa pensare invece alle espressioni straordinarie che Eugenio Montale adotta in *Ossi di seppia* per descrivere poeticamente il giallo pieno, vivido, puro come quello del girasole, definendolo "impazzito di luce" che sorge da "bionde trasparenze". Di dimensioni un po' più ridotte rispetto all'anguria classica, la gialla presenta una polpa croccante dal sapore dolce, con venature simili a quelle dell'ananas. Con il suo 95% di acqua, l'anguria gialla è regina nella preparazione di sorbetti, granite, frappè e del tradizionale "gelo di anguria" tipico della tradizione gastronomica siciliana.

Giungendo a maturazione tra giugno e settembre, questo bel frutto ottenuto da un innesto botanico proveniente dal Giappone, è ricco di vitamina A e beta-

carotene, come tutti i vegetali di colore giallo, ed è coltivata anche in Italia, soprattutto in Basilicata, Sicilia e Lazio. Per la sua versatilità cromatica e gustativa, l'anguria gialla diventa infatti facilmente protagonista di ricette estive, comparando con il suo bel colore brillante in insalate tropicali con frutta e verdure multicolori o in piatti derivati dalle tradizioni locali delle regioni in cui è coltivata.

Un inno all'estate allora, da gustare sorvegliando uno smoothie super fresco (bevanda dietetica a base di frutta o di verdura, ndr) e canticchiando *Yellow Submarine!* ■

Chiara Caprettini
www.nordfoodovestest.com

Nella foto sotto, un'immagine dell'anguria gialla, sia intera che affettata.



Il nostro tabacco

Un prodotto utilizzato spesso in modo rischioso per la salute, ma che in realtà ha tantissime potenzialità

L'espressione "Made in Italy" racchiude un universo di beni, in particolare relativi a moda, design, meccanica e cibo. Dalla fine del '900 tantissimi Enti e Associazioni, e ovviamente gli Organi Governativi, si battono per tutelarla e promuoverla.

Oggi leggiamo che Coldiretti ha rinnovato l'accordo con Philip Morris affinché la Compagnia statunitense continui ad acquistare il nostro tabacco in foglia.

Da anni, essa investe sul territorio italiano, seguendo tutta la filiera del tabacco – dal seme alla rivendita – coinvolgendo mille piccole e medie imprese agricole, prevalentemente in Campania, Umbria, Veneto e Toscana, e spingendo verso una tabacchicoltura più green.

Questo accordo è il pretesto per scoprire una coltivazione storica del Paese, introdotta in Italia alla metà del XVI secolo da due prelati – uno Nunzio Apostolico in Portogallo e l'altro ambasciatore alla Corte di Francia – che portarono i semi in Toscana e Lazio e li fecero coltivare ai monaci.

Si tratta di una pianta perenne che in Italia cresce solo se messa a coltura e dalle foglie della quale, essiccate, si ottiene il

prodotto che tutti conosciamo. Una volta importato, molto velocemente divenne un rilevante, forse addirittura il più rilevante, mezzo di sostentamento della Penisola.

Al momento dell'Unità d'Italia, nel 1861, le entrate dovute al tabacco erano tali che il Governo sancì il monopolio di Stato sul prodotto, iniziando a controllarne coltivazione, produzione e commercio, e a realizzare, oltre ai prodotti da fumo e da fiuto, i primi antiparassitari e saponi a base di nicotina.

Solo di recente (2014), a seguito della riforma dell'Organizzazione comune di mercato nel settore del tabacco, sono stati notevolmente ridotti, in tutta Europa, i sostegni pubblici, determinando ovunque un calo della coltivazione.

Oggi l'Italia, che è il principale produttore di tabacco nell'Unione europea con oltre 59 mila tonnellate e circa 17 mila ettari coltivati, destina le foglie della pianta non solo alla produzione di sigarette e pesticidi ma anche a quella di farmaci, cosmetici – che, grazie alle proprietà antiossidanti della pianta, combattono l'invecchiamento della pelle –, biocarburan-

te per aerei, cellulosa per la produzione della carta, fibre tessili, coloranti naturali e oli essenziali. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Curiosità

- La qualità del tabacco dipende molto dal bilanciamento di diversi componenti. Quelli che influiscono di più sulla qualità delle foglie sono i carboidrati, i composti azotati, i pigmenti, i polifenoli, gli elementi minerali, le resine e gli oli essenziali. A livello organolettico, invece, sono fondamentali il contenuto in nicotina, l'umidità, la dimensione e la forma della foglia, la combustibilità.

- I tabacchi maggiormente coltivati in Italia sono il Virginia, soprattutto in Umbria e in Veneto; Burley, Paraguay e Badischer, per lo più in Campania; Kentucky in Toscana, e in Puglia le varietà Erzegovina e Xanthi Yaka; Perustitza in Abruzzo, e Havanna e Maryland nel Lazio.

(Fonte: noisiamoagricoltura.com).

Foglie della pianta di tabacco.

Il termometro per la carne

Oggetto del desiderio dei carnivori, sempre più tecnologico, è un grande alleato tra i fuochi

Che siate esperti di barbecue o griglia-tori della domenica, vi sarà capitato di trovare nel piatto un pezzo di carne mal cotto. Senza addentrarci nel complesso mondo della griglia, oggi vi presentiamo un oggetto versatile e utilissimo anche per preparare una bistecca sul semplice fornello di casa.

Si tratta del termometro creato per misurare la temperatura interna dei vostri succulenti manicaretti e aiutarvi nella cottura, specie di tagli molto spessi o dalla forma non omogenea. Ormai ne esistono svariati in commercio, dotati di molteplici funzioni e composti di diversi materiali, con filo o senza, molto economici, o più professionali e precisi.

È certo però che conoscere la temperatura interna della vostra carne non vi garantirà da sola una perfetta cottura: lo spessore e la tipologia della carne modificano modo e tempo di cottura. Apption Labs ha quindi studiato e creato un termometro super intelligente e tecnologico.

Si chiama Meater Plus ed è un prezioso alleato per chef e amatori. È parago-

nabile a una bacchetta magica, sia per funzioni che per estetica! Totalmente wireless, è composto di acciaio inossidabile (adatto all'uso alimentare) e ceramica e dotato di due sensori: uno sulla punta interna per misurare la temperatura del cuore della carne, che raggiunge i 100 gradi; l'altro sulla punta esterna, per rilevare la temperatura dell'ambiente circostante sino a 275 gradi (adatto quindi anche a cotture in forno). La carica dura 24 ore e, grazie al potente segnale Bluetooth integrato, raggiunge i 50 metri di distanza (che possono essere aumentati collegando il Meater al Wi-Fi di casa).

Una volta utilizzato, può essere lavato anche in lavastoviglie.

Ma come funziona in concreto? Vi basterà scaricare su un vostro dispositivo l'app del Meater Plus, familiarizzare con la semplice e intuitiva interfaccia e inserire il tipo di carne, il taglio, la tipologia e il grado di cottura desiderato. Ovviamente può essere utilizzato anche con il pesce.

Ciò fatto, sarà la "bacchetta magica" a dirvi quanto dovrete cuocere la carne

per far sì che sia perfetta.

L'app vi avviserà a cottura ultimata e, grazie al sensore a distanza, nel frattempo potrete allontanarvi per dedicarvi ad altro.

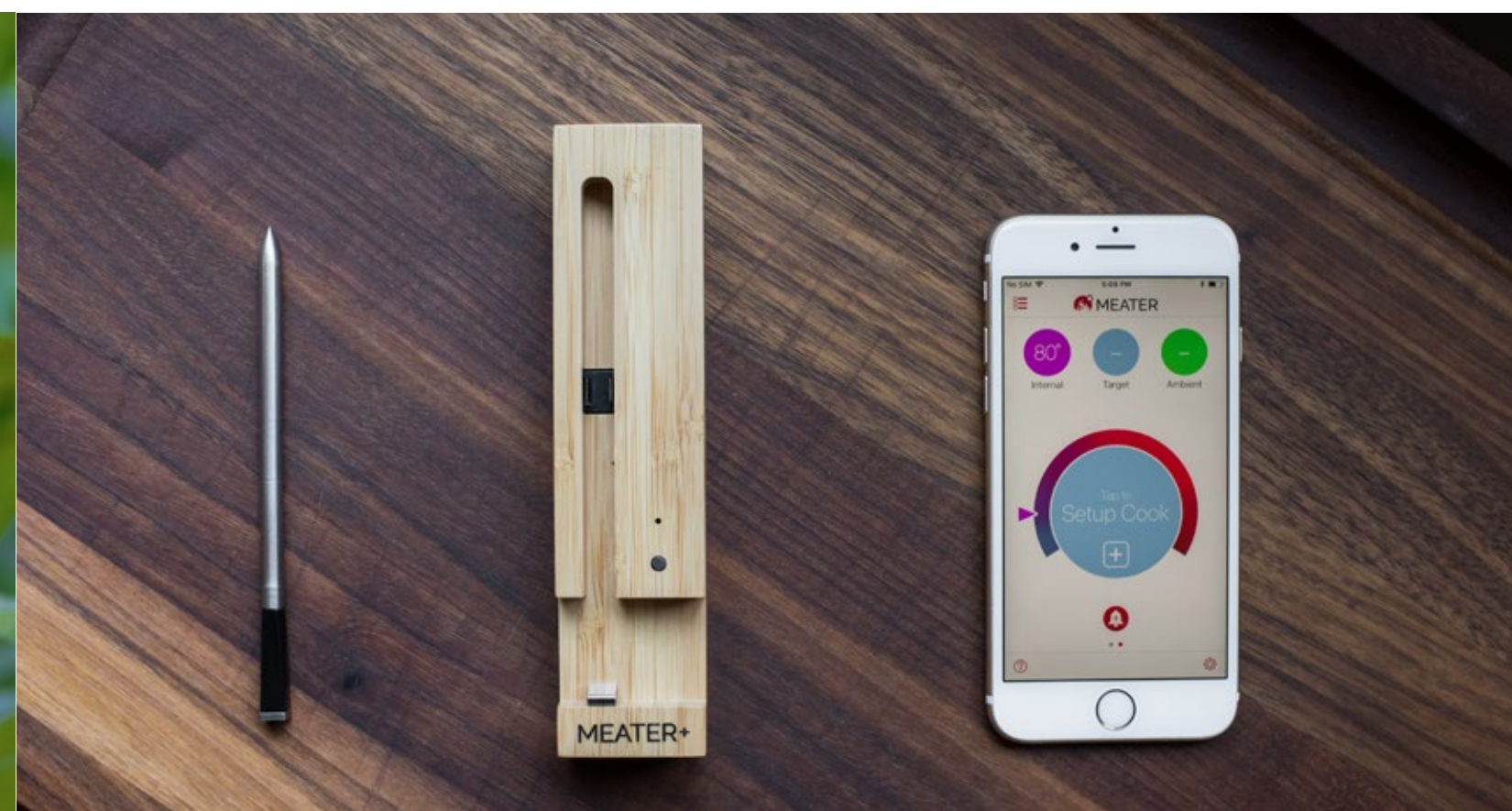
E state tranquilli: in caso di problemi o inconvenienti in cottura, il Meater vi invierà una notifica.

Non avete più scuse: accendete la griglia, stappate una birra fresca e lasciate che il Meater Plus vi serva un pranzetto perfetto! ■

Margherita La Francesca
margherita.lafrancesca@cibiexpo.it

Nella foto sottostante, gli elementi che compongono il sistema Meater Plus: il termometro in acciaio e ceramica, il pratico supporto in legno e la app scaricabile sul proprio cellulare. Quest'ultima è ora disponibile anche nella versione italiana.

Se volete saperne di più, potete visitare il sito <https://meater.com>.



La birra IGA

Italian Grape Ale, la birra dal sapore italiano.

Gli ingredienti sono sempre quelli noti:

acqua, malto, luppolo. Più uno: l'uva

Anche le birre IGA, come molte delle scoperte gastronomiche italiane, sono il risultato di curiosità e sperimentazione. Facile pensare che qualche mastro birraio, magari in tempo di vendemmia, si sia fatto tentare dall'idea di aggiungere dell'uva matura agli ingredienti della sua birra. Probabilmente i primi esperimenti risalgono agli inizi del Duemila, ma è solo nel 2015 che arriva il riconoscimento ufficiale dal Beer Judge Certification Program, l'organizzazione americana che si occupa di codificare gli stili birrari nel mondo, e per la prima volta dà rilevanza all'Italia e ne codifica uno stile. Compare così nella Beer Style Guidelines l'Italian Grape Ale, come "local style". Riconoscimento importato, dunque apprezzato. Ma capiamo realmente di cosa parliamo. Siamo sicuri di essere davanti a un vero e proprio stile?

Italian Grape Ale, lo stile italiano che esce dagli schemi

Uno stile è caratterizzato da materie prime e tecniche produttive. Per le IGA

possiamo dire che l'identificazione si ferma alle materie prime: cioè l'impiego dell'uva, nulla di più. In realtà, le possibilità di utilizzo sono ampie. L'uva, di qualunque tipologia di vitigno, può essere usata in frutto, come mosto, pigiata o come vinacce. Comunque la si impieghi, può essere aggiunta in bollitura o in fermentazione o in maturazione, e questo chiaramente cambierà i sentori gusto-olfattivi finali. In più abbiamo "l'aggiunta di stile": cioè potrà essere fatta come una Weiss o una Stout e via così. Vengono prodotte a ridosso del tempo di vendemmia e il loro affinamento è variabile, tendenzialmente come il vino: possiamo ritenerle pronte in marzo. Godono di uno spettro aromatico vastissimo dato dalla tipologia di vitigno, dalla forma e dalla tecnica di impiego delle uve. Tendenzialmente il risultato sarà comunque quello di birre molto fresche, poco amare, sorprendenti quando ben fatte per il profilo gusto-olfattivo. Sicuramente un bel modo per creare sinergie col territorio e con quello che è per noi italiani

un prodotto di indiscutibile eccellenza: il vino. In fin dei conti, forse, è coerente e anche bello che l'inventiva italiana faticchi a stare dentro a uno schema e che, assaggiando l'unica birra dallo stile italiano, potremmo trovarle tutte molto differenti tra loro. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it

Abbiamo assaggiato: IGA di Birra del Moro

Una bionda dalla schiuma pannosa e persistente sprigiona sorprendenti frutti rossi al naso, mentre in bocca stupisce con frutta gialla matura. La bevuta è fresca, di bella acidità e leggermente amaricante in chiusura.

Dissetante e divertente: un bell'anello di congiunzione tra birra e vino.

A sinistra, serbatoi di fermentazione di Birra del Moro; a destra, la varietà IGA prodotta dal birrificio.



Dosirak: il cuore in una lunch box

Dietro le dosirak (도시락), i pranzi al sacco coreani, si cela un concetto molto bello: l'attenzione per le persone che amiamo

In realtà questa è una idea che influenza tutto l'agire dei coreani. Nella loro lingua, il *jōng* (정) è un sentimento di affezione ed empatia alla base delle interazioni umane, improntate sul rispetto e l'aiuto reciproco. Preparare un pasto per le persone care vuol dire infondere nel cibo tutto l'amore che proviamo verso di loro.

I pranzi al sacco in stile coreano sono preparati, per esempio, dai genitori per i loro bambini.

Gli studenti portavano il pasto da casa almeno fino alla fine degli anni '90 – quando è stato istituito il servizio mensa nelle scuole – in scatole di metallo, riempite per metà con riso, *kimchi* (verdure fermentate), uova e carne. Oggi queste scatole sono tornate di moda e alcuni ristoranti coreani le propongono nei loro menù.

All'inizio degli anni 2000 le *dosirak* sono diventate anche pasti pronti acquistabili nei *pyōnūijōm* (편의점) – minimarket aperti 24 ore su 24 – a circa 5 mila won (4 euro).

Un pranzo veloce, perfetto per i frenetici ritmi di lavoro della Corea.

Ingredienti

Le *dosirak* sono solitamente divise in scomparti nei quali vengono posti differenti tipi di pietanze: carne marinata, pesce piccante, frittate, contorni vegetali; immancabili sono il *kimchi* e il riso. Alle volte possono trovarsi anche delle zuppe, frutta e dolcetti. Le combinazioni sono infinite e tutto dipende dalla fantasia del cuoco.

Le *dosirak* possono portare una nota di nostalgia – come ci spiega lo chef Ye Yun Sōk, in arte chef Castoro (in coreano Bibō) – ispirata proprio alle ricette della madre per Dream Eat, la sua azienda che, attraverso *dosirak* gourmet, si pone l'obiettivo di rievocare, nei propri clienti, ricordi felici legati al cibo.

In primo luogo si cura la ricerca dei sapori, che devono armonizzarsi; poi si presta attenzione all'estetica.

Grazie al talento culinario e a un ser-

vizio impeccabile, le *dosirak* di chef Castoro sono diventate estremamente popolari anche tra le grandi star del K-pop, come BTS e Blackpink.

Diversi ristoranti coreani sul nostro territorio propongono *dosirak* per accontentare i tanti lavoratori in pausa pranzo, specialmente nelle zone ricche di uffici. Tra le più popolari, a Milano ci sono quelle dei ristoranti Hana e Gaya, che ne offrono una buona selezione con grande varietà di pietanze.

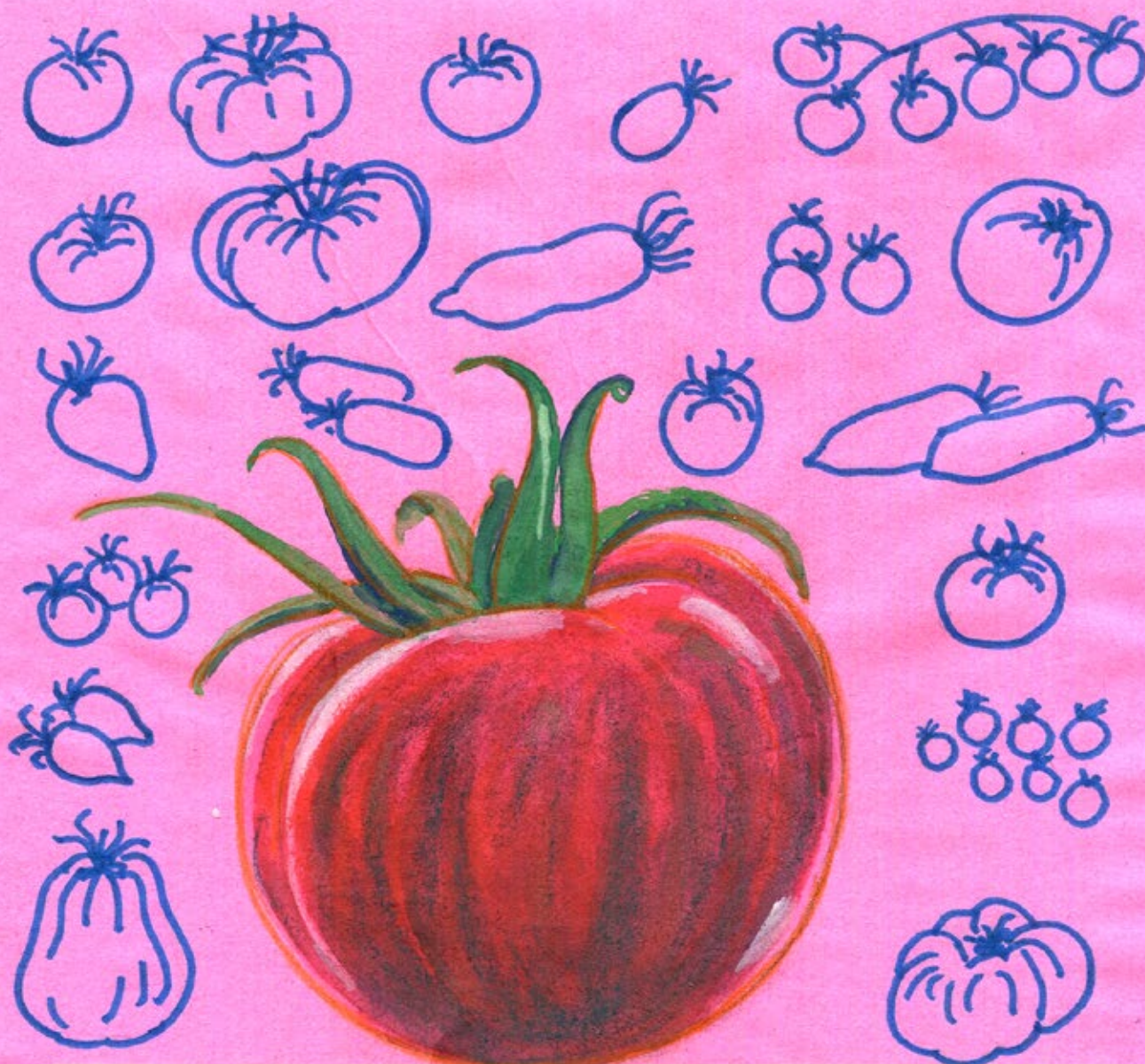
Perché non dimostrare l'affetto verso i vostri cari alla maniera coreana, preparando per loro una buona *dosirak*? ■

Vincenzo Acampora e Sara Boichicchio
kimchiebasilico@gmail.com

Nella foto, un esempio di *dosirak* che presenta una combinazione di diversi gusti.

Su www.kimchiebasilico.it potete acquistare tante specialità della cucina coreana, oltre che scoprire interessanti curiosità.





POMODORO ZEBRATO

È LA NOVITA' TRA I POMODORI.
ATTRAENTE. SQUISITO.
SAPORE DECISO E AROMATICO.

INFORMAZIONI E NOTIZIE A PAG. 27 OTTOBRE 2021