



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 9 - n. 11
20 novembre 2021
www.cibiexpo.it



centro studi
anticorruzione



**California
Dreaming**



Lo svezzamento

**Saturnino. Musica
per le nostre orecchie**

© RICCARDO R.C. PICCINILLO



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

Vaccini e bufale

Ci avviciniamo al Natale con animo inquieto. Il Covid che, secondo gli ottimisti, avrebbe dovuto renderci migliori – grati a chi ci aveva curato, solidali con il prossimo in lotta con la pandemia – si è rivelato in realtà un eccezionale detonatore di antagonismi e sospetti. Una striscia di Charles M. Schulz illustra bene, e canzona con spirito, il meccanismo della diffidenza. Charlie Brown e Snoopy si affrontano a dama. Charlie teme mosse sleali da parte del bracchetto. A quale imbroglio starà pensando? In realtà, Snoopy è lì che si arrovela su un dubbio preliminare: le sue pedine sono quelle bianche o quelle nere? Per quanto riguarda il Covid, di tesi tutte da dimostrare ne circolano parecchie. Secondo il CCHD (Center for Countering Digital Hate, Centro per il contrasto all'odio digitale), organizzazione no-profit, la stragrande maggioranza delle teorie della

cospirazione e della disinformazione è partita da una dozzina di persone. Tra loro: Joseph Mercola (medico no vax con milioni di follower, produttore miliardario di farmaci alternativi) sostenitore della tesi che i vaccini alterino il codice genetico; Robert F. Kennedy Jr. (nipote del Kennedy più famoso) che li collega all'autismo e al 5G; Ty e Charlene Bollinger, coppia di sedicenti ricercatori secondo la quale Bill Gates avrebbe progettato di iniettare microchip nel siero anti-Covid; Rashid Buttar, altro medico, che pronostica l'infertilità come esito della copertura vaccinale.

Decidiamo con quali pedine giocare: razionalità o fede nel paranormale? Senso o nonsenso? ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



**Ben fatto**

Sapori d'Irpinia: il mosto cotto e le "pepaine" imbottite

5

di Sara Boichichio

C'è del buono

Gli italiani in pausa pranzo

6

a cura della redazione

Ricerca e innovazione

I coloranti alimentari

8

di Vincenzo Acampora Carratura

Le more nuove

della Sicilia

10

di Marta Pietrobboni

Gourmonde

California Dreaming, stagionalità e freschezza

12

di Alessandra Meda

Storia del cibo

Messo a dieta da Ippocrate

14

di Riccardo Vedovato

Protagonisti

Saturnino

16

di Marta Pietrobboni

Segreti della spesa

Il cappone

19

di Carolina Cusumano

Alimentazione e salute

Lo svezzamento

20

di Emilia Fajthova

Made in Italy

Rischi e contromisure

22

di Daniela Mainini

Free from fake

Cioccolato e brufoli

23

di Giorgio Donegani

Tendenze

Standing OVation

24

di Marta Pietrobboni

Lo zapote nero

27

di Giovanni Romano

La panificazione

28

di Paola Chessa Pietrobboni

Gin e gingilli

30

di Chiara Caprettini

Vino in lattina

31

di Elisa Alciati

Hanno collaborato a questo numero**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 Nordfoodvestest punta

alla valorizzazione di piccole

realità enogastronomiche italiane

e straniere e alla realizzazione

di ricette di ispirazione letteraria.

Al progetto è collegato il foodblog

www.foodblognordfoodvestest.

wordpress.com.

Giorgio Donegani

Tecnologo esperto di educazione

alimentare, consigliere OTALL

(Ordine dei Tecnologi Alimentari

Lombardia e Liguria).

www.giorgiodonegani.it

Libero Gozzini

Vive e lavora a Milano come

illustratore. Diplomato all'Istituto

d'Arte applicata del Castello

Sforzesco, è tra i fondatori dello

Studio Ink e dell'Associazione

Illustratori, della quale è stato

presidente. Negli anni '70

e '80 collabora con numerose

agenzie di pubblicità di Milano,

realizzando anche spot televisivi.

Per i lungometraggi di animazione

Joan Padan e Opopomoz realizza

i modelling tridimensionali, come

pure i personaggi di Cippiuti di

Altan e del Signor Rossi

di Bozzetto. Molti i lavori per

l'editoria e la Scuola di Fumetto.

Sapori d'Irpinia: il mosto cotto e le "pepaine" imbottite

Territorio campano ricco di monti e colline, è un altopiano irregolare in cui serpeggiano numerosi fiumi e torrenti

Come in tante altre zone del nostro Bel Paese, il mosto cotto è prodotto anche nella verde Irpinia, terra famosa per i suoi vini dai marchi DCG e DOC, tra cui ricordiamo il Fiano di Avellino, il Taurasi, il Greco di Tufo e il Coda di Volpe. Questo dolce nettare, qui chiamato anche "vincotto", si ricava dal mosto d'uva a bacche nere, solitamente l'Aglianico, la cui preparazione è una tradizione che i contadini si tramandano da generazioni. Il mosto cotto è tra gli ingredienti principali di uno dei piatti irpini più iconici delle feste natalizie: le "pepaine" imbottite. Sono dei piccoli peperoni di color rosso rubino, conosciuti anche con il nome di "papaccelle", la cui coltivazione è molto diffusa nel napoletano. Vengono riempiti di mollica di pane raffermo misto a pinoli, uvetta, aglio e cotti al forno immersi nel mosto, che dona loro un piacevole sapore agrodolce. Il profumo intenso e avvolgente che emanano nel lungo tempo di cottura mi riporta sempre alla mente la cucina di mia nonna, in fermento durante le feste di fine anno.

Voglio quindi condividere con voi i gusti della mia infanzia e delle feste in famiglia. Questa non è la ricetta originale, ma il frutto di come mia nonna, mia madre e io abbiamo nel tempo dato forma e interpretato questo piatto delle nostre terre.

Ingredienti per 10/12 "pepaine"

- 10/12 peperoni sott'aceto (potete anche farli in casa: la variante più adatta è il topepo rosso, che va tenuto immerso nella soluzione di aceto di vino per almeno 2 mesi)
- 200 g di mollica di pane
- 50 g di uva sultanina
- 30 g di gherigli di noce a tocchetti
- 30 g di pinoli
- 20 olive nere e verdi sgusciate e tagliate a pezzetti
- una manciata di capperi
- 5 o 6 filetti di alici sott'olio (possono essere omessi per una versione vegana)
- 2 spicchi d'aglio spremuti
- prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- pepe
- mosto cotto (se non avete tempo per

prepararlo in casa, potete anche acquistarlo già pronto).

Preparazione

Ripulite i peperoni da semi e picciolo. Tostate in padella per qualche istante i gherigli delle noci e i pinoli. Uniteli in una ciotola con la mollica di pane e gli altri ingredienti tranne il mosto cotto; non aggiungo sale, perché alici, olive e capperi danno già molta sapidità. Riempite i peperoni con questo ripieno e posizionate in una teglia; ricopriteli di mosto cotto e cuocete a 180 gradi per 45 minuti. Consiglio di servirli, come contorno, a temperatura ambiente o freddi.

Buon appetito! ■

Sara Boichichio
sarabch87@gmail.com

Nella foto in alto, i principali ingredienti delle "pepaine" imbottite. Sotto: a sinistra, il piatto terminato, appena sfornato; a destra, invece, il ripieno per la farcitura e i peperoni ripuliti da semi e picciolo.

**I contatti della redazione**

CiBi

Arte e scienza
del cibo

Periodico gratuito

Anno 9 - n. 11

Milano

20 novembre 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 Sarcina - Storico della cucina

e dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it

Fotografo: Guido Valdata

Illustratore: Libero Gozzini

info@gozzinilibero-illustratore.com

Realizzazione editoriale: Cibi srl

Redazione: Via Carchidio 2,

20144 Milano

Email: info@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione:

Paola Chessa 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

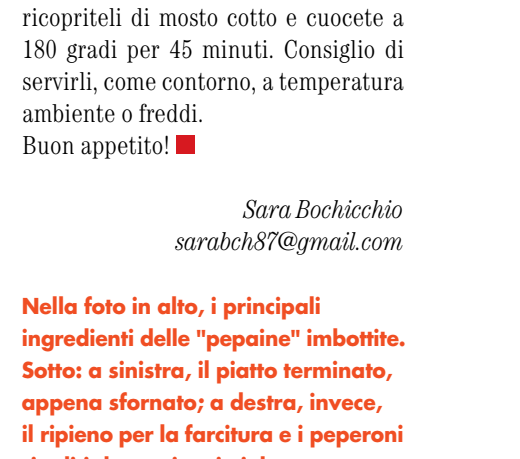
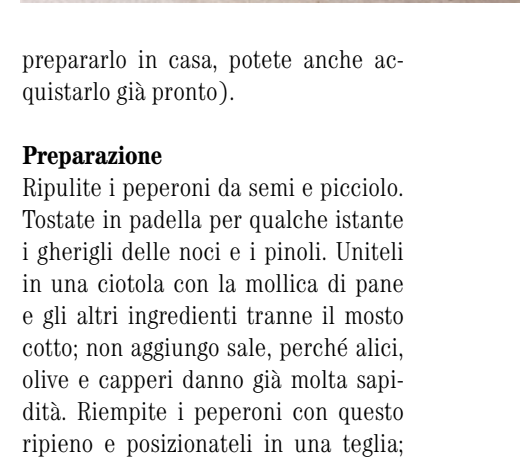
**Visita il nostro sito
www.cibiexpo.it**

Troverai approfondimenti, contenuti extra e la versione digitale dei numeri precedenti di CiBi.

**Nella prossima uscita:
Marisa Passera. La ricetta
della simpatia.**



© GUIDO VALDATA



Gli italiani in pausa pranzo

Sana alimentazione e attenzione allo spreco sono i punti chiave emersi dall'Indagine FOOD 2021 realizzata dal Gruppo Edenred

FOOD, acronimo di "Fighting Obesity through Offer and Demand", indica l'importante lavoro di ricerca che, ormai da anni, viene svolto dal Gruppo Edenred, leader mondiale nel settore delle soluzioni e dei benefit aziendali, per analizzare i temi legati all'alimentazione e alla pausa pranzo.

Nel 2021, lo studio ha avuto come focus le nuove abitudini alimentari quotidiane e le recenti pratiche messe in atto dai ristoratori nel post-pandemia, coinvolgendo 66.410 lavoratori e 1.370 operatori in 20 Paesi tra Europa – Italia compresa – Asia e America Latina.

Le preferenze dei lavoratori

Il primo risultato che subito balza all'occhio è l'attenzione verso un'alimentazione sana anche in pausa pranzo. Nel mercato italiano, questa tendenza è resa evidente dal 79% dei lavoratori intervistati, che attualmente si dichiara molto più attento alla propria salute e

alle proprie abitudini alimentari. Una consapevolezza maggiore rispetto a quanto emerge a livello mondo (69%). Il 78% dei lavoratori italiani si aspetta in particolare un'offerta più sana da parte dei ristoranti, dato in linea con quello globale del 79%; inoltre, nel 76% dei casi richiede una maggiore presenza di alimenti freschi nei menù, percentuale notevolmente più alta rispetto al 65% registrato sugli altri mercati.

In Italia, un altro importante risultato riguarda l'apprezzamento dei lavoratori per le soluzioni digitali. Il 90% degli intervistati ha infatti espresso un giudizio positivo sul processo di digitalizzazione che ha reso i buoni pasto fruibili in qualsiasi momento con smartphone, da casa, in ufficio e in trasferta.

Questo grande risultato è rafforzato dal successo registrato in questi mesi dall'app Ticket Restaurant® che, con oltre un milione di download, si è posizionata nella top ten delle applicazioni

più scaricate dagli italiani all'interno della categoria cibo e bevande.

Inoltre, è molto importante ricordare che il buono pasto continua a rappresentare un supporto economico immediato e concreto per le famiglie che, grazie a questo strumento, vedono crescere il proprio reddito effettivo.

Il punto di vista dei ristoratori

Anche per quanto riguarda i ristoratori italiani, si registra un alto gradimento nei confronti delle innovazioni: il 74% apprezza molto l'introduzione dei buoni pasto digitali, strumenti che si adattano benissimo ai nuovi metodi di somministrazione, come food delivery e take-away, la cui maggiore diffusione è coincisa con le fasi di lockdown. La tendenza è confermata dalla percentuale di ristoratori italiani, il 70%, che hanno attivato servizi di consegna e asporto, anche per adeguarsi alle misure restrittive dell'ulti-

mo anno. Food delivery e take-away si sono velocemente affermati nelle nuove abitudini di consumo degli italiani che, nel 79% dei casi, si aspettano da parte della ristorazione questo tipo di servizi. Come per gli utilizzatori di buoni pasto, anche i ristoratori dimostrano una maggiore attenzione nei confronti di un'alimentazione sana ed equilibrata: il 62% degli intervistati è convinto che l'introduzione di piatti più salutari sia stata accolta in maniera positiva dalla clientela.

Lotta allo spreco

L'edizione dell'Indagine FOOD 2021 ha affrontato anche il tema della lotta allo spreco alimentare, su cui la quasi totalità dei fruitori di buoni pasto si è dichiarata attenta: il 96% sia in Italia che all'estero. Tra i lavoratori italiani, l'85% è interessato a conoscere quali ristoranti si siano occupati della lotta allo spreco: su questo argomento, Edenred Italia è impegnata in prima linea grazie anche alla partnership con Too Good To Go, lanciata lo scorso marzo, che ha portato a "salvare" finora 32.852 magic box, corrispondenti all'80% delle 40.000 poste come obiettivo per il 2021 (equivalenti a 100 tonnellate di CO2, come 300 voli Roma - Londra).

Un'ultima nota sull'impatto ambien-

te derivante dai nuovi metodi di vendita e consumo: il 55% dei ristoratori italiani ha introdotto misure per ridurre e gestire in maniera sostenibile i rifiuti prodotti da food delivery e take-away. Su questo, la ristorazione italiana ha dimostrato maggiore sensibilità rispetto a quella degli altri Paesi, dove il dato si attesta sul 42%.

«L'Indagine FOOD 2021 conferma la tendenza registrata negli ultimi anni verso una maggiore attenzione nei confronti di un'alimentazione sana ed equilibrata in pausa pranzo, diventata ormai un elemento cardine per le abitudini alimentari dei lavoratori e un fattore decisivo per le attività della ristorazione», dichiara Stefania Rausa, Direttore Marketing & Comunicazione di Edenred Italia. «La ricerca – prosegue Rausa – evidenzia inoltre un apprezzamento diffuso per la svolta digitale impressa al settore dei buoni pasto e una maggiore sensibilità verso la lotta allo spreco alimentare e la difesa dell'ambiente. Temi come la sostenibilità e la diffusione di una cultura digitale, insieme alla promozione di un'alimentazione sana, caratterizzano il nostro impegno e il nostro percorso di crescita».

La redazione
info@cibiexpo.it



Sopra: Stefania Rausa, Direttore Marketing & Comunicazione di Edenred Italia. Sotto: a sinistra, il servizio di consegna pasti a domicilio; a destra, una proposta di alimenti freschi e salutari, sempre più richiesti in pausa pranzo.

Accanto a chi lavora

Da oltre 40 anni Edenred innova il mondo del lavoro migliorando il benessere delle persone e la produttività delle aziende, generando valore per il sistema economico locale e nazionale. Si posiziona infatti come acceleratore di business per la propria rete di partner, con la volontà di fornire servizi aggiuntivi puntando sulla digitalizzazione. Nasce come inventore di Ticket Restaurant® e diventa leader mondiale nelle soluzioni che innovano e semplificano il mondo del lavoro, contribuendo al benessere delle persone di ogni settore aziendale. www.edenred.it



I coloranti alimentari

Che cosa troviamo attraente in un alimento? La prima impressione nei riguardi di un cibo riguarda sicuramente il senso della vista

Il colore ha un'influenza enorme sulla nostra percezione e lo associamo automaticamente a un determinato sapore, alla freschezza del prodotto e al suo valore nutrizionale.

Le prime tracce di coloranti alimentari, additivi di impiego comune e generalizzato, risalgono già al 2.600 a.C. in Cina. In tempi antichi, per arricchire e rendere più appetibili i cibi, si faceva ovviamente uso di alimenti di origine naturale, come estratti di erbe, verdure e frutta. Zafferano, spinaci, carote, sandalo e curcuma sono solo alcune delle fonti utilizzate a questo scopo. Con l'industrializzazione dei processi di conservazione e produzione degli alimenti è sorto il problema di mantenerne il colore il più possibile somigliante a quello dei prodotti originali. Anche per questo motivo si è avuto uno sviluppo dei coloranti di origine sintetica, il cui costo di

produzione è molto inferiore a quelli di origine naturale.

Alcuni tra i coloranti naturali più diffusi sono le clorofille, i carotenoidi e le antocianine.

Le clorofille, si sa, sono i pigmenti funzionali dell'importante processo biochimico della fotosintesi in tutte le piante verdi. Nell'industria alimentare (indicate con i codici E140, E141) sono utilizzate in prodotti da forno e nell'industria della confetteria.

I carotenoidi sono responsabili della maggior parte dei colori giallo e arancione di frutta e verdura, e li troviamo come additivi nei cibi con il codice E160. Possono essere contenuti in molte categorie di alimenti: dai formaggi stagionati, agli oli e alle marmellate.

Le antocianine si ritrovano nei fiori, nella frutta e nella verdura, e sono responsabili dei colori rosa, rosso, violetto

e blu. Indicate con il codice E163, sono utilizzate in prodotti come marmellate, bevande e yogurt.

Nonostante la grande disponibilità di pigmenti presenti in natura, il loro utilizzo è tuttavia complesso a causa della maggiore sensibilità di questi composti a calore, pH, luce e ossidazione, con il risultato di una più rapida degradazione, perdita o modifica della tinta nel prodotto finale. Per ovviare a questi problemi, sono stati utilizzati già da lungo tempo nel campo dell'industria alimentare i coloranti di sintesi, che hanno presto ricoperto un ruolo importante anche per merito del basso costo di produzione, della maggiore stabilità e intensità di colore.

I coloranti di sintesi però non hanno sempre avuto successo. Molti di quelli utilizzati in passato, infatti, si sono poi rivelati altamente tossici. Il più recente

caso riguarda per esempio il biossido di titanio (E171), dichiarato "non sicuro" dall'EFSA (European Food Safety Authority) a maggio del 2021.

L'attenzione nei confronti della tossicità di questi composti di sintesi è cresciuta di pari passo con l'aumento di disponibilità di nuovi coloranti chimici. Possiamo ritrovare nel cibo la tartrazina (E102 - giallo), utilizzata in bibite e caramelle, la carmoisina (E122 - rosso), presente in bibite e gelati, e il carminio indaco (E132 - blu), utilizzato in gelati e paste.

Nei Paesi dell'Unione europea, l'articolo 8 del Regolamento CE 1333/2008 regola l'utilizzo degli additivi alimentari, e quindi anche dei coloranti, nell'industria alimentare.

Il futuro

La maggiore consapevolezza dei consu-

matori sui sistemi produttivi, l'aumentato interesse per un cibo più naturale possibile e una crescente severità delle legislazioni in materia di additivi alimentari stanno spingendo sempre più aziende a ricercare fonti e tecnologie per produrre in maniera economica ed efficiente i coloranti di origine naturale. Alcune di queste tecnologie si ispirano ai processi che avvengono nelle piante: ad esempio, la compartimentalizzazione dei pigmenti in specifici organuli (come nei vacuoli) delle cellule vegetali ne migliora la stabilità come, allo stesso modo, l'incapsulamento dei pigmenti in vescicole di polisaccaridi e proteine.

Colori di maggiore intensità e più ad ampio spettro potrebbero essere ottenuti in laboratorio ispirandosi ad altri processi naturali come la copigmentazione: l'interazione tra pigmenti co-

lorati e composti trasparenti migliora infatti la stabilità e l'intensità dei colori. Tale processo è stato osservato nei fiori. L'industria alimentare si evolve continuamente a seconda delle richieste dei consumatori, della disponibilità delle risorse e del progresso della scienza e della tecnologia. Anche se si può predire un futuro sempre più proteso verso l'utilizzo di composti di origine naturale, i coloranti sintetici hanno, e probabilmente avranno, un ruolo nell'industria alimentare grazie alle loro caratteristiche di maggiore economicità, stabilità e luminosità rispetto ai colori naturali. ■

*Vincenzo Acampora Carratura
kimchiebasilico@gmail.com*

Nelle foto in queste due pagine, alcuni dolci realizzati con coloranti alimentari.



Le more nuove della Sicilia

Un'idea innovativa per le serre nella provincia di Ragusa

Nelle serre del ragusano si coltivano per lo più pomodori, zucchine, melanzane e peperoni, e i piccoli produttori fanno sempre più fatica a sopravvivere, essendo obbligati dal mercato a vendere i prodotti a prezzi così bassi che spesso non riescono nemmeno a coprire i costi.

Un'idea innovativa (non un'idea singola ma, in realtà, un insieme di più idee) l'ha avuta Andrea Angilletti. Tornato in Sicilia dopo aver studiato agraria a Bologna, ha deciso di dedicarsi alle colture alternative: i piccoli frutti.

In particolare more, ma non solo.

More, lamponi e altri piccoli frutti sono rari in questa regione. I nostri terreni, caratterizzati da tessitura sabbiosa e calcarea, e poveri di sostanza organica, non sono adatti alla coltivazione di queste specie. Per questo ho pensato di puntare sui piccoli frutti, sempre più richiesti e quindi con un mercato interessante.

Lo fate all'interno di una serra tecnologicamente avanzata.

I frutti di bosco hanno bisogno, per fare una grande produzione, di assorbire un tot di ore di freddo in inverno; più ore di freddo ricevono – e con freddo intendiamo sotto gli 0 gradi – più si avranno fiori e più saranno i frutti. Se in Sicilia li coltivassimo in piena terra, non starebbero sotto gli 0 gradi per un numero sufficiente di ore. Quello che facciamo, quindi, è acquistare, a dicembre, delle piante frigoconservate – cioè che sono state dalle 100 alle 150 ore in frigo – preparare il sesto di impianto in serra (la disposizione geometrica delle piante, con relative interdistanze, ndr) e farle crescere in fitocelle (sacchetti di polietilene nero, dotati di fori di drenaggio, impiegati nei vivai come contenitori, ndr).

Quando inizia la fioritura?

A febbraio. Da marzo a luglio le racco-

gliamo. Ogni pianta ci dà dai 5 ai 7 kg di more. Poi, invece di estirpare le piante e acquistarne di nuove, le potiamo con decespugliatore per risvegliare le gemme dormienti e avere un secondo ricaccio con fioritura. Normalmente, la seconda raccolta si fa da ottobre a dicembre. In questo caso, il raccolto medio di una pianta è di circa un chilo e mezzo. A fine dicembre, dopo due fruttificazioni, le piante sono da estirpare e sostituire. La coltura delle more richiede un'alta specializzazione.

Per la raccolta, ad esempio, serve mano d'opera qualificata: mani non esperte rischierebbero di rovinare questo frutto delicato. La cultivar che ho scelto è una varietà tardiva con caratteristiche adatte alla coltivazione: frutti grossi, mancanza di spine. I frutti sono leggermente meno dolci di quelli selvatici, ma la dolcezza dipende da tantissimi fattori e ogni volta è diversa.

Il vantaggio di coltivare in serra?

Parliamo di una serra siciliana, che riceve molto Sole e porta a maturazione le piante precocemente, in una stagione in cui quelle selvatiche o coltivate in campo non sono ovviamente pronte. Per la commercializzazione, ho stretto un accordo con la Coop Sant'Orsola di Pergine Valsugana – realtà trentina con grande know-how sui piccoli frutti – che, grazie alle mie more, può proporre tutto l'anno frutti italiani.

L'idea, come dicevamo all'inizio, è complessa, e non si esaurisce nella scelta di una produzione particolare per il contesto. Avviata la coltivazione, Andrea si è dedicato all'innovazione tecnologica. Un po' per gioco, un po' per amore della sperimentazione, si è fatto convincere dai fratelli Luca e Alessio Occhipinti, amici programmatori e fondatori della start-up Laultek, a dotare la serra di si-

stemi di monitoraggio e gestione nuovi. Ha installato dei piccoli sensori, alimentati da una batteria con un'autonomia di anni, capaci – grazie a un applicativo sempre progettato dai due creativi della start-up ragusana – di programmare a distanza e modificare da remoto le condizioni della serra, utilizzando per altro non la connessione internet e la rete elettrica, ma il sistema LoRaWAN, una rete di telecomunicazione wireless che consente il dialogo di dispositivi elettronici posti a grandi distanze, con un basso consumo energetico.

Il sistema è costituito da due termoisolatori aerei (uno interno e uno esterno), un termoisolatore del substrato, una mini-stazione meteo esterna e gli attuatori che governano l'apertura dei portelloni motorizzati, l'accensione delle ventole e della pompa del pozzo. Insomma, tutto il

necessario per predisporre i requisiti climatici della serra e programmare o attivare una serie di azioni al verificarsi di determinate condizioni.

I sensori e gli attuatori sono altamente innovativi e assemblati in house. Funzionano fino a 10 chilometri di distanza ma, con l'installazione di altri gateway (punti d'accesso, ndr), questa può essere aumentata.

Sono progettati per rispondere a diverse esigenze: alert per le malattie fungine, antigelo, antibrina, fertirrigazione e non solo: grazie all'applicazione del machine learning, il software che li comanda è sempre in grado di suggerire o eseguire modifiche ai parametri e alle soglie di attuazione, nonché – sulla base dei dati storici acquisiti – di fare previsioni. ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibiexpo.it



California Dreaming, stagionalità e freschezza

Nel mese di novembre abbiamo attraversato l'oceano e raggiunto la California per festeggiare il Giorno del Ringraziamento, il famoso Thanksgiving, che cade l'ultimo giovedì di novembre

La cucina californiana si può definire un movimento nato negli anni Settanta a Berkeley nel famosissimo ristorante di Alice Waters *Chez Panisse*. Partendo dall'abbondanza e dalla variegata offerta di prodotti locali, la stagionalità è la chiave per la proposta di alimenti freschi come base per la preparazione di diversi piatti. Prodotti ottenuti appunto nel rispetto delle stagioni.

Lo stile di cucina è abbondantemente influenzato dagli agricoltori e dal recente interesse per l'agricoltura biologica, che fornisce cibi freschi ma anche privi di pesticidi. Nella West Coast dilaga il vegetarianismo: e così, verdure fresche, uova e latticini diventano la base di molte pietanze. L'accostamento di popolazioni e culture diverse promuove una cucina all'avanguardia, molto spesso etnica, caratterizzata in particolare dalla preparazione di piatti vegetariani elaborati e rivisitati. Una cucina di tendenza e sempre

più varia, all'interno della quale possiamo assaggiare sapori regionali e portate preparate con ingredienti innovativi e classici. Per esempio, nella Bassa California il connubio perfetto tra elementi freschi, tipici californiani (nord), e i sapori forti e piccanti della cucina messicana (sud) regala ricette come la michelada, una sorta di sauté di molluschi, e come gli interessanti ramen, famose zuppe giapponesi rivisitate: brodo caldo con spaghetti orientali accompagnati dalla parte più magra del maiale. Ormai di super tendenza è il poké, piatto tipico hawaiano: un trend esportato anche in Europa. A base di pesce crudo tagliato a cubetti, viene servito in una ciotola con riso o quinoa e condito con salsa di soia. Alcune rivisitazioni prevedono l'aggiunta di verdure oppure di ingredienti senza glutine e a basso contenuto calorico; tra le interpretazioni più innovative lo vediamo ricoperto di nachos, triangolini di mais.



Sveglia! È ora di alzarsi!

A colazione, tipiche sono le eggs over easy, uova al tegamino con il bacon accompagnate dagli hash browns, tortini di patate fritte; il tutto servito con fette di pane tostato.

Caratteristiche anche le vegan omelette di spinaci o avocado o lo yogurt con granola e frutta. È ormai di tendenza anche nel nostro Paese l'avocado toast.

Da bere, amatissimo il caffè americano, oltre al cappuccino: sarà proprio come il nostro?

A tavola! È pronto!

Spesso a pranzo si mangiano dei sandwich al prosciutto, al tacchino, al tonno o con l'avocado e qualche foglia di insalata, cetrioli e formaggio.

Oppure la Cobb salad, un'insalata a base di lattuga, pollo, avocado, pomodoro, cipolle, bacon, olive e uova sode. E ancora, hamburger con contorno di mais o di

Qui a fianco: Alice Waters, proprietaria del celebre ristorante *Chez Panisse*, a Berkeley.

Nelle foto alla base delle due pagine:

1. gli avocado toast; 2. caffè servito con uova, burro, pane tostato, bacon, pomodori e hash browns; 3. il tacchino ripieno, un classico della tavola del giorno di Thanksgiving; 4. due bottiglie di vino della Napa Valley, in California.



mashed potatoes, purè di patate; o pollo accompagnato da fagiolini e il meatloaf, tipico polpettone in crosta con purè di patate. In alternativa, spesso troviamo il roast beef con patate arrostiti o con i cavioletti di Bruxelles.

Auguri! I piatti della festa

Partiamo dal Thanksgiving, ricorrenza importantissima per gli americani, dove il tacchino ripieno è l'assoluto protagonista. Questo piatto viene accompagnato dalla salsa gravy – realizzata con farina, burro e brodo di tacchino – e servito con purè di patate, patate dolci arrostiti e zuccherate, barbabietole, carote, mais, fagiolini, una salsa di mirtillo, oltre all'ambrosia. Per concludere, la pumpkin pie, una torta di zucca.

A Natale troneggia sulle tavole, ancora una volta, il tacchino arrostito e servito con patate, salsa gravy e, in aggiun-

ta, anche cavioletti di Bruxelles.

A Pasqua, invece, prosciutto, patate, fagioli, mais e fagiolini. Tra i dessert, il "più americano" è, senza dubbio, l'apple pie, la torta di mele.

Zibaldone delle curiosità

I tacos, tortillas messicane, vengono mangiati preferibilmente di martedì: curiosi questi californiani!

Tra le eccellenze possiamo annoverare il matcha, ormai diventato una mania, considerato il migliore fra i tè verdi giapponesi. È realizzato con un processo che ne mantiene intatte le proprietà benefiche. Ricco di antiossidanti e ottimo per la digestione.

Attenzione però a non abusarne, in quanto è molto ricco di caffeina e fortemente stimolante.

Street Food

Troviamo molti Food Truck con specia-

lità asiatiche o sudamericane, come i bun me vietnamiti, i lobster rolls, panini all'astice, e le empanadas.

Presenti anche i pretzels, pani dalla tipica forma ad anello, e il döner kebab, che qui viene preparato con fresche verdure a km zero, agnello o manzo tagliati direttamente dallo spiedo e conditi con salsa chili.

Concludiamo il nostro tour gastronomico con uno sguardo al mondo del beverage. Gli americani amano molto le bibite zuccherate e il tè freddo: nel sud della California se ne beve uno molto dolce, lo sweet tea. L'acqua è di preferenza senza gas e con tantissimo ghiaccio.

Tra i vini locali, sono famosissimi quelli californiani, e sono amate le bollicine importate, come il nostro prosecco. ■

Alessandro Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it



Messo a dieta da Ippocrate

Nato intorno al 460 a. C. nell'isola greca di Coa, secondo i contemporanei fu il fondatore della medicina scientifica

"Allora Ippocrate noi ci sediamo quaggiù?"

"Sì, sì, Nestore, sarò da voi tra poco".

"Come no...!", borbottò lo zio.

"Nestore?", ridacchiò il nipote.

"Beh? Che c'è? È il nome di un eroe omerico! Pensa per te, Aristide".

"Aristi-che?!"

"Shhh! Disturberai il maestro!", disse accennando all'uomo dalla folta barba che stava visitando il paziente di turno.

"... Quindi è lui Ippocrate?"

"In carne e ossa".

Entrambi guardarono il medico...

"... Qui c'è un eccesso di pituita rispetto a questa stagione. Serve un clistere ogni 3 giorni e cibi caldi e secchi..."

"Zio, ma non è già il quinto clistere che prescrive da quando siamo qui?"

"Già, non me ne parlare".

"Ma... la pituita?"

"La pituita, o flegma, è uno dei quattro umori del corpo, secondo la teoria di Ippocrate. Beh... non è che l'abbia inventata lui in realtà; però è una superstar, quindi alla fine gliel'hanno attribuita".

"In che senso 'umori'?"

"Umor in latino, e prima chymòs in greco, significavano 'liquido', 'succo'. I quattro umori – sangue, pituita, bile gialla e bile nera – sarebbero quindi i quattro liquidi responsabili, se in equilibrio, del giusto funzionamento del corpo e, se non in equilibrio, di buona parte delle malattie".

"E che cosa c'entrano le stagioni?"

"C'entrano nel senso che ogni umore è in relazione con certe proprietà, alle quali corrispondono anche le stagioni. Per esempio: ora siamo in autunno, che ha le

proprietà freddo e secco, mentre la pituita è associata alle proprietà freddo e umido, tipiche dell'inverno. Leggeri eccessi di ogni umore sono stagionali; ciascuno di essi dovrebbe abbondare nella stagione che condivide le sue caratteristiche".

"E, quindi, cibi caldi e umidi dovrebbero... compensare in qualche modo?"

"Bravo nipote! Tutta la teoria umorale si basa proprio sul ristabilire l'equilibrio degli umori. Ogni cibo ha delle proprietà intrinseche che qualunque buon medico deve conoscere, così da poter indicare la dieta adeguata. Solo che, in questo caso, le proprietà intrinseche non sono principi attivi, nutrienti, ecc., ma la combinazione delle proprietà caldo/freddo - secco/umido".

Ora Ippocrate stava visitando un uomo la cui stazza era sproporzionata rispetto alla

misura di una porta normale, tanto che, per entrare, dovette mettersi di lato e trattenere il respiro.

"Ah! Questa la vorrei sentire", sghignazzò lo zio.

Il medico osservò il paziente e decretò:

"Serve più attività fisica... e subito dopo, senza esserti rinfrescato, bevi del vino non troppo freddo. Pasti a base di sesamo, dolciumi e altre sostanze simili e, mi raccomando, molto abbondanti, una sola volta al giorno. Niente bagni. Dormi su un letto duro e, quando puoi, passeggia nudo".

"...Ah..."

"Che c'è? Non ti convince la teoria del Maestro?"

"Dimagrire... mangiando dolci e camminando nudi?"

"Ma facendo un solo pasto al giorno!" Lo zio soffocò una risata in piccoli colpi di tosse. Il medico posò lo sguardo su di lui. "Sto bene! Sto bene!", disse lo zio alzando le mani neanche gli avessero puntato contro una pistola. Il medico tornò al paziente.

"...Mi sembra che una soluzione simile sia arrivata fino a noi in *Il Regime salutare*, una delle tante opere del Corpus Hippocraticum; secondo paragrafo, mi pare",

concluse pensieroso.

"Ma zio, ne parlano sempre come del padre della medicina... Pensavo di trovare qualcosa di più simile alle conoscenze o ai metodi che abbiamo noi..."

"Beh, benvenuto nella Grecia del V secolo avanti Cristo! Però bisogna dare a Ippocrate quel che è di Ippocrate: vedi come fa?"

Il medico stava ora esaminando con attenzione un paziente, facendo molte domande su cosa sentisse, dove fosse situato il dolore, tastando, ascoltando...

"Ecco: questo, prima di lui, non era la prassi. Ippocrate, come tutti i medici che lo precedettero, era asclepiade, un medico-sacerdote formato nei templi di Asclepio, dio della medicina, figlio di Apollo. Solo che le soluzioni terapeutiche erano un po' più... magico-religiose".

"In che senso?"

"Nel senso che, per esempio, si credeva che la guarigione fosse portata nel sonno dalla divinità stessa, per cui alcune terapie consistevano semplicemente nel venire a dormire nel tempio. Ippocrate, invece, fu il primo che rifiutò sistematicamente questo tipo di soluzioni, privilegiando l'osservazione diretta e l'ascolto del paziente, la sperimentazione e l'ana-

lisi dei sintomi e dell'effetto delle terapie. Questo puoi già considerarlo più 'scientifico'?"

Il nipote annuì incerto.

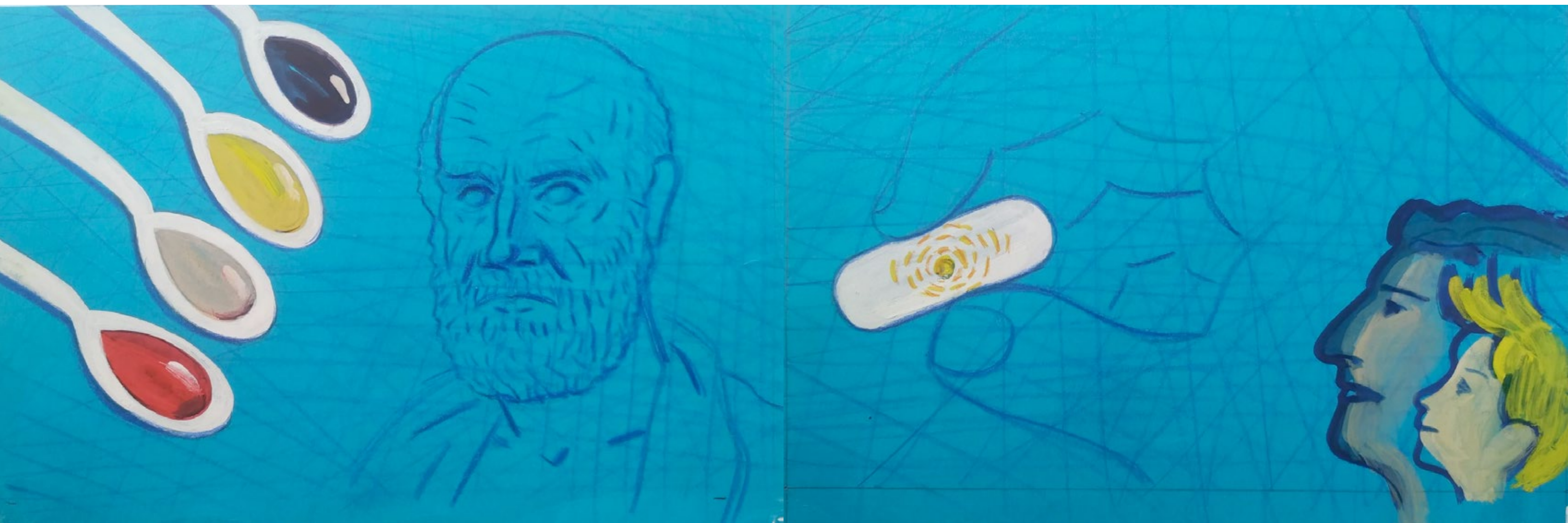
"Poi, certo, nessuno è indipendente dalla visione del mondo nella quale nasce e cresce. Buona parte delle soluzioni di Ippocrate, come mangiare dolci per dimagrire o usare il succo di acacia contro la caduta dei capelli, non sembra così efficace vista con gli occhi della biomedicina moderna; ma considera questo..."

Lo zio si avvicinò al nipote.

"Agli inizi del Novecento esistevano delle compresse a base di uranio, perché si pensava che la radioattività fosse un toccasana. Nel Novecento, un secolo fa! Che c'è di strano allora se delle soluzioni di duemilacinquecento anni fa ci fanno sorridere?" ■

*Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com*

Le immagini in queste pagine sono di Libero Gozzini, illustratore professionista che ha realizzato innumerevoli lavori per il mondo della pubblicità, dell'editoria e anche del cinema di animazione.



Saturnino

Musica per le nostre orecchie

Saturnino Celani ha 52 anni e da 35 si dedica anima e corpo alla musica. "La musica mi ha dato l'opportunità di viaggiare, quindi anche di conoscere usi e costumi di altri posti, e devo dire che l'Italia è il Paese dove mediamente si mangia meglio, insieme al Giappone".

Inizia così la mia intervista a Saturnino, bassista (anche di Jovanotti), compositore e produttore discografico. Oggi però non parleremo di musica, ma di cibo.

Parto dal tuo "in Italia mediamente si mangia meglio". Che cosa intendi? Potrebbe voler dire molte cose diverse...

Intendo che c'è la possibilità, con risorse economiche contenute, di nutrirsi di qualità.

Tu mangi in modo tradizionale o sei uno che sperimenta?

La curiosità permette di scoprire cose e cambiare le proprie abitudini, sul lungo periodo. Io, ad esempio, ho sperimentato gli effetti di un certo tipo di alimentazione sulla salute. Una decina di anni fa non riuscivo a uscire

dal tunnel logorante del reflusso gastrico. Avevo preso tutti i farmaci esistenti per cercare di risolvere il problema, senza alcun successo. L'unico medico utile è stato quello che mi ha dato un protocollo alimentare: assenza quasi completa di zuccheri, carne di animali cresciuti in particolari condizioni – stato brado, alimentazione di un certo tipo – e varie altre indicazioni.

E stai ancora seguendo questo protocollo?

Sì, e ne ho appena finito anche un altro, guidato da uno specialista, che mi ha aiutato a perdere peso in maniera armonica. Siamo tutti mediamente ipernutriti.

C'è una frase bellissima di Jodorowsky: "Non criticare, professa la consapevolezza". Quando uno consiglia: "Dovresti fare più attenzione", sarebbe giusto dicesse: "Potresti fare più attenzione". Se vedo un mio amico che mangia coi piedi, glielo faccio notare.

Cucini?

Sì, per nutrirmi bene, non per provare ricette. E pensa che, quando ero in tour da gio-

vane, scendevo in Autogrill e prendevo merendine e salumi, e quelli erano i miei pasti. Ho sperimentato la tossicità del cibo. Ne esistono forme che non sono solo quelle ovvie: ci sono le droghe, c'è l'alcool, ma c'è anche il cibo. Se no, non esisterebbe un reparto per disturbi alimentari. A livello mediatico non si parla abbastanza, a mio avviso, di questo aspetto.

La cosa positiva che noto, al contrario, è che si comincia ad affrontare l'argomento seriamente, sempre più spesso, quando si cena tra amici.

Che cosa ti è piaciuto così tanto del cibo giapponese che hai citato prima?

Il loro modo di combinare gli ingredienti. E un'altra cosa mi ha colpito: la cucina giapponese permette di lasciare il piatto pulito, perché le dosi sono giuste. Secondo me, è una forma di educazione al cibo.

Da noi le porzioni sono sempre eccessive, e diventa perciò impossibile rispettare il principio 'non lasciare nulla nel piatto' che abbiamo imparato da piccoli.

Se me fai 400 grammi di pasta e poi me dici che devo finirla, me stai ad ammazzà!!

Vivi da solo, con il cane?

Eh sì, tipo *Io sono leggenda* (romanzo fantascientifico del 1954, ndr).

Come nutri il cane?

Qualità anche per lei. Un menu che varia ogni giorno, cibo già cotto preparato da *Dog Heroes* con ingredienti di qualità, freschi. Da un anno Oliva sta da dio, sia come peso sia come salute, e non è una pischella, ha già 10 anni.

E stai ricominciando a viaggiare per lavoro, a suonare in pubblico?

Ci sono delle cose che sto riprendendo a fare e sono contentissimo. Trovo però ci sia un grande ritardo rispetto agli altri Paesi del mondo in tema di intrattenimento e spettacolo, cioè cultura, fondamentali per lo spirito. Mi fa invece un po' sorridere il sentire frasi tipo: "Eh, però adesso è impossibile andare negli Stati Uniti...". A me il

turista sta sul c... in tutta onestà. Gli vorrei chiedere: "Quando ci andavi negli Stati Uniti durante l'anno? Devi andarci per il Getty Museum? Guarda che qua ci sta un sacco di roba bellissima che non hai visto!" Io sono cresciuto in una famiglia dove non esisteva il viaggio a meno che non si avesse nulla da fare. Mio padre stava a lavoro. Ogni tanto a Milano chiedo per curiosità: "Sei mai stato al Cenacolo? Sei mai stato all'Abbazia di Chiaravalle?". "No". "E che fai quando stai qua?!"

Eppure, tu non sei di Milano...

Sono nato ad Ascoli e cresciuto in un contesto agreste: dietro casa avevamo l'orto e mio nonno aveva conigli, maiale, galline, api e c'era tutta la verdura del mondo a meno del km zero!

Il lattaio ti riempiva la pentola di latte, non c'erano le confezioni... Ecco, un'altra cosa di cui mi sono reso conto durante il lockdown è che io, da solo con il cane, producevo tonnellate di spazzatura, perché tutto è iper-confezionato.

Per chiudere, il tuo rapporto con l'alcool. Si immagina sempre la rockstar che sgarra: e tu?

Sono andato in coma etilico a 17 anni e sono diventato astemio a 18. Non brindo neanche l'ultimo dell'anno. La cosa che mi manda fuori di testa è il sesso. E con la musica ogni tanto raggiungo lo stato di trance ascetico. Ho iniziato a suonare perché volevo rimorchiare, ma poi ho passato dei lunghi periodi dell'adolescenza a suonare e ascoltare musica da solo a casa per 8, 9 ore consecutive. Ha vinto la passione. Le passioni sono fonti d'ispirazione. Fondamentali in tutto quello che si fa. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nelle foto in queste pagine:

1. Saturnino in concerto con Jovanotti; 2. con l'amico musicista Riccardo Onori; 3. sul palcoscenico, durante un'esibizione; 4. con Oliva, il suo amato bulldog francese.





Qualche curiosità sulla carne tradizionalmente più consumata durante il periodo natalizio

messo all'ingrasso, e questo comporta alcune differenze anche riguardo al regime alimentare da seguire e al metodo di allevamento. Il pollo, infatti, si nutre con una miscela di granaglie, mentre il cappone deve essere alimentato con almeno il 75% di cereali fino a un mese prima della macellazione e assumere negli ultimi 30 giorni solo prodotti lattieri, come è stabilito dalla normativa europea. Inoltre, è anche molto importante che il cappone viva in luoghi caldi e protetti da agenti atmosferici per poter crescere in tranquillità, in modo che il grasso che si andrà a formare sottopelle renda la sua carne morbida e succosa.

Proprio la consistenza e il sapore rendono questo animale particolarmente versatile dal punto di vista della preparazione. Può essere infatti cucinato in tanti modi diversi: al forno, secondo la ricetta più tradizionale, eventual-

mente ripieno, ma anche bollito, accompagnato da salsa verde o mostarda. Impossibile poi non citare il suo brodo, piatto simbolo del Centro-Sud. Insomma, in qualunque modo venga servito, sarà sicuramente un piatto ricco e gustoso, che ci garantirà una bellissima figura davanti ai nostri ospiti; ma è bene anche tenere a mente qualche piccolo accorgimento per scegliere un prodotto di qualità al momento dell'acquisto: il becco deve essere flessibile, le zampe e gli occhi devono avere un aspetto lucido e la pelle un colore uniforme e senza chiazze. La carne deve essere chiara e il grasso sottocutaneo di un colore giallo tenue e distribuito in modo omogeneo. ■

Carolina Cusumano
carolinacusumano@hotmail.com

Nella foto sotto, un cappone arrosto, pronto per essere servito in tavola.



**Questo Natale fai un dono speciale,
scegli un regalo solidale!**

Con Medici Senza Frontiere il tuo dono arriverà lontano, negli oltre 80 paesi dove da 50 anni portiamo cure ed assistenza medica a chi ne ha più bisogno.

Scopri le nostre idee regalo su:
bottegasolidale.msf.it/natale

 06.88806471

 bottegasolidale@msf.it



Lo svezzamento

La famiglia si fa a tavola! Tutti insieme, mamma, papà e figli

C'era una volta un genitore che cresceva il figlio con tranquillità, osservando le sue tappe di sviluppo e reagendo di conseguenza. Questo però è il passato; oggi, papà e mamma sono super informati ma pieni di dubbi. Per fortuna, ci sono esperti come la dottoressa Carla Tomasini, pediatra e nutrizionista infantile, autrice del libro *Lo svezzamento è vostro!* (Edizioni Sonda 2021), che con la sua voce autorevole ma rassicurante ci ha spiegato il modo in cui i genitori possono tornare a vivere lo svezzamento con serenità, regalando ai propri figli, oltre a corrette abitudini alimentari, anche momenti di intimità familiare a tavola.

Che cos'è l'autosvezzamento e come si differenzia dal cosiddetto svezzamento "tradizionale"?

Possiamo dire che fino a 40-50 anni fa circa, i bambini venivano svezzati con una modalità molto simile a quella che oggi viene chiamata autosvezzamento, ovvero con *un'alimentazione complementare a richiesta*. Invece, la modalità

a pappe confezionate, che si dovrebbe chiamare "svezzamento industriale", è attualmente la più diffusa.

C'era una seria ragione, come ad esempio un peggioramento della salute dei bambini, che ha reso necessaria la diffusione del cibo industriale?

L'introduzione degli omogenizzati avviene in parallelo con l'invenzione del latte formulato nell'immediato dopoguerra. L'inizio dello svezzamento con pappe era spesso troppo precoce per l'intestino del bambino. Gli alimenti per i bebè non potevano avere le caratteristiche del cibo dei genitori; dovevano essere omogenizzati o liofilizzati, altrimenti l'organismo infantile, ancora impreparato, non li avrebbe accettati. Le pappe industriali hanno preso sempre più piede, e la credenza comune è diventata che fossero indispensabili per far crescere bene un bambino.

Nella nostra cultura, quando pensiamo a un bimbo nel momento dello svezza-

mento, immaginiamo una mamma che sorride con un cucchiaino in mano e il bambino di fronte a lei che apre la bocca. Questo, purtroppo, corrisponde solo in parte alla realtà, perché, così imboccato, il piccolo non ha la possibilità d'interagire e di far capire che non se la sente più di mangiare. È difficile per il genitore riconoscere i segnali ed essere subito reattivo. Saper cogliere i bisogni del bambino e rispondervi adeguatamente crea le fondamenta per una buona comunicazione, base di un rapporto sano con il genitore, che poi permette un rapporto sano con il cibo.

In Italia ci affidiamo molto alle pappe; solo una nicchia di persone crede che il bebè possa mangiare da solo e riesca ad autoregolarsi.

Che cosa devono sapere i genitori prima di iniziare l'autosvezzamento?

Come premessa, consiglio di fare un corso, possibilmente in presenza, sulle manovre di disostruzione delle vie aeree (un boccone può sempre andare di tra-

verso). Di solito, queste lezioni hanno costi molto bassi o, addirittura, sono gratuite. Per il resto, non serve cucinare in una maniera particolare. Al bambino si offrono gli stessi cibi che mangia la famiglia, con piccole accortezze: che siano facilmente masticabili, che non abbiano troppo sale o zucchero ed evitando gli alimenti fritti, almeno nei primi tempi, perché difficili da digerire. Le uniche controindicazioni sono quelle legate strettamente alla salute infantile: divieto dell'utilizzo dei funghi e del miele.

Di solito, i bambini mangiano con le manine alimenti tagliati in sicurezza, ma non è vietato che usino le posate aiutati inizialmente dai genitori; saranno i vostri figli a decidere.

Dove deve fare la spesa il genitore? Occorre utilizzare alimenti costosi con il marchio biologico?

Ciò che è sano per il genitore è sano anche per il bambino. Non occorre per forza acquistare dei prodotti costosi

o che hanno il marchio dell'organico. Ideali sono quelli presi magari da un negoziante di fiducia o da un contadino che coltiva in modo biologico. Per il resto, se si segue la tradizione italiana – e non intendo solo la solita pizza o la solita pasta, ma la vera cucina tipica basata anche sull'uso di vari cereali e legumi – non si devono fare salti mortali. Scegliendo l'autosvezzamento, una famiglia risparmia non solo soldi ma anche tempo. Si cucina un pasto solo per tutti.

Quindi i genitori mangiano insieme al loro bambino?

Se si parte dal presupposto che ognuno voglia il meglio per il proprio figlio, l'inizio dello svezzamento è un ottimo momento per fare progressi. Durante l'autosvezzamento, il genitore sente la necessità di mettersi ai fornelli a cucinare qualcosa di sano per il bambino. È uno stimolo potente, e spesso tutta la famiglia in questo periodo inizia ad acquisire abitudini alimentari corrette.

Sono anni che utilizzo questa leva efficacissima per convincere al ravvedimento genitori che continuavano ad alimentarsi in modo poco salutare, per cattive abitudini, per comodità oppure indotti dalla comunicazione pubblicitaria. Non capiterà mai più alla famiglia un'occasione così potente, perché in qualsiasi altro momento della vita direbbe: "eh sì, ma è difficile, non ce la faccio". Ma quando hai davanti un bambino di 6 mesi per cui devi cucinare, sei pronto a mettercela tutta! ■

Emilia Fajthova
emilia.fajthova@gmail.com

Nelle foto sotto, da sinistra: un esempio di svezzamento industriale, in cui l'adulto imbecca il bambino; il libro della dottoressa Carla Tomasini *Lo svezzamento è vostro!*; un'esperienza di autosvezzamento, in cui il piccolo sperimenta da solo gli stessi alimenti del resto della famiglia.



Rischi e contromisure

La globalizzazione ha trasformato la produzione e il consumo di alimenti, con la conseguenza che buona parte della popolazione mondiale dipende dalle importazioni da Paesi terzi

Non sempre gli alimenti che hanno fatto “tanta strada” possiedono le stesse caratteristiche di sicurezza garantite dalle produzioni nazionali. Si registra infatti una considerevole lista di alimenti importati nel nostro Paese, e più in generale nella UE, che presentano elevati livelli di criticità poiché contaminati da insetticidi; alcuni di essi neppure autorizzati dalle normative nazionali. Si va dai peperoncini piccanti alle bacche di goji, dal tè al riso, dai fagioli secchi agli esotici dragon fruit, dai melograni alle olive da tavola. Ciò emerge dagli ultimi rapporti EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare) sui residui dei fitosanitari in Europa nonché dai controlli sui residui di pesticidi da parte del Ministero della Salute sul territorio nazionale, che hanno consentito pochi mesi orsono il ritiro dal mercato di interi lotti di bacche di goji di

provenienza cinese contaminate da carbofuran (un insetticida) ed esaconazolo (un fungicida) oltre i limiti di legge. Le maggiori criticità sono state riscontrate nei casi di importazione da Paesi extra UE in cui la percentuale di irregolarità è molto superiore rispetto al Made in Italy. Ha espresso preoccupazione anche la Corte dei conti europea, secondo cui, sebbene il sistema di controllo UE, e in particolare quello italiano, abbia solide basi e sia rispettato in tutto il mondo, “*deve però far fronte a una serie di incongruenze e di problematiche*”. Infatti, sebbene l'UE abbia limitato l'uso di determinati antiparassitari, gli stessi continuano a essere utilizzati negli alimenti importati da Paesi che non possiedono gli stessi standard di sicurezza europei sui residui di pesticidi. Per esempio, la Tunisia nel 2018 ha importato più di

240 tonnellate di pesticidi per uso agricolo vietati o severamente limitati nell'UE. Preoccupante è anche il fatto che l'Italia sia uno dei maggiori produttori europei di pesticidi che, nonostante siano vietati in UE, vengono esportati in Paesi esterni all'Unione.

Proprio quest'anno, la Commissione europea si è impegnata a vietare non solo l'esportazione di sostanze chimiche pericolose per la salute ma anche l'importazione di prodotti agricoli realizzati con i medesimi pesticidi. Auspichiamo dunque che l'azione delle autorità europee possa essere efficace e rapida, al fine di ottenere una sempre più crescente sicurezza dei consumatori. ■

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



Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.



centro studi
anticontraffazione

Cioccolato e brufoli

Tante calorie e molti grassi... Se ci limitassimo a leggere l'etichetta nutrizionale, il cioccolato rischierebbe di vedersi appioppare l'etichetta di “junk food”. Ma non è proprio così...

Che il cioccolato non nuoccia soltanto alla linea ma renda evidente a tutti la nostra golosità, riempiendoci la faccia di acne e brufoli, è una convinzione tanto diffusa quanto ingiustificata. I dermatologi concordano nel supporre che esista un qualche fattore ormonale alla base della comparsa dei foruncoli, che non a caso corrisponde spesso con l'inizio della pubertà. Probabilmente, soprattutto quando appare nell'età adulta, l'acne può essere la spia di disturbi organici a carico dell'intestino (generalmente se si soffre di stitichezza) o del fegato (intossicazioni alimentari, sovraccarico del lavoro epatico); ma il cioccolato in tutto questo non c'entra nulla e non ci sono studi che in qualche modo l'abbiano messo in relazione con la comparsa degli odiati brufoli. Anzi, è questa l'occasione per riabilitare il cioccolato anche sul

piano nutrizionale. Le sue, infatti, non sono certo calorie “vuote”: ricco di potassio, contiene anche parecchio ferro e quantità significative di magnesio. Non mancano poi le proteine, e nemmeno la fibra, utile per frenare l'assorbimento di grassi e colesterolo. Molte delle ricerche recenti hanno anche evidenziato l'importanza dei componenti antiossidanti: il cioccolato contiene molti polifenoli, nemici implacabili dei radicali liberi, tra i primi responsabili dell'invecchiamento dei tessuti. Infine, grazie alla presenza di una piccola quantità di caffeina e di teobromina, il cioccolato stimola la funzionalità cardiaca, sulla quale non pesa negativamente nemmeno la presenza consistente di grassi. In quelli del cioccolato, infatti, si trova una grande quantità di acido stearico, un particolare acido grasso che, pur essendo saturo,

ha proprietà simili a quelle degli acidi grassi “buoni” di tipo insaturo, e sembra addirittura in grado di svolgere un ruolo protettivo sulla salute delle arterie. E poi, diciamo: un pezzetto di cioccolato in certi momenti è un toccasana contro il malumore. È un aiuto al benessere, e non solo perché il cioccolato è buono: gli zuccheri che contiene stimolano infatti la produzione di serotonina, il neurotrasmettitore che ci aiuta a pensare positivo. Per concludere: mai come per il cioccolato vale la massima che è la dose a tracciare il confine tra veleno e medicina. 30 g al giorno ci permettono di sfruttare i pregi e gustare tutta la bontà del cioccolato, senza alcun senso di colpa. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

Nella foto, un contadino mentre effettua un trattamento antiparassitario alle proprie coltivazioni.



Standing OVation

La prima colazione, per intenderci quella del mattino, che non avete (ancora) mai assaggiato

E se, per una volta, una standing ovation fosse dedicata a un uovo? Una Standing OVation fragrante, tinta dai colori del ricordo delle storiche latterie milanesi? A che cosa sto alludendo?

A un'idea bellissima avuta da Daniel Canzian, cuoco tanto creativo quanto essenziale, allievo di Gualtiero Marchesi e dal 2013 titolare del Ristorante Daniel a Milano, ispirato da Libero Gozzini, artista e storico amico dello chef, e appoggiato da Laura Castiglione, responsabile dell'organizzazione di eventi.

Dopo mesi snervanti, poveri di contatti umani e di esperienze speciali, grazie a loro è oggi possibile entrare – tutte le mattine, dal martedì alla domenica – in un piccolo mondo, sospeso tra passato e futuro, tradizione e innovazione, dedicato a una prima colazione creata con ingredienti dolci e salati combinati alla perfezione.

Che cosa ti ha spinto, Daniel, a dedi-

carti anche alle prime colazioni dopo anni di ristorazione?

Direi, oltre alla voglia di ripartire, il piacere di proporre un'offerta in più a un pubblico che oggi, per la colazione – e penso soprattutto alle colazioni d'affari – ha solo due chances: andare nei grandi hotel o al bar dove trova cappuccino e brioches. Ragionando in questo senso, con Libero abbiamo da subito identificato l'uovo come elemento principale della proposta, perché è simbolo di nascita, di perfezione; l'uovo che, peraltro, è ingrediente di tante preparazioni dolci e salate. Così è nata Standing OVation.

Il format cui hanno dato vita – come continua a raccontarmi – si deve quindi all'intenzione di mettere a disposizione dei milanesi uno spazio di discussione lavorativa informale, permettere un risveglio rilassato e restituire alla prima colazione l'importanza che ha sia come momento sia come pasto; ma si deve an-

che al desiderio di ricordare le storiche latterie milanesi che nel secondo dopoguerra – oltre a vendere latte, farina e formaggio – a mezzogiorno offrivano un abbozzo di ristorazione, proponendo piatti poveri della tradizione italiana, con ingrediente imprescindibile, appunto, l'uovo. Ingrediente a cui Daniel è da sempre legato.

Quando si può venire a fare questa colazione speciale?

Dal martedì alla domenica, dalle 9 alle 11.30. È ovvio che, se martedì, mercoledì e giovedì sono dei giorni più da business, il fine settimana è invece immaginato per un pubblico che vuole provare un'esperienza nuova, diversa.

Domenica, tra l'altro, questa colazione diventerà propedeutica al pranzo, che la completerà proponendo un menu tipico della cultura italiana.

E quelle che proponi sono ricette esi-

stenti oppure sono tue invenzioni?

Alcune sono ricette ideate da me, o che almeno non ho visto da nessun'altra parte, altre no; ma in tutte si esprime quello che è il mio tratto. Non faccio rivisitazioni, ma attualizzazioni. Insisto sempre nel dire che la rivisitazione ci ha portato in una sorta di anarchia gastronomica in cui vale tutto e il contrario di tutto. Alleggerisco i piatti, rendendoli essenziali ed esaltando al massimo i gusti principali.

Che cosa potrete assaggiare quindi? Partiamo dal dolce: Bomboloni squisiti, a vostra scelta farciti con crema alla vaniglia, crema al rum o col ripieno del maritozzo; Latte e biscotti, e cioè un Lait de poule (o Eggnogg) – bevanda tipica durante il periodo natalizio nei Paesi anglosassoni e in Lussemburgo a base di latte, uova, noce moscata e spezie – che Daniel aromatizza con rum e serve con crema di nocciole e zucchero

muscovado, accompagnata da Visconti, biscotti molto simili al pan meino, tipico dolce lombardo realizzato con la farina di mais; Pane e Marmellata, un pane sfogliato e appena sfornato su cui spalmare burro e pasta di arance arrosto; Crostatina ai frutti di bosco e mandorle e, infine, la celebre Torta Rinascimentale, a base di mandorle e limoni, realizzata dal Pastry Chef di Daniel, Diego Borgonovi.

E se siete amanti del salato, c'è molto anche per voi: Uovo Benedictine, adagiato su del pane dorato, spinaci e guanciale croccante e reso contemporaneo grazie alla sostituzione della classica crema olandese con una crema "carbonara"; Uova Barzotte accompagnate da una tartare di pomodori di Sorrento condita con olio, sale, limone, capperi, erba cipollina ed erbe finì; Uova al vapore con caviale ed erba cipollina; Uovo strapazzato profumato alle acciughe con fiori di zucca e men-

tuccia e, ricetta più rappresentativa di Standing OVation, l'Uovo alla nuvola, un uovo avvolto dal suo albume (montato affinché assuma una consistenza leggera e poi cotto al forno perché prenda le sembianze di una nuvola), servito con bacon, una spolverata di curry, paprika e tè nero. Non mancheranno ovviamente caffè – accompagnato da piccola pasticceria – cappuccino, diverse varietà di tè e tisane, spremuta d'arancia fresca e un centrifugato, ogni giorno diverso. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

In queste due pagine, una rassegna delle specialità dolci e salate servite nelle colazioni di Standing OVation. Il ristorante di Daniel Canzian si trova in via Castelfidardo, angolo via San Marco, a Milano. Per info: danielcanzian.com.



Lo zapote nero

Mangiare cioccolato senza paura della bilancia?

È possibile grazie allo zapote nero, il frutto esotico dal sapore inaspettato

Non si tratta di un miracolo. Stiamo parlando di una pianta – un arbusto sempreverde originario dell'America Centrale – e del suo frutto: lo zapote nero, molto dolce e con la consistenza e il gusto del budino al cioccolato. Pare che già i Maya lo avessero scoperto e coltivato.

L'albero cresce principalmente in Messico, Repubblica Dominicana, Cuba, Colombia e Guatemala e fruttifica a partire dalla fine di aprile. In Italia è possibile trovarlo in Sicilia, grazie al clima temperato. Raggiunge un'altezza di circa 25 metri e viene coltivato non oltre i 600 metri di altitudine.

Per quanto riguarda il frutto, la sua dimensione è quella di una mela, e la buccia, liscia, è di colore verde; via via che matura, vira verso il marroncino, mentre la polpa assume una tinta simile al cioccolato.

Quando lo si apre, si scopre un cuore morbido, cremoso ma leggermente ap-

piccioso, di colore nero tendente al marrone. Alcuni consumatori associano il suo sapore a un mix tra la Nutella e la banana. Non stupisce quindi che piaccia ai bambini. Un altro modo in cui viene chiamato è 'caco nero' per la notevole somiglianza. Ha pochissimi semi, non commestibili.

È un frutto salutare, ricco di vitamina C, anche meglio degli agrumi, e di minerali, calcio e fosforo in particolare, più una piccola percentuale di carboidrati.

È praticamente privo di grassi e contiene solo 45 kilocalorie ogni 100 grammi. Ha un costo di circa 2 euro al chilo.

Ma non è facile trovarlo sul mercato italiano: si può cercare nei punti vendita o nei mercati che commerciano prodotti esotici. Per chi volesse cimentarsi con la coltivazione della pianta, che si trova invece molto più facilmente, è una cosa fattibile se si vive in un luogo caldo. Il prezzo richiesto è mediamente compreso fra i 30 e i 40 euro.

Utilizzo in cucina

Tendenzialmente è il sostituto del budino al cioccolato. Ma c'è anche chi lo utilizza per la preparazione di marmellate o come jolly nelle macedonie miste. Altrimenti lo si può tagliare in due per poi mangiarlo con l'aiuto di un cucchiaino. Ottimo anche spalmato sui biscotti. Non bisogna però fargli superare il punto di maturazione, altrimenti diventa immangiabile. Il momento giusto per consumarlo è quando ha una consistenza vellutata e pastosa.

In pasticceria è utilizzato come base per mousse, torte, frappè e gelati. I messicani lo bagnano con il Porto, il rum, il brandy oppure in versione analcolica con latte o succo di arancia. ■

*Giovanni Romano
giovanni.romano@cibiexpo.it*

Nella foto, lo zapote (o sapote) nero, servito come dessert al cucchiaino.



La panificazione

Da un' arte antica una professione del futuro. Rosaria Lubrano, direttore marketing di CEF Publishing S.p.A., ci racconta come si può diventare da remoto un Esperto di Arte Bianca

Il polo formativo di cui vi parliamo è leader nazionale nel settore della formazione a distanza e, da più di 10 anni, propone un ventaglio di corsi professionali in linea con le reali richieste del mercato. L'ultimo nato con il marchio CORSICEF® è quello per Esperto di Arte Bianca; in occasione del lancio, abbiamo intervistato Rosaria Lubrano.

Quali sono gli obiettivi del corso? È studiato per formare futuri professionisti o solo amatori dilettanti?

Il corso *Pane, Pizza & Co.* è rivolto a chi sa che l'arte della panificazione ha il fascino di un lavoro antico, ma è anche un'attività sempre nuova e sostenibile. Si rivolge non solo ai semplici appassionati, ma anche a coloro che vogliono fare del proprio interesse una professione. Questo perché i contenuti spaziano dalle norme di sicurezza HACCP alla scienza dell'alimentazione, dalla conoscenza approfondita delle materie prime alla produzione di tutte le forme di pane e dei suoi derivati nell'ottica di uno standard molto elevato.

Può spiegare ai lettori in che cosa consiste in concreto avere le radici nella tradizione e quali sono state fino a oggi le evoluzioni più interessanti nel settore?

Il settore della cosiddetta *arte bianca* è in continua evoluzione. Il pane comune o la pizza Margherita ne rappresentano la tradizione, ma sono sempre più numerosi gli studi su farine speciali, impasti, tecniche di lievitazione e di cottura, che assecondano le esigenze di benessere oltre che di gusto dei consumatori. Il corso vuole preparare le nuove figure professionali, ancorandole sì alle solide basi della tradizione ma assicurando loro le competenze necessarie per affrontare le richieste sempre più dinamiche del mercato.

È possibile seguire il corso e, insieme, continuare a svolgere il proprio lavoro?
È questo il *plus* del metodo di formazione a distanza, il social learning di CORSICEF® ovvero l'ultima frontiera della didattica fuori dalle aule. CORSICEF® parte dalla convinzione che l'uso intel-

ligente delle tecnologie multimediali possa ottimizzare la qualità dell'apprendimento e consenta di gestire al meglio i propri impegni lavorativi e personali.

Quanto tempo complessivamente si deve dedicare al corso? Si può concentrare, diluire... o ci sono tempistiche obbligate?

Studiare è un'attività molto importante, che può dare grandi soddisfazioni, e sono i corsisti che devono stabilire l'effettiva durata del percorso di formazione. Si tratta di prefissarsi un traguardo ragionevole. L'iscrizione al corso consente di accedere alla piattaforma di social learning di CORSICEF® per 2 anni.

Quali sono gli sbocchi professionali? Si prevedono attività d'indirizzo svolte dal CEF per favorire l'accesso al lavoro?

Il corso aiuta a formare figure professionali che possono collocarsi in aziende artigianali o industriali: dalle piccole panetterie ai grandi panifici, dai reparti panetteria e pasticceria di un supermercato a molti altri ambiti. Vi è, inoltre,

la possibilità di acquisire competenze per avviare un'attività in proprio (nel rispetto delle prescrizioni del Decreto Legislativo n. 81/08 e HACCP e SAB e secondo quanto previsto dalle normative). CORSICEF® è in costante contatto con strutture di settore ed effettua sul territorio una ricerca continua. I corsisti che si sono distinti nel progetto formativo e che richiedono il supporto del servizio impiego potranno ricevere richieste pertinenti al proprio profilo.

Ci sono per esempio requisiti imprescindibili e qualità personali predisponevoli (manualità, precisione, capacità organizzative...)?

Creatività, passione e attitudine per un sapere pratico sono prerequisiti necessari per intraprendere un percorso formativo che porterà i corsisti ad acquisire le abilità necessarie per impastare e infornare proprio come alcuni tra i più grandi maestri panificatori.

Come è organizzato il corso?

Composto da 12 unità didattiche, si sviluppa sulla piattaforma Social Learning CORSICEF®, accessibile anche tramite app per mobile, per studiare in modo interattivo. In più, il corso si avvale di contenuti video in realtà aumentata fruibili attraverso l'app New Learning CORSICEF® disponibile su Google Play e Apple Store. Si tratta di video di approfondimento sulla didattica, messi a punto con la collaborazione preziosa di due nomi d'eccellenza: Piergiorgio Giorilli, autore di numerose pubblicazioni sul tema, fondatore e responsabile della sezione Ambasciatori du Pain Italia, e Michela Giorilli, tecnico di laboratorio chimico-biologico, docente ed esperta di prodotti da forno, membro fondatore e segretario della medesima sezione. Inoltre, proponiamo video ricette realizzate per CORSICEF® da Sara Moalli, vincitrice dell'ottava edizione di Bake Off Italia. E per facilitare il corsista nella comprensione dei processi che stanno alla base della panificazione si aggiungono videoclip con la

partecipazione di Antonio Colasanto, giovane dottorando in chimica degli alimenti all'Università del Piemonte Orientale e finalista nella decima edizione 2021 di Masterchef Italia.

Bella opportunità! E per dicembre? Vedremo... ■

*Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it*

Per saperne di più

CEF Publishing S.p.A. è una società del Gruppo Ebano, fondata e guidata dal Presidente di Piccola Industria e Vice Presidente nazionale di Confindustria Carlo Robiglio. La holding novarese, tramite la controllata CEF Publishing, è certificata dal Programma ELITE di Borsa Italiana. Il Gruppo Ebano con il centro leader in Italia della FAD (Formazione A Distanza), CEF Publishing, ha vinto, per la terza volta consecutiva, il "Best Managed Companies", iniziativa promossa per supportare e premiare le aziende italiane eccellenti per capacità organizzativa.



Nella foto qui sotto, Rosaria Lubrano. A sinistra, due allievi dei corsi di CORSICEF®.



Gin e gingilli

Viaggio tra gin etici, sostenibili e rari (e dove trovarli)

Questa è la storia di gin inconsueti che fanno bene al territorio (oltre che all'uomo!).

In Venezuela troviamo il Canaima Gin, prodotto dalla stessa distilleria del celebre Rum Diplomático, che, oltre alle classiche botaniche, ne contiene 10 provenienti dalla foresta amazzonica (tra cui il frutto dell'anacardo e della passione) raccolte dalle popolazioni indigene con grande scrupolo per l'ambiente.

Se l'Amazzonia vi sembra troppo lontana, Selvatiq Beyond Gin fa al caso vostro: progetto italiano a sfondo etico (compresi packaging ed etichetta riciclabili), utilizza solo le botaniche selvatiche di determinate aree della Valtellina, raccolte nel rispetto dell'ecosistema.

In Italia, anche Eugin Distilleria Indipendente produce un London Dry Gin con l'impegno di ridurre a zero l'impatto ambientale attraverso l'uso di energie rinnovabili e materie prime scelte (l'alcol, per esempio, è da grano tenero

italiano e bio). "Indipendente" poiché nessuna fase della lavorazione è delegata all'esterno. Ogni bottiglia viene controllata circa 10 volte.

Pure il Catoctin Creek Watershed Gin non scherza in termini di sostenibilità: distillato artigianalmente da alcol di segale con botaniche bio certificate, è prodotto da un'azienda della Virginia che ha solamente rifornitori locali. Dall'amore per questo territorio immenso e selvatico, culla del whisky americano – perfino George Washington distillava whisky nella sua fattoria – nasce un gin complesso e orgoglioso.

Se, invece, all'ambiente volete pensarci domani e oggi concentrarvi solo su un gin da paura, allora Amuerte Coca Leaf Gin è perfetto. È il primo gin al mondo prodotto con foglie di coca raccolte a mano in Perù e messo a punto in Belgio da una distilleria che vanta 4 generazioni di lavorazione artigianale. Da poco è stata perfezionata la versione con aggiunta di fico blu.

Per gin meno estremi ma comunque comfort, spostiamoci in Argentina a sorvegliare il Principe de los Apóstoles, a base di yerba mate (un infuso di agrifoglio), eucalipto, menta piperita e pompelmo. In Australia invece si produce il Green Ant Gin, che contiene anche... formiche verdi native! È particolarmente apprezzato per il suo alto valore proteico! E se nessuno di questi strani e ottimi gin vi soddisfa, ci pensa il portale Itluogin.it, che vi permette di scegliere le botaniche, il grado d'intensità e perfino l'etichetta. Insomma, un gin ad hoc preparato con materie prime d'eccellenza. Un Gingillo perfetto per tutte le occasioni! ■

Chiara Caprettini
www.nordfoodovestest.com

Le botaniche sono erbe, spezie, piante e sostanze aromatizzanti utilizzate per preparare diversi tipi di gin, come quello della foto sotto e altre varietà.



Vino in lattina

Fra tendenza e necessità, il vino in lattina fa parlare di sé. Senza pregiudizi proviamo a fare il punto con chi ha scommesso sul nuovo tipo di confezione

Se venisse mai indetta in Italia una votazione a proposito del vino in lattina, probabilmente ne vieterebbe la vendita. All'estero, invece, questo nuovo mercato va consolidandosi. Curiosi, giornalisti e addetti ai lavori stanno aprendo il dibattito, e i pionieri sono già all'opera. Procediamo per punti:

- perché sta suscitando tanto interesse questo metodo di confezionamento? Un aspetto cruciale è la sostenibilità ambientale: minor peso e minor ingombro dell'alluminio rispetto al vetro; quindi, un trasporto leggero ed economico.

L'altro aspetto riguarda la salute e un consumo responsabile: una lattina contiene circa due bicchieri di vino. Dopodiché stop, è finita;

- non tutti i vini sono adatti alla lattina. È quindi necessario rispettare alcune condizioni: dato che il vino può corrodere l'alluminio, le lattine vengono rive-

stite con pellicole (dette *coating*), ma si devono comunque tener bassi i valori di rame, pH e anidride solforosa. Va da sé che, se un vino è destinato a essere contenuto in una lattina, la cosa deve essere nota fin da subito, in modo da utilizzare le dovute misure enologiche in fase di vinificazione. E non tutti i vini si prestano a essere confezionati in questo modo; dipende dalla natura del vitigno e del vino: sì, se è da bere giovane; no, se è adatto all'invecchiamento.

I pionieri italiani

Due novità si sono affacciate nel 2021 al mercato nostrano del vino in lattina: ZAI e Quartin. ZAI (Zona Altamente Innovativa) nasce nel 2021; è una cantina veronese ed è la prima in Italia dedicata a questo tipo di produzione. La proposta verte su vini classici, l'immagine è giovane e accattivante.

Il titolo alcolometrico in certe tipologie è davvero contenuto, e questo grazie a una vendemmia svolta in più momenti (per esempio, quattro per la varietà Gamea, nome della protagonista di un fumetto ambientato nel 2150). L'obiettivo dichiarato è chiaro: portare vini di qualità in un segmento di mercato di qualità.

Anche Quartin nasce nel 2021, ma il packaging alternativo è nelle sue corde da tempo. Il nome è una sorta di nodo tra il passato "quartino" e il futuro: due bicchieri di buon vino da bere in praticità; arriva da piccole cantine ma il luogo di provenienza non ha importanza. "Fuoriluogo" in effetti è il loro mantra. Credibile per chi ha messo in lattina il Refosco dal Peduncolo Rosso. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@libero.it



ZAI – Gamea

100% da uve Garganega, fruttato, floreale e con un elegante sentore di mandorla; in bocca è fresco, e il finale rotondo. Un vino piacione, da apprezzare giovane. Un po' come il personaggio di Gamea, una donna avventurosa, indipendente e sicura di sé: chi non vorrebbe esserlo?!

Quartin – Refosco dal Peduncolo Rosso

100% da uve Refosco, fruttato, fresco, sapido, tannico. Un vino scontroso e sincero, senza fronzoli. Una proposta coraggiosa ma che arriva dritta al punto, partner di una bella bistecca magari al sangue e sì, con la parte grassa per favore!

GRANCIPORRO



- GRANCIPORRO ATLANTICO •
- O GRANCHIO MARINO •
- OTTIMO SAPORE PER INSALATE E PASTE •

TUTTE LE NOTIZIE A PAG. 27 DICEMBRE 2021