



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 9 - n. 12
20 dicembre 2021
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

Marisa Passera: la cucina di conforto



Natale: il giro del mondo in 13 Paesi



Blue economy



© GUIDO VALDATA

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

Medicane, ovvero Mediterranean hurricane

La buona notizia è che questo fenomeno da noi non raggiunge mai l'intensità degli uragani (hurricane) tropicali, dura meno, da 24 a 36 ore – mentre gli altri possono protrarsi per settimane – e ha dimensioni più contenute: 300 chilometri l'estensione massima contro 1000.

La cattiva notizia è che, secondo uno studio del 2017 condotto da Laura Bakkensen, University of Arizona, che studia l'economia dei disastri naturali, l'Italia sarebbe il Paese del Mediterraneo che ne subisce in media i danni più pesanti. Le ragioni sono diverse, ma il principale imputato è il cambiamento climatico, con il conseguente innalzamento delle temperature. Secondo il ramo della scienza che se ne occupa, provando a collegare tra loro i singoli eventi estremi, se continueremo a emettere gas serra in atmosfera, la frequenza dei cicloni

simil-tropicali diminuirà ma ne aumenterà l'intensità. Cosa possiamo fare noi, singoli cittadini? 5 consigli spiccioli: utilizziamo lampadine ad alta efficienza e spegniamo le luci inutili; partecipiamo a cooperative per la produzione di energia rinnovabile (per esempio, a *ènostra* – per informazioni, www.enostra.it); non lasciamo il caricabatterie del cellulare inserito nella presa elettrica oltre il necessario e televisori, videoregistratori, computer e simili in stand-by; puliamo almeno una volta all'anno la serpentina posteriore del frigorifero; raccogliamo l'acqua piovana per innaffiare.

Non è poco. Sarebbe senza dubbio un utile regalo di Natale collettivo. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*

Nella foto, un uragano incombe su un paesaggio costiero: questo e altri fenomeni atmosferici sono analizzati nel libro *Il clima è (già) cambiato. 9 buone notizie sul cambiamento climatico*, Edizioni

Ambiente. L'autore è Stefano Caserini, docente al Politecnico di Milano e fondatore di Italian Climate Network. In appendice al testo: "101 azioni per aiutare a contrastare i cambiamenti climatici".

Ben fatto

Calzoncelli di castagne **5**

di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli

C'è del buono

La birra che fa storia **6**

di Anna Francioni

Ricerca e innovazione

Blue economy **9**

di Marta Ferrazzi

Bifidice **10**

di Marta Pietroboni

Gourmonde

Natale: il giro del mondo

in 13 Paesi **12**

di Alessandra Meda e Caterina Marcucci

Storia del cibo

A cena da Caterina de' Medici **14**

di Riccardo Vedovato

Protagonisti

Cucina di conforto **16**

di Margherita La Francesca

Segreti della spesa

Il Portale delle Calorie **18**

di Paola Chessa Pietroboni

Alimentazione e salute

Digiuno intermittente **20**

di Andrea Fossati e Elisabetta Amoruso

Made in Italy

Che Natale sarebbe

senza il torrone? **22**

di Daniela Mainini

Free from fake

L'ananas

brucia i grassi? **23**

di Giorgio Donegani

Tendenze

Il Tuber Magnatum Pico **24**

di Luigi Odello

Il granciporro **27**

di Caterina Marcucci

La pasticceria **28**

di Paola Chessa Pietroboni

Uova

senza galline? **30**

di Alessandra Meda

Un moscato atipico **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.

Giorgio Donegani

Tecnologo esperto di educazione alimentare, consigliere OTALL (Ordine dei Tecnologi Alimentari Lombardia e Liguria).
www.giorgiodonegani.it

Andrea Fossati

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

Libero Gozzini

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



BEN FATTO

Calzoncelli di castagne

Leccornia lucana tipica del periodo natalizio

I “cauzncidd”, fatti con pasta sfoglia all'uovo frita, sono chiusi come ravioli e ripieni di crema di castagne. Esiste anche una versione con interno di ceci. Vediamo insieme come prepararli.

Ingredienti (circa 24 calzoncelli)

Per l'impasto:

- 400 g di farina di grano duro
- 2 uova
- ½ cucchiaino di olio evo

Per il ripieno:

- 500 g di castagne
- 100 g di miele
- 2 uova
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 1 cucchiaino di zucchero
- ½ cucchiaino di rum

Per friggere:

- olio extravergine d'oliva

Per decorare:

- zucchero a velo
- miele

Preparazione

Versare sulla spianatoia la farina e iniziare a realizzare l'impasto, aggiun-

do le uova e il cucchiaino d'olio, fino a che non si otterrà un impasto liscio e omogeneo. Lasciare riposare per circa 30 minuti. In una pentola dai bordi alti lessare le castagne con acqua e sale. Volendo, si può aromatizzare l'acqua con una foglia d'alloro.

Una volta cotte, scolarle e rimuovere la buccia. Lasciarle raffreddare e passarle nello schiacciapate riducendole a purea. Aggiungere quindi le uova, il miele, il rum, lo zucchero e infine il cacao amaro, che servirà soprattutto per dare una colorazione marrone all'impasto.

Con l'aiuto di un matterello, stendere la pasta, non troppo sottile altrimenti non regge il ripieno; lo spessore deve essere di circa 2-3 mm. Se avete in casa una sfogliatrice, vi consigliamo di utilizzarla. Iniziare a preparare i calzoncelli. Lasciare libera una striscia di circa 4 cm a partire dal bordo della sfoglia, posizionare sul resto della pasta tanti mucchietti d'impasto (foto 1) quanti sono i ravioli che si vogliono fare e ricoprirli piegando la parte della sfoglia lasciata libera in precedenza (foto 2). Tagliare e sigillare i bordi. Si dà forma così ai nostri calzoncelli (foto 3) che, a questo punto, sono pronti per essere fritti in abbondante olio ben caldo fino a completa doratura (foto 4). Scolare con una schiumarola e poggiarli su carta assorbente. Una volta raffreddati, spolverizzarli con zucchero a velo e miele. Buon appetito! ■

*Giovanni Romano e Matteo Scirpoli
Fondatori di GeoFood
geofoodadvisor@gmail.com*



Sul canale youtube GeoFood Advisor potrete trovare altre ricette filmate passo per passo.

In questa foto, i calzoncelli pronti per essere serviti. A destra, dall'alto, gli ingredienti necessari e alcune fasi chiave della preparazione.



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza del cibo
Periodico gratuito
Anno 9 - n. 12
Milano
20 dicembre 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 Carchidio 2,
20144 Milano

Email: info@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione:

Paola Chessa Pietroboni

Sede legale: Corso Sempione 62, 20154 Milano

P.IVA: 08210050962

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.

Nella prossima uscita:
Stefano Fresi.

La birra che fa storia

Birra Peroni digitalizza il proprio Archivio Storico e mette ora online, a disposizione di tutti gli utenti, un patrimonio oggettuale, audiovisivo e documentale unico

Ogni azienda, piccola o grande che sia, ha una storia che s'interseca con quella delle donne e degli uomini che vi hanno lavorato e del territorio che l'ha ospitata. Non una sola storia quindi, ma tante e diverse, che spesso vale la pena di scoprire e raccontare per riuscire a comprendere meglio un popolo e le sue caratteristiche. È su questo assunto che si fonda la Settimana della Cultura d'Impresa, una rassegna di molteplici iniziative, ideata e organizzata da Confindustria e Unimprese, per stimolare le aziende italiane a ricercare la propria eredità storica e culturale. Il 2021 è l'anno della ventesima edizione della manifestazione: un traguardo importante per un evento capace di mobilitare l'impegno di realtà produttive di ogni settore e di ogni dimensione,

con l'obiettivo comune di valorizzare il legame tra l'impresa e il progresso dell'area su cui opera. Sono molte le realtà che negli anni hanno raccolto l'invito e scelto di rendere pubblici i propri documenti e i propri materiali, realizzando un museo o un archivio storico: tra queste, anche Birra Peroni che, per raggiungere un numero sempre maggiore di persone, tenendo in considerazione anche le limitazioni legate all'emergenza pandemica, ha puntato sul digitale, inaugurando pochi mesi fa un Museo Virtuale e ora un Archivio Storico online.

175 anni di storia italiana

Benché senza un'opportuna spiegazione possano sembrare poco significativi, i numeri dell'Archivio Storico digitale di Bir-

ra Peroni sono impressionanti: 175 anni di vita aziendale, più di 500 metri lineari di documentazione cartacea, 1.400 pellicole, 250 video di comunicazione istituzionale e pubblicitaria e 1.500 tra scatti fotografici e fotocopie di oggetti, macchinari e attrezzi. Si tratta senza dubbio di un patrimonio oggettuale, audiovisivo e documentale preziosissimo, completamente inventariato su supporto digitale e ora in larga parte disponibile online, che percorre anche le tappe fondamentali della storia industriale e sociale italiana. Il racconto si snoda lungo anni di intuizioni imprenditoriali, ricerca e sviluppo, correndo parallelamente all'evoluzione dei consumi e del costume del Bel Paese, dalla fine dell'Ottocento ai giorni nostri. L'Archivio Storico di Bir-

ra Peroni è stato uno dei primi archivi d'impresa valorizzati in Italia; tutelato dal Ministero della Cultura sin dal 1996 e aperto al pubblico alla fine degli anni Novanta per ragioni di studio e di divulgazione culturale, il suo inventario è stato pubblicato nelle Collane delle pubblicazioni degli Archivi di Stato. Il nucleo più antico delle carte aziendali corrisponde alla documentazione prodotta dall'azienda tra gli ultimi decenni dell'Ottocento e il 1950: scritture sociali, libri contabili, registri del personale, corrispondenza, documentazione relativa all'amministrazione del personale e all'attività produttiva e commerciale della sede centrale, degli stabilimenti e delle società progressivamente acquisite. Un nucleo ulteriore di documentazione copre i decenni dal 1960 circa a oggi. L'incarico di digitalizzare i vari tasselli di un racconto così affascinante è stato affidato agli esperti di Promemoria, società specializzata nella valorizzazione digitale degli archivi aziendali.

«L'Archivio Storico – ha commentato Daniela Brignone, curatrice dell'Archivio Storico e del Museo Birra Peroni – è il luogo dove conserviamo i resoconti d'innovazione e visione che hanno animato la vicenda imprenditoriale di Birra Peroni e accompagnato le tappe

più significative della storia di questo Paese. Un patrimonio di passione ed eccellenza che ci rende orgogliosi e ci ispira ancora oggi a guardare al futuro con spirito da pionieri e che, grazie alla digitalizzazione, vogliamo tenere nel flusso dell'innovazione continua.»

Un rinnovamento che parte dalle radici

Sia il lancio del Museo Virtuale sia il progetto di digitalizzazione dell'Archivio Storico sono parte dell'ampio piano di aggiornamento dell'immagine aziendale di Birra Peroni che trova nel concetto di "eredità culturale" un'importante chiave di sviluppo e che ha portato al restyling del logo e al lancio del nuovo sito istituzionale (in cui sono ora integrati sia il Museo sia l'Archivio). Dati gli sforzi compiuti per portare alla luce l'ingente patrimonio storico, Birra Peroni ha scelto di presentare l'intero lavoro proprio nell'ambito degli eventi realizzati per la XX Settimana della Cultura d'Impresa e, in particolare, durante l'incontro intitolato "Tra analogico e digitale. Comunicazione e cultura d'impresa oltre la crisi" tenutosi lo scorso 7 dicembre all'Università Sapienza di Roma. In quell'occasione, i curatori del progetto hanno avuto

modo di riflettere insieme ai ricercatori di BiblHuB Sapienza – Biblioteca di Ricerca Sociale, Informatica, Comunicazione – sulla sfida digitale e sulle potenzialità delle nuove tecnologie nel racconto della cultura d'impresa. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

Un patrimonio a portata di un semplice clic

Consultare l'Archivio Storico digitale di Birra Peroni è davvero facile: basta visitare il sito archivistorico.birraperoni.it e quindi scegliere il percorso che più interessa tra i 3 proposti:

- Birra Peroni e l'Italia: i momenti istituzionali
- Birra Peroni: le nostre comunità
- Società e costume nella comunicazione Peroni

Verremo così immediatamente catapultati indietro nel tempo, alla scoperta dei momenti che più hanno caratterizzato la storia di Birra Peroni e dell'Italia: il susseguirsi dei governi, le tendenze, l'evoluzione dei costumi e delle strategie di comunicazione negli anni e tanto altro.



In queste pagine, atmosfere vintage con alcune foto in bianco e nero tratte dall'Archivio Storico Peroni. Nel dettaglio, da sinistra verso destra: un cartello pubblicitario in contesto urbano; un cameriere in livrea bianca, negli anni '30; alcuni operai dello stabilimento di Bari, nel 1965, all'inaugurazione del nuovo impianto industriale.



Blue economy

L'Italia è in prima fila nel progetto europeo da 1,5 milioni di euro per l'hub delle 'biotecnologie blu'

Cos' hanno in comune le ridenti località marine di Portorose in Slovenia, Manfredonia in Puglia, il golfo di Salonicco in Grecia, l'area di Tolone in Francia e il Mar Menor nella Murcia in Spagna? La risposta, da oggi, non è soltanto la loro posizione geografica: oltre che essere ameni luoghi della sponda nord del Mediterraneo, infatti, sono stati individuati dalla CEE come sedi per l'istituzione di 5 laboratori pilota che, assieme alla creazione di un grande hub coordinato dall'ENEA (Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile), fanno parte di un importante progetto di blue economy, il tutto finanziato con 1,5 milioni di euro.

Cos'è la blue economy? Il primo a parlarne è stato l'economista belga Gunter Pauli. Le sue idee si ispirano al concetto di biomimesi, cioè sull'imitazione dei comportamenti e delle strutture della natura per trovare nuove tecniche e migliori materiali per settori che vanno dagli alimenti alla cosme-

si, dai farmaci ai biocombustibili, con un impatto notevole sul mondo della produzione. Si tratta di un modello di economia nato dall'intenzione di creare un ecosistema sostenibile grazie alla trasformazione di sostanze, precedentemente sprecate, in merce redditizia e nella realizzazione di nuovi materiali con mezzi che imitano la natura e il cui utilizzo non impatta negativamente con essa.

In questo progetto europeo, che riunisce 10 partner di 8 Paesi del Mediterraneo, l'Italia tramite l'ENEA è in prima fila nel coordinare l'istituzione della Blue Biotechnology Community, un grande hub che ha lo scopo di superare la frammentazione del settore nel Mediterraneo e di coinvolgere progressivamente oltre 300 organizzazioni tra università, centri di ricerca, istituzioni nazionali e locali e imprese di settore. Oltre a ENEA, al programma partecipano CNR e Regione Puglia, HAMAG-BICRO (Croazia), Hellenic Centre for Marine Research (Grecia), National

Innovation Agency (Portogallo), National Institute of Biology (Slovenia), Pôle Mer Méditerranée (Francia), Science & Technology Park (Montenegro) e Università della Murcia (Spagna).

Nell'ambito di questa organizzazione sovranazionale, ognuno dei 5 laboratori avrà dei settori specifici di indagine. Dalle spugne, dalle alghe e dai gusci dei molluschi triturerà ogni laboratorio ricaverà nuove sostanze utili alla produzione industriale, nell'ottica di un ecosistema sostenibile. ■

Marta Ferrazzi
ferrazzi.marta@gmail.com

La blue economy costituisce uno sviluppo della green economy: prevede di arrivare in futuro a emissioni zero di CO2, puntando su innovazione tecnologica e condivisione delle conoscenze. I suoi principali obiettivi: salvaguardare l'integrità del mare, ma anche promuovere la pesca sostenibile.

Nella foto sotto, un fondale marino caratterizzato da formazioni spugnose, che rappresentano uno dei diversi oggetti di studio delle indagini condotte nel mare Mediterraneo dai ricercatori dell'ENEA.



I regali non sono tutto, ma un tuo dono sì.

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



MEDECINS SANS FRONTIERES
MEDICI SENZA FRONTIERE



Bifidice

Come si desume dal nome, è il primo gelato al mondo che contiene il bifidum, uno dei batteri probiotici più comuni che si possono trovare nel corpo dei mammiferi, umani inclusi

Circa trent'anni fa, il biofisico siberiano Eugeny Gutkevich scoprì, a seguito di anni di ricerca, che un particolare batterio presente alla nascita nell'intestino umano, il bifidum, produceva più enzimi degli altri; era quindi il principale responsabile del miglioramento di diversi processi: assimilazione dei nutrienti, digestione, rafforzamento del sistema immunitario, protezione dalle infezioni respiratorie, da allergie, coliche e manifestazioni cutanee. Insomma, scoprì che era il batterio intestinale più importante per la nostra salute. Insieme alla figlia Anastasia, mise a punto una tecnologia capace – sfruttando temperature di congelamento – di selezionare un particolare stadio di crescita di questi specifici e fragili microrganismi, di lavorarli e trasferirli all'interno di un alimento senza alterarne le proprietà. Alimento che, quindi, avrebbe dovuto essere congelato. Ragionando sulla tecnologia e gli studi

paterni, Anastasia, trasferitasi in Cile, nel 2016 ha dato vita a Bifidice, una start-up effettivamente innovativa. Bifidice realizza e mette in commercio il primo gelato al mondo che contiene bifido: un gelato per il supporto quotidiano del microbiota intestinale. Per farci raccontare meglio il progetto, abbiamo intervistato Maria Gogrichiani, siberiana come Eugeny e Anastasia, residente da alcuni anni a Torino, dove ha fatto un master in Innovation Management e dove – con Virginia Ciervo, un'amica tecnologa alimentare – ha realizzato la versione italiana di Bifidice: delle piccole sfere di gelato al cacao, buonissime e adatte per tutte le età. (In Cile, Bifidice è proposto come gelato in coppetta di diversi gusti). “Abbiamo ideato questi piccoli bonbon di gelato, 10 g ciascuno, al cioccolato”, ci racconta Maria, “e piacciono a tutti, anche ai bambini. Ne basta uno al giorno per mantenere in forma il proprio mi-

crobiota. Abbiamo studiato una ricetta senza saccarosio e lattosio, e anche senza glutine, ma non abbiamo il marchio *gluten free* perché nello stabilimento di Varese in cui il Bifidice italiano viene prodotto sono confezionati anche altri cibi, che invece lo contengono”.

Di microbiota e batteri buoni in questo periodo si parla tanto. Mi dici qualcosa in più sulla particolarità del vostro gelato con probiotico?

Bifidice contiene il Bifidobacterium Bifidum N.1, ceppo batterico che colonizza la nostra flora intestinale fin dai primi giorni di vita. Con l'aumento dell'età e una serie di altri fattori negativi – vita sedentaria, cattiva alimentazione, ambiente circostante inquinato, ecc. – il numero di bifidobatteri diminuisce, rendendone difficile la reintegrazione. Visto che non possiamo controllare ogni giorno tutti i parametri esterni della nostra vita, eliminando quelli negativi,

dobbiamo trovare il modo per supportare il nostro microbiota; il sistema più facile è appunto assumere probiotici. Bifidice è uno di questi. Ha tre importanti vantaggi dovuti alla tecnologia di produzione: la lavorazione e conservazione del bifido batterico a basse temperature ci permettono di utilizzare solo 50 milioni di probiotici (non miliardi come è necessario per dare vita ad altri integratori in commercio), dato che i batteri sopravvivono tutti; consentono inoltre di mantenerlo per mesi perfettamente invariato; fanno sì che si attivi già nell'intestino tenue (la maggioranza degli integratori probiotici oggi sul mercato si attiva invece nel colon). È un modo dosato per supportare il microbiota. Una prevenzione importante.

Bisogna essere regolari nell'assunzione? Se non si è precisi, fa bene lo stesso?

Sì, però noi suggeriamo di consumarne

uno al giorno, e sappiamo che, per sentire i primi benefici, bisogna farlo per almeno quattro settimane consecutive. Se si assume Bifidice in modo disordinato, ci si metterà più tempo per sentirne gli effetti positivi.

E i benefici di cui una persona può accorgersi, riassumendoli, quali sono?

Prima di tutto la regolarità intestinale con conseguenti vantaggi per il sistema immunitario; e poi possiamo accorgerci anche di miglioramenti dello stato dell'umore. È inoltre importantissimo per le donne, soprattutto quelle spesso soggette a disturbi come la candida. Il bifido batterico è antagonista dei funghi della candida.

L'umore mi interessa; perché l'equilibrio del microbiota può influenzarlo?

Le mancanze vitaminiche impattano tanto. Se il microbiota non è in equilibrio, assorbe meno del dovuto e male le vitamine. Quando invece sta bene,

riesce ad assimilare meglio tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno.

Ci sono effetti collaterali se uno ne mangia troppo?

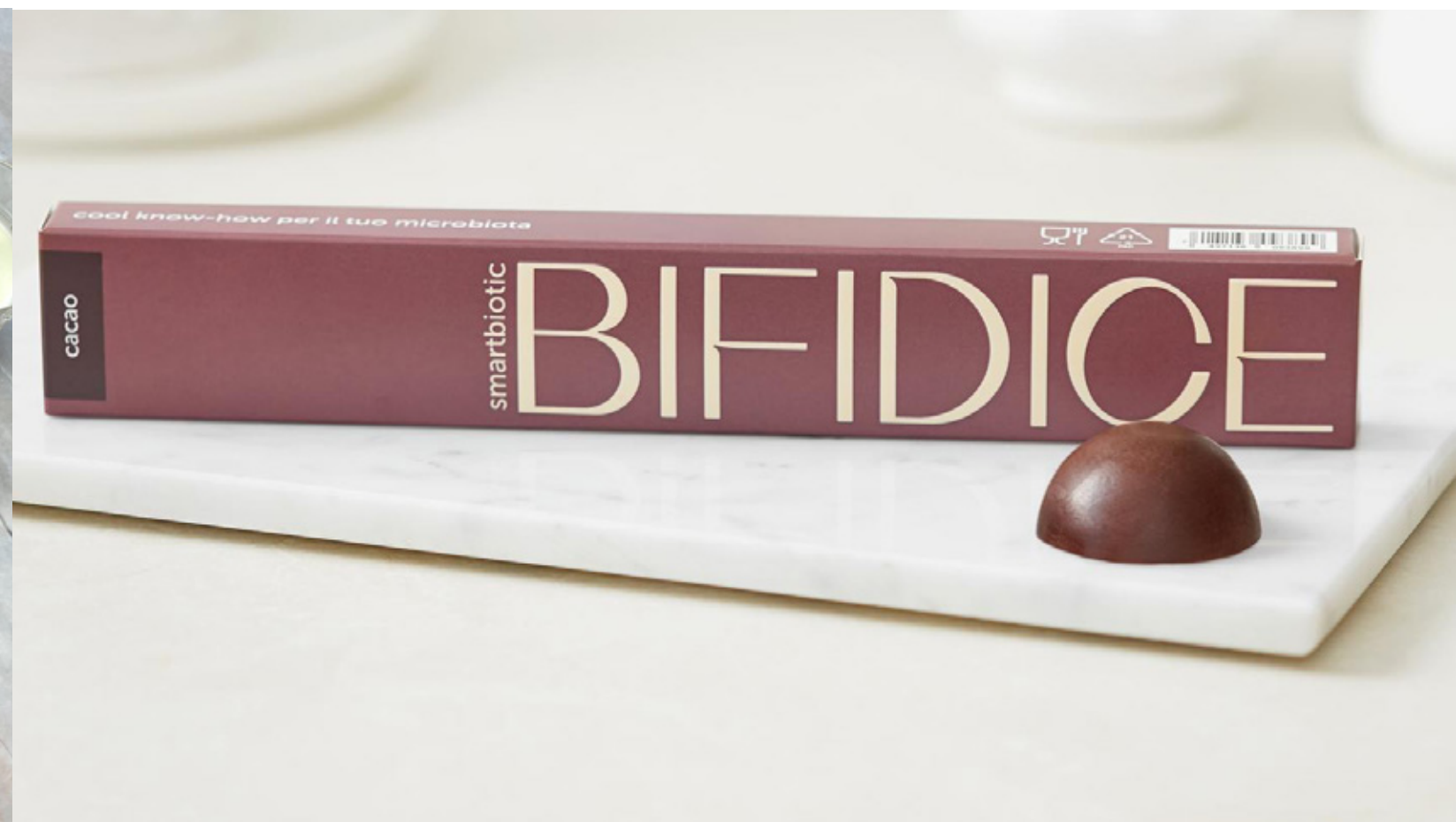
Solo se uno ne mangia davvero troppo. E l'effetto è un rilassamento dell'intestino con una riduzione della motilità.

Nuovi progetti?

Abbiamo appena iniziato un progetto di ricerca con l'Humanitas, per capire come Bifidice potrebbe aiutare i pazienti che soffrono di colon irritabile e come potrebbe influenzare la composizione del microbiota a lungo termine. Vedremo. Intanto, l'anno prossimo dovremmo fare anche il gelato al gusto di mango e mandorla. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nelle foto, Bifidice, il gelato proposto da Superbiobiotic Srl.



Natale: il giro del mondo in 13 Paesi

Il Natale è ormai alle porte, tanti di noi lo amano e lo aspettano impazienti; ma quante cose davvero sappiamo sui piatti della tradizione in giro per il mondo?

“Paese che vai usanza che trovi”: è proprio il caso di dirlo. Ecco qui un viaggio gastronomico attraverso i piatti natalizi tradizionali.

La nostra prima tappa è l'Australia, dove il Natale si festeggia nel bel mezzo delle vacanze estive, e la consuetudine vuole un ricco barbecue con gamberi e aragoste; per dessert, il *White Christmas*, a base di cocco e frutta secca, non molto diverso dal nostro torrone.

Il viaggio prosegue in Centro America. Arriviamo in Messico, dove il piatto natalizio per eccellenza è il *chiles en nogada*, una preparazione a base di carne stufata servita nei peperoni in salsa di noci e chicchi di melograno. Come nel nostro Paese, anche in Messico ogni regione ha le sue specialità, ma ovunque possiamo trovare piatti come l'*insalata della vigilia di Natale*, con noci, lattuga, barbabietola e frutta. Tra i dessert, sulle tavole natalizie sono spesso presenti le *buñuelos*,

frittelle cosparse di cannella, e il *dulce de leche*, una crema dolce a base di latte e zucchero. Nel Messico centrale troviamo le *enchiladas*, rotolini di tortillas farciti con pollo, sugo di pomodoro, formaggio, peperoncini e panna acida. Ricorrente anche il tacchino ripieno di olive, noci, uova e graminacee.

Continuando il nostro percorso verso Sud, arriviamo in Perù, dove per tutto il mese di dicembre le chiese organizzano, con le donazioni dei cittadini, le *chocolatadas*, tradizionali preparazioni di cioccolata calda e panettone offerte alle persone meno fortunate.

Sapete che in Cile si inizia a mangiare all'alba del 25 dicembre, dopo la messa della vigilia, la *Misa del Gallo*, e si termina con il cenone?

In Argentina si festeggia al sole, brindando con lo spumante e gustando un piatto molto conosciuto: l'*asado* – carne alla griglia – cucinato nei giardini delle abitazio-

ni. Altre pietanze tradizionali sono i *niños envueltos*, ovvero una bistecca tagliata a quadretti a formare degli involtini ripieni di uova sode e spezie. Per dessert la tradizione vuole il *roscón de Reyes*, i Re Magi, una grande ciambella con frutta candita. Proseguiamo il nostro tour arrivando nell'Est dell'Europa.

Il cenone della vigilia è l'evento di Natale più importante nella Repubblica Ceca. Si comincia con crauti e zuppa di pesce e si prosegue con il piatto tradizionale a base di carpa e insalata di patate. Non possono mancare il *vánočka*, ossia una treccia di pane dolce ripiena di uva passa, i panini alla vaniglia e i panforti di Boemia ricoperti di glassa.

In Polonia, la sera della vigilia i bambini scrutano l'orizzonte in cerca della prima stella; solo quando compare in cielo, può cominciare il cenone! Vengono serviti gnocchi al papavero, zuppa di barbabietole, aringhe e un piatto tradizionale a

base di crauti, funghi e prugne che si chiama *bigos*. I dolci tipici sono i *pierniki*, biscottini speziati con miele, caratterizzati da mille forme diverse. Il pranzo di Natale è composto da ben 12 portate, una per ogni apostolo, e a tavola vi è sempre un posto libero per chi volesse aggiungersi all'ultimo minuto.

Anche in Lituania si consumano altrettanto portate e si dice che alzarsi prima che siano finite tutte porti sfortuna.

L'ingrediente caratteristico sulle tavole natalizie in Romania è certamente la carne. Tra i piatti principali ci sono la *ciorba de perisoare*, ovvero una zuppa di verdure e pomodoro con polpettine di carne, il *sarmale*, cioè verza sotto aceto ripiena di riso e carne, e il *piftie*, maiale in gelatina. In alcune zone, è tradizione condividere con i propri vicini di casa il *colaci*, un pane lievitato a forma di croce. E, per finire, in Russia gli immancabili *shottini* di vodka vengono accompagnati

ti dallo *zakuska*, un tipico antipasto a base di pesce tagliato in piccoli pezzi e condito con salse saporite.

Scopriamo ora qualche curiosità sull'Estremo Oriente.

Il Natale in Giappone non fa parte della tradizione locale e viene festeggiato come una sorta di San Valentino in cui le coppie si scambiano regali. Una curiosa usanza, nata da una campagna pubblicitaria degli anni '70 del fast food americano KFC (Kentucky Fried Chicken), è quella di andare a mangiare pollo fritto. In alcuni posti, occorre riservare un tavolo addirittura 2 mesi prima!

In Cina, durante il periodo natalizio nei negozi si trovano mele avvolte in carta colorata, perché è tradizione regalarle come augurio di buona fortuna. In mandarino, la parola 'mela' si dice *píngguǒ*, che richiama Ping An Ye, che significa vigilia di Natale.

Le festività natalizie sono molto sentite

nelle Filippine, Paese in prevalenza cattolico. Qui per le strade vengono serviti cibi tipici come cioccolata calda e *puto bumbóng*, ovvero un dolce di riso colorato condito con cocco e zucchero di canna. Al pranzo di Natale di 12 portate non possono mancare il maiale arrosto e il *kalamay*, tipico dessert a base di riso, latte di cocco, burro d'arachidi e zucchero di canna. ■

Alessandro Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it
Caterina Marcucci
cat.marcucci@hotmail.it

Nelle foto in queste due pagine:

1. chiles en nogada messicani;
2. pierniki tipici del Natale polacco;
3. vanočka servita a Natale nella Repubblica Ceca;
4. l'insalata della Vigilia di Natale messicana.



A cena da Caterina de' Medici

Regina consorte di Francia ne XVI secolo, nata a Firenze, vedova a 40 anni, da allora sempre vestita di nero in segno di lutto, è stata una delle donne più potenti del suo tempo

“Zio, ma doveva proprio venire anche lui?” Bisbigliò il nipote riferendosi al tizio eccessivamente entusiasta che li stava accompagnando nel loro viaggio nel tempo.

“Assolutamente; non sai quanto ha voluto giocare in questa scommessa”, tossì lo zio. “...Ed eccoci qua! Nella Francia di re Enrico II, al castello di Chenonceau, la residenza preferita di Caterina de' Medici, alla quale si deve l'ampliamento degli splendidi giardini. Dopo di te, amico mio!”

“Vedrai che avevo ragione! He, he, ma che vuoi saperne tu! Tutta la cucina francese dal Milleseicento in poi è nata da quella fiorentina che Caterina ha portato qui...” “Ah-ha...”

“...con il suo seguito di pasticciere e cuochi da Firenze, dalla Toscana e persino dalla Sicilia...”

“Indubbiamente...”

“Che furono talmente d'ispirazione ai cuochi da rivoluzionare la cucina francese...”

“Come no...”

“...che è merito dei cuochi italiani di Caterina, che importò l'uso delle salse, l'olio d'oliva, verdure e legumi come spinaci, fagioli e piselli, oltre alla tecnica di cucinare i volatili all'arancio! E poi le crespelle, la pasta e persino il gelato e i sorbetti alla frutta. E non dimentichiamoci le forchette!”

“Come dimenticarle...”

“Per non parlare di tutte le ricette italiane

che nel nostro Paese sono via via cadute in disuso per rifiorire e sopravvivere all'oblio della storia proprio qui in Francia!”

“Già, non parliamone...”

Il loro compagno di viaggio non tacque un secondo, elencando tutti i cibi e le pratiche importate in Francia da Caterina, né quando furono ricevuti al castello né per tutto il tempo che dovettero aspettare prima del pasto.

“...E non dimentichiamo che Caterina portò qui persino le mutande! Un indumento indispensabile quando non si vuole cavalcare all'amazzone, come immaginerete!”

“Preferiamo non immaginare.”

Finché un paggio non si presentò profon-

dendosi in pompose scuse.

“Purtroppo, Sua Maestà la Regina, a causa di un contrattempo, non avrà la possibilità di onorarvi della sua presenza durante il pasto, ma vi invita ad approfittare ugualmente della sua tavola”.

“Beh, è un bel dispiacere, non c'è che dire”, commentò l'accompagnatore, “...ma vedrai che piatti! Preparati all'italiana e serviti sulla miglior tavola francese!” Lo zio alzò gli occhi al cielo; al che il nipote gli lanciò uno sguardo interrogativo che ricevette come risposta un'espressione alla 'adesso vedrai'.

Raggiunta la sala da pranzo, dopo aver visto il banchetto imbandito, l'euforia del loro compagno si dissolse all'istante: sulla tavola spiccavano piatti e pietanze coloratissimi, gialli, rossi, verdi e viola, adornati con fiori e foglie dorate o argentate. Conigli, lepri, faraone, e persino un cinghiale, abbondantemente speziati con cannella, cubebe, pepe lungo e pepe nero, chiodi di garofano e noce moscata, nonché generosamente insaporiti da piante dei giardini delle cucine, come il tanacetto, la ruta, la menta peggio e l'issopo. Pesci d'acqua dolce come carpe, tinche, abramidi e anguille...

“...Ma quello è...?”, chiese l'accompa-

gnatore, atterrito.

“Credo sia un delfino, amico mio. Un altro piatto tipico fiorentino, non ti pare? Insieme alle balene, in questo periodo storico sono considerati ancora pesci, e continueranno a esserlo per un bel po'. Hai mai letto *Moby Dick*? Melville ci perde un capitolo sulla questione!”, disse ridacchiando lo zio, addentando la coscia di un'anatra che dell'arancia non aveva mai sentito nemmeno parlare.

“Ma io non capisco...”

Il nipote sapeva che era arrivato il momento, per suo zio, di gongolare.

“...È normale, 'amico mio'...”, attaccò lo zio, “il mito culinario di Caterina de' Medici è stato per lo più costruito anni dopo la sua morte. Prima del XVIII secolo nessuna fonte fa alcuna menzione di tutto ciò. E, infatti, qui è ancora quasi tutto piuttosto... 'medievale', come puoi notare dai colori sgargianti dei piatti: il giallo è ottenuto con lo zafferano, il rosso con il girasole, il verde di solito con gli spinaci e il viola dall'eliotropo e con il tornasole comune, che tra l'altro veniva usato anche per produrre colore per i manoscritti miniati. E se proprio vuoi saperlo, in tutto questo castello”, disse indicando l'edificio con un osso d'anatra in mano a mo' di

bacchetta, “...non troverai che un cuoco originario del Mugello e un gelataio di Urbino. Per cui forse potresti salvarti sul dessert...”

Lo zio finì di trangugiare un'ala di cigno per poi aggiungere “...Non c'è alcun bisogno di scomodare un qualche regnante o personaggio storico in particolare, e tutta questa battaglia per la supremazia culinaria tra Italia e Francia deve finire: non è stata Caterina de' Medici a rivoluzionare la cucina francese, ma il clima di scambio di idee e libri, anche gastronomici, che, soprattutto dopo il '600, offrendo spunti, idee e dando la possibilità di creazioni nuove e originali, contribuì a rinnovare la cucina di ogni corte d'Europa! E ora goditi il pasto, che la cucina medievale francese non è affatto male. Anche se eviterei il delfino...” ■

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.



Cucina di conforto

Una chiacchierata “a tutto cibo” con Marisa Passera, conduttrice di Radio DeeJay e componente, insieme a Gigi, del mitico duo delle Sorelle Passera

Oggi ci troviamo nella cucina di Marisa Passera, notissima voce di Radio DeeJay, ex concorrente di Celebrity MasterChef e food blogger (ma in realtà molto di più!) con la sorella maggiore Gigi. Ci sediamo a chiacchierare, ovviamente sgranocchiando bontà varie, che in questa casa non mancano mai. Ma si tratta di una cura dell'anima, non solo di frigo pieno e piatto in tavola.

Ci racconti del tuo rapporto col cibo?

Per me tutto gira intorno a lui: è totalizzante. È il mio intero quotidiano. Suggella le belle occasioni e addolcisce quelle brutte. Per questo, la parola chiave della filosofia mia e di mia sorella è che pervade il nostro sito e i nostri social media è “generi di conforto”: ricette di semplici magie quotidiane in grado di far la felicità di naso, occhi e, soprattutto, pancia! In Italia abbiamo un patrimonio gastronomico infinito, che poi valica i confini e si fa mondo, tondo come la polpetta a nuvola che mi preparava nonna Maria! Sono cre-

sciuta in una famiglia in cui il cibo ha sempre rivestito un'importanza fondamentale. È stato – ed è – il nostro abbecedario delle emozioni, il modo più naturale che conosciamo per dare e ricevere cura e amore. Mia nonna Maria era di Zara e, quando è venuta a vivere in Italia come profuga, ha utilizzato i fornelli per restare ancorata ai suoi ricordi e alle sue origini: il cibo era il suo “teletrasporto delle emozioni”. Mia madre, non appena ci alzavamo la mattina, ci chiedeva cosa volessimo mangiare per pranzo e poi, subito dopo, cosa volessimo per cena! La cucina è un nutrimento emotivo che sa di storia passata ma anche di futuro. È condivisione, è la chiave per entrare in una comunità ed esplorare altri mondi. Amo incontrare quelle che definisco “altre famiglie di gusto”, che si tratti della vicina di casa o del contadino brasiliano che ho conosciuto durante i miei viaggi.

Quando viaggi, quindi, l'aspetto culinario è fondamentale?

Absolutamente sì. Scelgo le mie mete anche in base alla cucina. Amo in particolare quella brasiliana e quella thailandese; meno quella mongola. Sono curiosissima e mi piace assaggiare di tutto.

Chi ha alimentato questa tua passione per il cibo, oltre alla famiglia?

Penso che il cibo sia un viaggio, in senso metaforico e letterale. Quindi, ho sempre apprezzato tantissimo Anthony Bourdain, chef statunitense che conduceva il programma televisivo ‘Anthony Bourdain: Viaggio di un cuoco’. E sono sempre stata una grande fan di “Two Fat Ladies”, un vecchio programma televisivo della BBC in cui due signore, viaggiando con un sidecar per tutto il Regno Unito, cucinavano e mangiavano prelibatezze di ogni genere, genuine, popolari e sostanziose, molto lontane da una certa pretenziosità che oggi va troppo di moda. Io, ad esempio, non so impiattare e non è una cosa che amo molto fare. Quando nel 2017 ho partecipato

a MasterChef, mi hanno insegnato alcune tecniche, ma non è un aspetto a cui bado molto. Amo la sostanza!

Qual è il tuo piatto preferito?

Più che di un piatto parlerei di un ingrediente: le acciughe! Le amo alla follia! Prediligo i gusti decisi, complessi e saporiti. E non so fare a meno di insaporitori, spezie ed erbe aromatiche. Sono legata a piatti tradizionali e molto semplici, come lo strudel di mia nonna o le patate fritte che ci preparava mia madre, di tre tipi: a fiammifero, a cubetti e “di sogno”, ovvero a rondelle, come quelle dei pacchetti! Non ci ricordiamo più per chi fossero quelle a cubetti, ma nel dubbio continuiamo a prepararle e a mangiarle. Mamma tagliava le patate in tre modi differenti per accontentare tutti, perché, in fondo, una famiglia è come un buon piatto composto da più ingredienti molto diversi tra loro ma che, ben amalgamati, creano una combinazione perfetta!

Cosa pensi dei ristoranti stellati e della haute cuisine?

È un modo di interpretare la cucina che rispetto e apprezzo. Del resto, sono cresciuta anche con nonna Valburga, molto più sofisticata di nonna Maria: fumava sigarette col bocchino, era sempre elegantissima e preparava piatti ricercati, tra salsiere, bicchieri di cristallo e ospiti chic. Frequento volentieri ristoranti stellati purché non propongano piatti troppo estremi. Antonio Cannavacciuolo è senza dubbio il mio chef preferito; l'ho conosciuto la prima volta durante Celebrity MasterChef. È fantastico e davvero un mago in cucina. Condividiamo lo stesso rapporto fisico con il cibo, che per me è come un bambino: si tocca, si pastrugna, si coccola.

Qual è il messaggio che vuoi trasmettere alle persone che leggeranno questo articolo, che ti ascoltano in radio, dove spesso comunque parli di cibo, e ti seguono

su social media e Internet, insieme a tua sorella?

Di lasciarvi carezzare dal cibo. Nel modo che più vi piace e sentite vostro: cucinando, mangiando, facendo la spesa, frequentando ristoranti stellati o la paninaria dell'angolo. Il cibo è davvero una cura per l'anima, e mai come in quest'ultimo anno e mezzo l'abbiamo scoperto un po' tutti! Quindi andate gente e mangiatene tutti. ■

Margherita La Francesca
margherita.lafrancesca@cibiexpo.it

Nelle foto in queste pagine:

1. Marisa posa in maniera ironica per Cibi;
2. con la sorella Gigi;
3. il libro di ricette del cuore, aneddoti e storie di famiglia, scritto e curato dalle Sorelle Passera;
4. Marisa in uno scatto con i colleghi deeJay Federico Russo e Vic;
5. ancora una volta insieme a Gigi.



Il Portale delle Calorie

Prendimi con te, tienimi a portata di mano. Sono pronto a rispondere alle tue domande. Meglio dolcificare con il miele o con lo zucchero? Consumare carne bovina o suina?

Questo portale è una miniera d'informazioni. Si autodefinisce il motore di ricerca per dimagrire, ma in realtà è qualcosa di più: è l'enciclopedia delle calorie, o meglio delle Kilocalorie, l'unità di misura che ci serve per calcolare il contenuto energetico degli alimenti, vale a dire il carburante che utilizziamo per respirare, muoverci, persino dormire. In fisica, le Kilocalorie misurano l'energia necessaria per aumentare la temperatura di un litro d'acqua di 1°C (C sta per Celsius). Per questo processo di riscaldamento occorre circa una Kilocaloria, che è detta anche grande caloria, Cal, con la lettera maiuscola: equivale a 1000 cal con la lettera minuscola. La cal è troppo piccola per misurare l'apporto di energie necessarie all'organismo; quindi, per i valori nutrizionali l'apporto calorico è sempre espresso in Kilocalorie, ossia Kcal. La Kcal equivale alla grande caloria. Perciò, in ambito alimentare Kcal e

Cal sono la stessa cosa.

A questo punto ricordiamo che il fabbisogno energetico quotidiano del nostro organismo (con differenze che attengono all'età, al sesso o all'attività svolta) si aggira attorno alle 2000 Cal. L'indicazione delle calorie mostra quindi quanta energia ti fornisce un certo alimento. Una pizza, per esempio, ci regala circa 800 Kcal, mentre una porzione di passato di zucca ne fornisce circa 350. Meno della metà.

Qualche esempio utile

Le cose dolci sono insieme le tentazioni più grandi e i peccati di gola più calorici. Elenchiamo alcuni prodotti usati con frequenza: il miele fornisce 304 Cal ogni 100 grammi; lo zucchero bianco 392, quello di canna 360, lo zucchero a velo 389; una caramella con succo di frutta 10 Cal e un piccolo tic tac 2. Il cioccolato fondente, invece, regala

515 Kcal (o Cal, se preferite) ogni 100 grammi, quello bianco 532 e infine quello al latte è il più generoso: ben 545. Se sappiamo quante Kcal ci sono in un alimento, possiamo scegliere in modo più consapevole. Vediamo i formaggi: la burrata ha 450 Kcal ogni 100 grammi (una bomba, ricordiamoci che dovremmo stare nelle 2000 al giorno); l'Emmenthal è lì vicino, 403; il Grana Padano 384, 10 in più rispetto al Parmigiano, sempre per 100 grammi. Una mozzarella light fornisce circa 160 Kcal, mentre se non è light quasi 250. Se si vuole poi puntare sulla frugalità, meglio la ricotta di pecora con le sue 157 Cal ogni 100 grammi. La crescenza supera le 280.

C'è di più

Sempre sul suggestivo portale si può fare altro. Per esempio, c'è l'opportu-

nità – cliccando su “consumo calorie” e inserendo il proprio peso e il tempo in minuti che si vuole dedicare a una specifica attività fisica – di calcolare le calorie consumate. Si passa dagli esercizi in palestra alle attività sportive (ne sono elencate più di 100: camminare, correre, nuotare, sciare...; per i più avventurosi scalare una montagna, o per i più casalinghi correre sulle scale in salita). Ma ci sono anche le attività all'aperto o il lavoro d'ufficio, come scrivere al computer. Poi ho visto la voce “classifiche”: alimenti con più..., alimenti con meno... Sapete quali sono gli alimenti con più acqua (acqua = 0 calorie)? I cetrioli, praticamente acqua con la buccia: 96,5 grammi su 100; poi lattuga, ravanelli, cocomero, radicchio rosso, pomodori, zucchine crude, birra chiara. E quelli con più fibra, molto consigliata dai nutrizionisti? I biscotti integrali, le carrube, che ora stanno tornando

di moda; i fagioli di vario genere e i piselli, entrambi se crudi; le castagne e i fichi secchi, le lenticchie e i ceci, secchi e crudi; le mandorle dolci, pure loro secche. Le proteine sono in genere le grandi protagoniste delle diete dimagranti: meglio della carne fa la soia. Bene le uova, un po' meno la carne di vitello senza aggiunta in cottura di grassi e sale; e, via via calando, troviamo il caciocavallo, l'agnello cotto, la coscia di faraona senza pelle; e poi, scegliendo fior da fiore, il Parmigiano, la bresaola, i pinoli, il pollo cotto, ala o fuso con pelle. E concludiamo con il tasto dolente: il sodio. Troppo sale sappiamo che fa male. Ma quali alimenti ne forniscono meno? I piselli freschi crudi (peccato che siano prodotti stagionali, si trovano solo a maggio e giugno); l'uva, onnipresente come le banane e l'esotico mango; in estate, fichi d'India e albi-

cocche; da ottobre in poi, mandarini e clementine. Tutti questi alimenti hanno solo 1 mg di sodio ogni 100 grammi.

Per concludere

Teniamo a mente che si perde peso se le calorie assunte sono meno di quelle consumate. E, a rovescio, s'ingrassa se sono più di quelle che si consumano. Un esempio drammatico ma significativo: nei campi di concentramento nazisti i detenuti erano tutti pelle e ossa. Per stare bene in salute, la dieta deve essere varia e completa. Oltre a nutrirsi con attenzione, è importante fare movimento ed esercizio fisico. La tabella delle calorie è uno strumento che soddisfa molte curiosità, ma non deve diventare un assillo. Preserviamo i piaceri della tavola e della convivialità! ■

*Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it*



Sul portale calorie.it potrete verificare l'apporto calorico di ogni tipo di alimento: dal miele (foto a sinistra) ai ravanelli (in questa pagina), per fare qualche esempio.

Digiuno intermittente

Segreto della longevità o pratica inutile?

Sempre più spesso si sente parlare del cosiddetto digiuno intermittente (intermittent fasting), utilizzato sia come elisir di lunga vita sia per scopi dimagranti. Si tratta di uno schema alimentare che prevede di alternare fasi di digiuno più o meno lunghe a fasi di alimentazione relativamente brevi. Le combinazioni possono essere diverse; secondo il protocollo più noto: 16 ore di digiuno e 8 in cui vengono concentrati i pasti, poi 23 ore di digiuno e un solo pasto al giorno, fino ad arrivare a diversi giorni di digiuno ininterrotto.

Quest'approccio alimentare si basa, dal punto di vista scientifico, sugli studi del giapponese Yoshinori Ohsumi, vincitore del Premio Nobel per la Medicina 2016. Documentò un meccanismo fisiologico cellulare che si attiva dopo un certo numero di ore di digiuno: l'autofagia, cioè il processo con cui l'organismo digerisce tutto ciò di cui non ha bisogno e lo riutilizza, convertendolo in amminoacidi, acidi grassi, zuccheri e altre

molecole necessarie alle sue esigenze. I lisosomi, gli apparati deputati a tale digestione, sono particolari vescicole contenenti enzimi digestivi che "lisano", cioè disgregano, proteine, vari componenti cellulari, batteri, virus, ecc.

Questo sistema consente quindi alla cellula di recuperare energia e "parti di ricambio" a partire da elementi di scarto o potenzialmente dannosi e grazie al fatto che tale meccanismo è tanto più attivo quanto più la cellula è "affamata"; e proprio da ciò sembrerebbero derivare i numerosi effetti positivi del digiuno sulla salute dell'intero organismo.

In realtà, il processo di autofagia è sempre attivo, ma per avere gli effetti desiderati – cioè per mettere in moto le difese immunitarie alla ricerca di elementi poco funzionanti o pericolosi da digerire –, l'organismo si deve trovare in un importato stato di carenza di nutrienti. Se è ben alimentato, infatti, non è stimolato a intercettare elementi di scarto, e questa è una condizione che

al giorno d'oggi è la regola: mangiamo troppo.

Quindi, la giornata di digiuno risulterà ben poco efficace nell'innescare i meccanismi chiave della longevità descritti da Ohsumi. Non scordiamo che negli esperimenti in laboratorio le cavie mangiano unicamente la quantità esatta per la loro sopravvivenza, e solo in queste condizioni viene applicato il digiuno; pertanto, se da un lato una giornata di digiuno può sicuramente risultare efficace su un soggetto che nel quotidiano si sta alimentando in maniera ottimale, sarà altrettanto possibile affermare che il digiuno intermittente praticato con alle spalle settimane di "bagordi alimentari" risulterà del tutto inutile.

Consigli pratici

Chi può davvero cimentarsi nel digiuno intermittente traendone i massimi benefici senza incorrere in effetti collaterali? Certamente non è un protocollo per tutti. Occorre in primo luogo essere

sani; vi sono infatti patologie che, a seguito di un digiuno prolungato, possono avere conseguenze anche gravi. Un esempio è il diabete mellito di tipo 1, dove con un digiuno prolungato si rischia la chetoacidosi, ossia l'acidificazione del pH nell'organismo.

Anche in soggetti sani, il digiuno intermittente che spesso viene utilizzato con finalità dimagranti può, per ragioni metaboliche, risultare poco produttivo.

Durante il digiuno, l'organismo esaurisce infatti le riserve di zucchero e, quindi, dev'essere in grado di usare i grassi come unico combustibile. Questo processo avviene in specifici organelli, chiamati mitocondri, che si sviluppano come numero e dimensione a seguito di attività sportiva; prima di iniziare a digiunare, iniziate perciò ad allenarvi.

Proprio la "carenza mitocondriale" è la ragione per cui alcuni soggetti sedentari non riescono a perdere peso;

queste persone, quando mangiano tanto, ingrassano e, quando mangiano poco, non essendo "bravi" a consumare grassi poiché hanno un inefficiente sistema mitocondriale, si mangiano i muscoli.

Digiunare è uno stress per l'organismo: è infatti proprio lo stress che attiva il meccanismo dell'autofagia; quindi va fatto nella giusta misura. Il consiglio è, in primo luogo, di sistemare l'alimentazione nei giorni di non digiuno e di introdurre 1 o al massimo 2 giorni alla settimana di digiuno lontani tra loro almeno 48 ore e organizzati in 16 ore senza mangiare e 8 ore di alimentazione suddivise in tre pasti. Resta inteso, però, che un qualunque protocollo alimentare, comprensivo o meno di giorni di "intermittent fasting", non potrà essere efficace se non viene calcolato in maniera bilanciata nei macronutrienti o se l'introito calorico giornaliero dovesse superare il fabbisogno.

Per intenderci, non vale la regola che, mangiando in sole 8 ore al giorno, si può mangiare di tutto; il rischio, anzi, in questo caso è quello di dilatare lo stomaco e avvertire ancora più fame, nonché di avere pericolosi picchi glicemici, dovuti a un eccesso di zuccheri in un pasto.

In conclusione, il digiuno può avere degli effetti positivi sulla salute, anche nel lungo termine, purché sia fatto con intelligenza e in modo sostenibile per l'organismo, evitando un eccessivo stress fisiologico. ■

Andrea Fossati e Elisabetta Amoruso
fossatiandrea@centroemnea.it
info@centroemnea.it

Nella pagina a fianco, un piatto vuoto, elemento simbolico della pratica del digiuno intermittente.

Nella foto qui sotto, una sessione di allenamento, attività indispensabile per chi desidera perdere peso.



Che Natale sarebbe senza il torrone?

Ce n'è uno per ogni gusto: duro, morbido, friabile, ricoperto di cioccolato o appeso all'albero di Natale come facevano le nostre nonne

Il torrone in passato era un dolce consumato in ogni periodo dell'anno. Diverse sono le teorie circa la sua origine. Il nome con ogni probabilità è di derivazione latina: il verbo *torrere* significa abbrustolire, tostare (in questo caso, mandorle e nocciole). Tito Livio tramanda una ricetta a base di miele, albume e mandorle chiamata *cupedia*, altro straordinario termine latino che potremmo tradurre in "ghiottoneria". La tradizione cremonese riporta invece che il primo torrone a base di mandorle e miele, riprodotto il Torrazzo, la torre campanaria della città, è stato creato il 25 ottobre 1441 in occasione del matrimonio tra Bianca Maria Visconti e Francesco Sforza. Secondo altri, sarebbe di provenienza cinese, in quanto l'ingrediente principale, ovvero la mandorla, è originaria dell'Estremo Oriente. L'ipotesi più accreditata vuole però che la creazione del torrone sia attribuita agli

arabi, che l'avrebbero diffusa nel Sud Italia e nel Mediterraneo quale nutrimento energetico.

Tutta la penisola italiana è costellata da un'estrema varietà di torroni, alcuni dei quali si fregiano anche della denominazione IGP (Indicazione Geografica Protetta); le diverse ricette possono essere a base di pasta più o meno morbida, arricchita con frutta secca, fichi, erbe, spezie, scorze di agrumi o cioccolato. Ed è proprio alle materie prime e alla loro tracciabilità che è necessario prestare la massima attenzione, diffidando da offerte "troppo convenienti".

Centinaia di chili di torrone sono sequestrati ogni anno dalle Forze dell'Ordine all'avvicinarsi delle festività natalizie. La possibilità di monitorare ogni fase del processo produttivo di un alimento – partendo dagli ingredienti fino ad arrivare al prodotto finito – diventa compito fonda-



Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.



**centro studi
anticontraffazione**

mentale in un'economia globalizzata in cui le materie prime provengono da Paesi i cui standard di sicurezza alimentare non sono paragonabili a quelli italiani ed europei.

Ricordiamo la notizia di un torrone venduto a peso d'oro come prodotto artigianale "Made in Italy", ma preparato con mandorle californiane, miele spagnolo e impasto cinese, fortunatamente posto sotto sequestro.

E, mentre rimane accesa la lotta tra i Paesi circa la paternità del torrone, le cui origini sono avvolte nella leggenda, non dimentichiamo di gustare questa meravigliosa specialità... tutta italiana, o forse no. Il Buon Natale, del resto, va a tutto il mondo. ■

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

Nella foto, pezzetti di torrone morbido alle mandorle.



L'ananas brucia i grassi?

La frutta esotica sulla tavola delle vacanze è una consuetudine a cui molti non rinunciano, e non c'è dubbio che, nella hit parade di frutti più gettonati, l'ananas occupi una posizione di primo piano

Pole position ottenuta certo per merito del suo gusto piacevole, ma anche della convinzione che lo vuole un implacabile "bruciagrassi". Ma è davvero così?

Non c'è alcun dubbio sul fatto che l'ananas vanti prerogative di salute particolarmente interessanti. Da sempre, i nativi del Sudamerica gli attribuiscono proprietà curative e ne utilizzano il succo per stimolare le funzioni digestive e mantenere fresca la pelle, mentre la medicina cinese lo consiglia per la cura delle scottature solari e per contrastare l'indigestione. La fama che ha conquistato negli anni come frutto "dimagrante" si deve però al fatto che contiene in buona quantità una particolare sostanza, chiamata bromelina, che agirebbe aiutando a smaltire il grasso corporeo. In effetti, la bromelina è un enzima molto efficace nella digestione delle proteine, al

punto che ne basta un solo grammo per digerire un chilo di sostanza proteica; il fatto è però che, per quanto risulti attiva nella digestione delle proteine, questo enzima non sembra proprio esercitare alcuna azione sui grassi, men che meno su quelli corporei.

Sono stati fatti ormai molti studi in proposito, e il risultato è inequivocabile: non è stata raggiunta alcuna evidenza scientifica in grado di sostenere l'affermazione, tanto affascinante quanto fantasiosa, che l'ananas bruci i grassi. Con sole 40 calorie per 100 g, si può comunque definire un frutto amico della linea e dell'organismo perché è costituito per il 90% da acqua, è privo di grassi e ha un discreto contenuto vitaminico (soprattutto vitamina C e vitamina A).

Quanto ai minerali, vanta un ottimo apporto di potassio e uno scarsissimo

contenuto di sodio, il che lo rende utile anche per tenere sotto controllo l'ipertensione, ridurre la tendenza alla ritenzione idrica e per favorire il recupero muscolare dopo un'attività sportiva, contrastando l'insorgere dei crampi e stimolando gli impulsi nervosi responsabili della contrazione muscolare.

Il suo profilo nutrizionale è quindi quello di un alimento straordinariamente leggero, idratante, remineralizzante e anche diuretico per effetto degli acidi organici di cui è ricco (citrico, malico e ossalico), ma da qui a bruciare i grassi siamo molto lontani... ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

L'illustrazione sottostante è stata realizzata da Libero Gozzini.



Il Tuber Magnatum Pico

Come si fa a scegliere il prezioso tartufo bianco, impiegando al meglio la fortuna che si spende per acquistarlo? Imparando a decifrarne il codice sensoriale

Durante la Fiera Nazionale del Tartufo che si è svolta ad Alba nel 1998, circa mille persone hanno partecipato a un test in cui veniva loro sottoposta una serie di tartufi rigorosamente occulti in sacchetti di tela nera, posti a loro volta in un barattolo di vetro a chiusura ermetica. La serie dei *tuber* era composta da tartufi sia bianchi sia neri, diversi per specie, grado di maturazione (immaturi, maturi e stramaturi), integrità e stadio di conservazione. L'occasionale giudice che si prestava all'esperimento apriva il vaso di vetro, odorava attentamente e registrava il suo giudizio sulla qualità del profumo su una scheda appositamente predisposta. Al termine del test, dall'elaborazione dei risultati sono scaturite due risposte confortanti: da una parte, è stata dimostrata in modo eclatante la superiorità del tartufo bianco d'Alba e, dall'altra, si è visto che persone comuni e non addestrate sono in grado di determinare la qualità del prodotto senza vederlo, utilizzando solamente il naso.

Questa è la dimostrazione palese che, pur

essendoci da persona a persona differenze di sensibilità, di capacità mnemonica e di efficienza nell'elaborazione dei segnali sensoriali, gran parte degli umani può diventare assaggiatore di tartufi. E allora, perché rinunciare al piacere sopraffino di fare un salto di qualità lasciando l'animalessa abbuffata per riappropriarsi della capacità di discernere, tra i tartufi, quelli di maggior pregio? È pur vero che chi impara l'arte dell'assaggio aumenta quasi automaticamente la conflittualità con baristi e ristoratori, droghieri e macellai, verdurai e personale vario di cucina, ma è altrettanto vero che viene ampiamente ripagato dall'accresciuta possibilità di ricavare da ogni momento della vita di relazione un piacere superiore.

Per qualcuno, la valutazione del tartufo è però diventato un dovere: sono i giudici del sistema di analisi sensoriale che vengono chiamati a dare un valore oggettivo della qualità, a misurare con grandissima precisione attributi a fini di ricerca, a svolgere servizio in qualità di guardie sensoriali per

la tutela del consumatore. Questa nuova figura ha fatto la sua comparsa proprio durante la Fiera Nazionale del Tartufo di Alba del 1998, quando i componenti del panel sono stati incaricati di svolgere il servizio ispettivo per sorvegliare sanità e tipologia dei tartufi commercializzati al mercato della Maddalena alla Duchesca di Napoli. E la loro azione, giudicata competente e obiettiva, ha sicuramente elevato l'immagine e la serietà dell'evento.

La percezione

Ogni tartufo è uguale a sé stesso, ma racconta una storia diversa a ogni persona che incontra, perché la mappa della realtà che ognuno di noi genera può essere simile, ma mai identica, a quella di un altro. Ecco perché è così bello assaggiare in compagnia e scambiarsi le informazioni su quanto si scopre: è solo così che la mappa del tartufo in questione si completa, si dettaglia e assume tridimensionalità. Sempre tenendo presente che il tartufo è vivo; quindi, cambia nel tempo, anche nel breve lasso che

intercorre tra due olfazioni successive. O almeno così pare all'assaggiatore, perché anche lui evolve, perché la sua percezione olfattiva cambia man mano che vengono elaborati gli stimoli odorosi, non meno di quanto può mutare il suo stato psicologico sotto l'influenza dell'esperienza.

Concludiamo l'articolo con la procedura di valutazione. Poi, ogni aspetto dovrà essere analizzato mediante i descrittori (parametri) ottenuti con la ricerca, utilizzando giudizi di analisi sensoriale e semplici amatori.

La procedura di valutazione

FASE 1

Osservate il tartufo tenendolo delicatamente nella mano guantata o attraverso il vetro ad alta trasmittanza del vostro bicchiere.

Cogliete l'intensità del colore del peridio (il tessuto esterno), la forma e la relativa approssimazione alla sfera (globosità), la regolarità della superficie. In questa fase, cogliete anche i caratteri edonici che esprime: dimensione, pulizia, integrità

e attraenza. Sono considerati caratteri edonici perché per il consumatore hanno rilevanza, anche se non sempre la rarità dei più grandi (la numerosità dei tartufi è inversamente proporzionale alla loro dimensione) è correlata alla qualità.

FASE 2

Portate l'indice e il pollice nel punto in cui risulta la sezione più ampia, fate una congrua pressione e valutate la consistenza del campione analizzato.

FASE 3

Sia nel caso che abbiate il tartufo in mano o che sia riposto all'interno di un contenitore, mantenete la distanza di non meno di 2 centimetri dal naso e fate un'inspirazione profonda, lenta (circa 3 secondi) e regolare. Cogliete le note aromatiche dominanti – intensità, fermentato, fungo, miele, fieno, aglio, spezie, terra bagnata, ammoniac – nonché il piacere che queste esprimono attraverso la forza, la finezza, la franchezza. ■

Luigi Odello
Codice Sensoriale Tartufo

Qualche curiosità

Per approfondire, si può leggere *Il Codice Sensoriale - Tartufo* (si veda immagine sottostante) – autori Antonio Degiacomi, Isabella Gianicolo e Luigi Odello – edito dal Centro Studi Assaggiatori in collaborazione con il Centro Nazionale Studi Tartufi. Il libro è stato presentato lo scorso 10 ottobre 2021 ai Cavalieri del Tartufo e dei Vini d'Alba riuniti nella Sala delle Maschere del Castello di Grinzane Cavour.

Si deve a Giacomo Oddero, originario di Alba, farmacista di professione e assessore all'Agricoltura per passione – sua la firma dei Disciplinari e delle regolamentazioni di quasi tutti i prodotti agricoli delle Langhe – la proposta avanzata al Centro Studi Assaggiatori di mettere a punto un metodo sensoriale per la valutazione dei tartufi.

Nella pagina a fianco, un momento della ricerca dei tartufi. Qui sotto, tre esemplari di tartufo bianco.



Il granciporro

È una specie di granchio marino molto utilizzata nelle cucine dell'Europa occidentale e apprezzata anche sulle tavole degli italiani

Il corpo del granciporro ha una tipica forma a ventaglio e una superficie liscia. Davanti spiccano due grandi chela, terminazioni delle zampe anteriori tipiche dei crostacei, con funzione di presa e difesa.

Il colore degli esemplari adulti è bruno con sfumature rossastre, mentre durante lo sviluppo tende più al violaceo. Può raggiungere dimensioni considerevoli; le femmine in genere sono più grandi dei maschi, arrivando a pesare fino a circa 3 chili.

Il suo habitat è prevalentemente l'Oceano Atlantico, dove è piuttosto comune, ma si può trovare anche nel Mediterraneo, seppur con frequenza decisamente minore. Abbonda infatti sulle coste britanniche e norvegesi, mentre nella nostra penisola la sua presenza è una rarità riscontrabile sui litorali veneti. In queste zone, le dimensioni medie di tale crostaceo sono

generalmente più piccole. Perlopiù vive su fondali rocciosi ed è maggiormente attivo nelle ore notturne.

Il pescato è più o meno costante durante l'anno, con un leggero aumento nel periodo autunnale.

Sul mercato si trova soprattutto vivo, tenuto in apposite vasche piene d'acqua o, meno frequentemente, come prodotto surgelato. Avendo un prezzo contenuto, costituisce una valida alternativa ai più costosi aragosta e astice.

Utilizzo in cucina

Innanzitutto, c'è da dire che la carne delle chela e quella del corpo differiscono sia per proprietà nutrizionali – nel Regno Unito hanno addirittura tabelle di composizione diverse – sia per caratteristiche organolettiche. La prima, che costituisce circa un terzo della polpa, ha un sapore più delicato, mentre la seconda è decisamente più

saporita. In entrambi i casi, comunque, le carni si estraggono dopo la cottura. Il metodo più utilizzato è certamente la bollitura, ma il granciporro si può preparare anche al vapore o al forno.

Ha una notevole versatilità in cucina e può essere impiegato nella realizzazione di diversi piatti, serviti sia caldi che freddi.

Dall'antipasto al secondo può essere declinato in varie ricette, delle quali una delle più note è il "granciporro alla veneziana". In questa ricercata preparazione – nella quale viene servito di solito nel suo stesso guscio – olio, limone, prezzemolo ed erbe varie condiscono la polpa bollita. ■

*Caterina Marcucci
cat.marcucci@hotmail.it*

Nella foto sottostante, un esemplare di granciporro atlantico.

inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net

Advocacy e Lobbying

Organizzazione Eventi e Mostre

Media Relation e Crisis Management

Strategie di Marketing e Comunicazione

Digital PR & Social Media

Consulenza Healthcare



La pasticceria

L'arte pasticceria diventa digitale con l'innovativa formula firmata CORSICEF® di cui ci parla Nicola Caramaschi, Vice Direttore Generale di Ebano S.p.A., holding proprietaria della società CEF Publishing S.p.A.

CiBi vi conduce alla scoperta dei segreti della pasticceria in chiave moderna con il centro formativo CEF Publishing S.p.A., leader italiano della formazione a distanza. In occasione del lancio di "Professione Pasticcere: corso completo sull'Arte Dolce", abbiamo intervistato Nicola Caramaschi.

Qual è l'obiettivo del corso?

Consentire ai nostri iscritti una piena realizzazione in ambito lavorativo. Si rivolge a un bacino di utenza molto ampio: sia a professionisti che desiderano arricchire le proprie competenze sia a dilettanti appassionati della materia o, ancora, a chi vuole cambiare professione. Il mercato del lavoro legato alla pasticceria è assolutamente in crescita: infatti, dopo la lieve flessione del 2020, nel 2021 ci sono molti indicatori positivi. In Italia si contano 31mila punti vendita, la maggior parte dei quali costituita da esercizi che integrano la pasticceria con il bar, la gelateria o la panetteria. Le imprese del settore dell'artigianato dolciario di piccole e medie dimensioni

impiegano oltre 171mila persone suddivise nei comparti della panificazione e pasticceria (circa 131mila occupati); seguono le cioccolaterie e confetterie con 18mila addetti, i prodotti di pasticceria conservati con 17mila e le gelaterie con circa 4mila (dati 2020). Nella pasticceria e gelateria il 33% delle attività è guidato da donne.

La pasticceria è considerata un settore a sé o una specializzazione del mestiere del cuoco?

Ha una connotazione a sé stante e distinta dal mestiere dello chef. Ciò non esclude l'eventualità che un ristoratore possa arricchire l'offerta della propria attività aggiungendo un profilo ben definito legato alla pasticceria. Le due cose sono però distinte.

Le trasmissioni televisive sono utili per imparare ricette e impiattamenti?

Sono senz'altro divulgative e possono essere uno stimolo, ma certamente non sostituiscono un corso ben strutturato. I tempi tecnici legati a un programma,



Nella foto, Nicola Caramaschi, Vice Direttore Generale di Ebano S.p.A.

ad esempio, non consentono di conoscere a fondo le lavorazioni basilari, i trucchi per ottenere impasti perfetti e, in generale, tutti i passaggi necessari per un eccellente risultato.

I metodi e le ricette tradizionali sono ancora importanti?

Absolutamente sì: in pasticceria esistono delle "colonne portanti" insostituibili e immutabili. Le ricette tradizionali restano tali. Ciò non esclude l'eventualità di modernizzare questo campo anche con proposte vegane o pensate per chi soffre di intolleranze alimentari. L'innovazione non può tuttavia realizzarsi senza la conoscenza dei "fondamentali", che costituiscono la base da cui partire. In tal senso CEF Publishing è già proiettata verso la ricerca di nuove opportunità che consentano lo sviluppo verticale ben delineato di master specialistici.

Si utilizzano nuovi strumenti? Quali?

Oggi i corsi sono molto più accessibili grazie ai vari dispositivi che consentono

immediatezza nell'apprendimento sia per la parte testuale sia per la parte video: webinar, podcast e più di cinquanta videoclip in realtà aumentata su specifici argomenti che necessitano di particolare cura e attenzione.

Quanto tempo complessivamente si deve dedicare al corso? Quali sono gli sbocchi professionali?

Il corsista ha a disposizione 24 mesi per completare il suo iter. Durante questo periodo, può gestire lo studio nella maniera che gli è più congeniale conciliando impegni familiari e di lavoro. Per quanto riguarda gli sbocchi professionali, sono molteplici: si può decidere di aprire un'attività in proprio o di lavorare presso laboratori di pasticceria, caffetterie, ristoranti con un comparto dedicato. Qualunque sia la scelta professionale, è la qualità della formazione a fare la differenza.

Si prevedono attività d'indirizzo svolte dal CEF per favorire l'accesso al lavoro?

Il nostro centro formativo è sempre attento alle necessità dei corsisti, che sono seguiti sia durante sia dopo il percorso di studi. A oggi, il nostro sito annovera più di 14mila inserzioni selezionate per tutti gli indirizzi professionali della scuola. Oltre a ciò, il team CEF è sempre alla ricerca di nuove opportunità che consentano la piena realizzazione professionale dei propri iscritti.

Com'è organizzato il corso?

Il piano di studi è composto da 14 unità didattiche che spaziano dalla storia della pasticceria fino alla capillarità delle ricette essenziali, 2 webinar, 4 podcast e svariati videoclip. Il tutto sotto la supervisione del consulente scientifico del corso, il Maestro Pasticcere Angelo Principe, e del direttore editoriale Carla Icardi. CEF Publishing, per chi desidera arricchire ulteriormente la propria formazione, offre anche la possibilità di seguire delle lezioni pratiche in presenza e di completare il curriculum con il corso

HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) e quello sulla Sicurezza nei luoghi di lavoro. Le iscrizioni sono sempre aperte per coloro che hanno compiuto i 18 anni e sono in possesso della licenza media. Per gli stranieri è consigliata la conoscenza della lingua italiana al livello B1. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it

Per saperne di più

CEF Publishing S.p.A. è una società del Gruppo Ebano, fondato e guidato 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.

Nelle foto sotto, da sinistra: un momento delle attività formative di CORSICEF® e alcune creazioni di alta pasticceria.



Uova senza galline?

Sempre più spesso si sente parlare di proteine alternative e di nuove tecnologie per la realizzazione di alimenti sostenibili

In questo panorama va menzionata Hampton Creek, poi Just, una start up di San Francisco fondata nel 2011 che ha cercato di realizzare uova vegetali prodotte in laboratorio, quindi senza galline. Obiettivo: dare al mercato un alimento che potesse ridurre l'impatto ambientale senza perdere il gusto delle uova tradizionali. Per raggiungere tale risultato, sono state usate proteine alternative. Una strada lunga, non senza complicazioni.

Nel 2013 il primo prodotto: Beyond Eggs, un uovo vegetale in polvere. Nel 2017 il lancio di Just Scramble, in forma liquida, che diventa solido riscaldandosi. Seguì poi da Just Egg, un uovo vegetale giallo pallido, in bottiglia, che può essere usato anche per preparare omelette e frittate. Inizialmente è stata forte l'opposizione dell'American Egg Board e delle lobby delle uova, e lungo e difficile il percorso in termini di ricerca e di sviluppo del prodotto. Per trovare l'alimento vegetale di partenza più adeguato ci sono voluti anni. La scelta è infine caduta sul fagiolo verde

indiano, il mungo, in combinazione con altri ingredienti, quali olio, sale, pepe e aglio.

Proteine da fermentazione? Di cosa si tratta?

Una tecnologia rivoluzionaria, analoga a quella utilizzata per la produzione del caglio microbico per il formaggio. L'elaborato processo inizia con l'estrazione di sequenze di DNA animale, per inserirle poi nei lieviti che, insieme allo zucchero, si trasformano in proteine nel serbatoio di fermentazione dove si creano microbi che vengono usati come fabbriche di cellule per produrre alimenti vegetali e composti proteici.

Tra le aziende leader nella produzione di proteine di fermentazione si annovera Clara Foods, oggi 'The Every Company', start up della Silicon Valley che produce "uova senza galline" attraverso la fermentazione di precisione e prevede a breve il lancio di un prodotto alternativo all'albume che vada bene anche per i prodotti da forno.

Un recente report di Boston Consulting

Group e di Blue Horizon ha stimato che, entro il 2035, si consumeranno 97 milioni di miliardi di proteine alternative, di cui il 22% da fermentazione. Nel panorama agrifood, anche le aziende del food italiane potranno giocare un ruolo di primo piano.

Non sarà più necessario rispondere al quesito: "È nato prima l'uovo o la gallina?" Ai posteri l'ardua sentenza... ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Lo sapevate?

Il fagiolo mungo verde appartenente alla specie *Vigna radiata* è una coltivazione diffusa prevalentemente in India, dalla quale, grazie a un decanter, viene estratta la proteina.

Nelle foto sottostanti, due esempi di piatti che possono essere preparati con il tuorlo e l'albume prodotti in laboratorio.



Un moscato atipico

Non è bianco e non ha le bollicine. È il Moscato di Scanzo DOCG

Andiamo alla scoperta della più piccola DOCG d'Italia: il Moscato di Scanzo prodotto da uve 100% Moscato di Scanzo. Si tratta dell'unico vitigno autoctono della provincia di Bergamo, coltivato in Valcalepio, nel comune di Scanzorosciate, in un piccolissimo fazzoletto di terra dall'identità vinicola ben precisa: poco più di 30 ettari di terreni vitati tra Scanzo, Rosciate e Tribulina, le microzone che costituiscono questa preziosa DOCG.

Un vitigno molto antico, coltivato probabilmente già nel Trecento e portato al nord dai Romani. Ma ottiene la sua prima definizione ufficiale soltanto nel 1981 con l'iscrizione al Registro Nazionale della Varietà di Vite. Nel 2002 arriva l'istituzione della DOC Moscato di Scanzo e, soltanto nel 2009, la DOCG.

Dall'uva al vino

Una volta raccolte, rigorosamente a mano, le uve vengono poste ad appassimento su graticci o in cassette in ambienti ventilati per 21 giorni. Una

volta vinificate, riposano in vasche d'acciaio per almeno 2 anni (come prevede il disciplinare di produzione); dopo di che, si può imbottigliare e proseguire, a piacimento, l'affinamento. Il Moscato di Scanzo, così come indica il nome, appartiene alla famiglia dei moscati, per cui è giusto aspettarsi un'uva molto aromatica; ma anche un vino rosso assai complesso, corposo, intenso. Un bel rosso rubino a riflessi granati, in sintonia con il tema natalizio e che ben si presta ad accompagnare la fine del pranzo o della cena o, meglio ancora, quei momenti di chiacchiera e distensione postprandiale che caratterizzano le riunioni familiari. Sì, perché, benché il Moscato di Scanzo si possa abbinare perfettamente ad alcuni formaggi erborinati, si sposa benissimo anche con i dolci o la cioccolata.

Pochi lo sanno: è stato creato un apposito calice

Ebbene sì, sarà la sua rarità o preziosità, sarà la voglia dei produttori di

esaltarne il ricchissimo bouquet olfattivo, ma sta di fatto che il Moscato di Scanzo può fregiarsi di un suo bicchiere ufficiale, prodotto da Bormioli e serigrafato dal "Consorzio di Tutela Moscato di Scanzo". Un calice da vino passito con una particolare forma, allargata verso lo stelo e che sale, più stretta, con una sagoma "a camino". Imprigiona i vapori dell'alcool nella parte più bassa e lascia che i profumi possano salire, aprirsi e giungere al naso, dipanandone la complessità olfattiva.

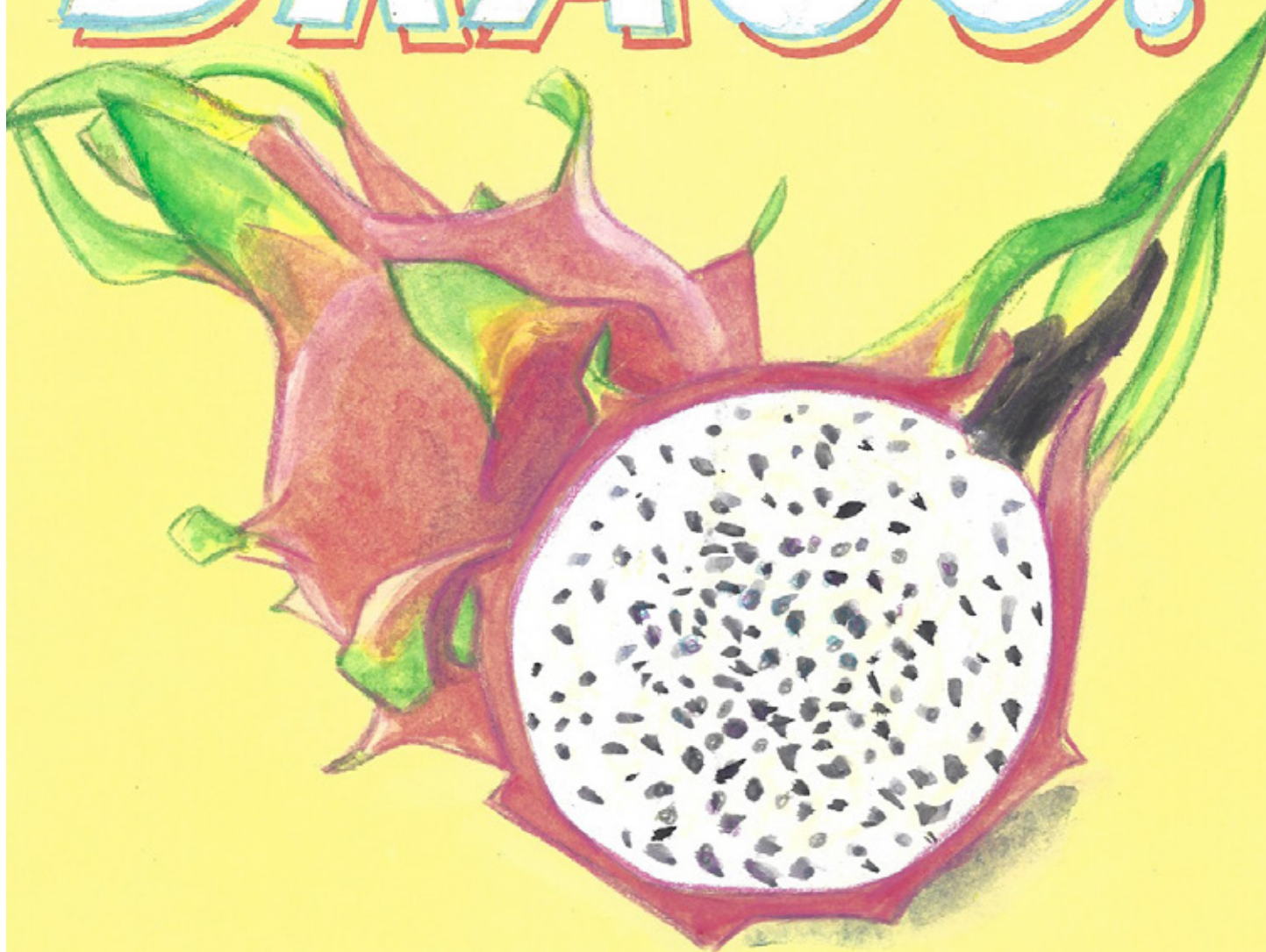
Può essere, perché no, anche una bella idea regalo, di qualità e stile. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it

Nelle foto in questa pagina: a sinistra, il calice serigrafato realizzato da Bormioli per il Moscato di Scanzo; a destra, invece, alcune bottiglie di Moscato di Scanzo, contraddistinte dal marchio dell'omonimo Consorzio di Tutela apposto sul collo.



FRUTTO DEL DRAGO.



MOLTO GUSTOSO.
MOLTO MORBIDO.
MOLTO RINFRESCANTE.

NOTIZIE E INFORMAZIONI PAG. 27 GENNAIO 2022