



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 10 - n. 1
20 gennaio 2022
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



Il frutto del drago



Capelli e cibo

Stefano Fresi:
attore, compositore
e cintura nera
di vellutate



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

L'antico e il moderno

L'idea di poter viaggiare nel tempo, arretrando verso il passato o proiettandosi nel futuro, ha da sempre affascinato l'umanità, ed è stato spesso un tema trattato dalla fantascienza. Come in *Ritorno al futuro*, un celebre film del 1985 in cui un ragazzino californiano, invitato da uno scienziato un po' scombinate a sperimentare appunto una macchina del tempo, ne attiva inavvertitamente i comandi e viene trasportato indietro di una trentina d'anni.

Ma, senza rendercene conto, anche a noi capita di viaggiare all'indietro. Per esempio, come nutrite i vostri bambini? Alla vecchia maniera... latte di mamma prima e poi pappe fatte in casa? Oppure ricorrete a prodotti più moderni come i liofilizzati? Che, in realtà, hanno origini antichissime. Ben 700 anni fa, nelle Ande, dove le patate crescendo

in un clima gelido erano molto amare, gli Inca avevano imparato a esporle alle rigidissime temperature notturne per farle poi asciugare durante le più tiepide ore del giorno. Così ottenevano una patata disidratata facilmente trasportabile e a lunga conservazione: il primo liofilizzato che, con il nome di 'chuño', si trova ancora oggi in diversi stati dell'America meridionale.

Insomma, non è moderno solo ciò che è moderno, ma anche ciò che, venendo dal passato, è riuscito a modernizzarsi.

Buon anno a tutti! ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



Sommario

Ben fatto	
Mescciüa	5
di Elisa Alciati	
C'è del buono	
Percorsi sostenibili	7
a cura della redazione	
Ricerca e innovazione	
Professione ingegnere chimico	8
di Susi Bonomi	
Il progetto Iperdurum	10
di Caterina Marcucci	
Capelli e cibo	11
di Carolina Cusumano	
Gourmonde	
L'Iran e la sua tradizione gastronomica	12
di Alessandra Meda	
Storia del cibo	
A tavola con l'imperatore della Cina	14
di Riccardo Vedovato	
Protagonisti	
Stefano Fresi	16
di Marta Pietroboni	
Segreti della spesa	
Drink analcolici	19
di Caterina Marcucci	
Bello da mangiare	
Cibi per il corpo e per lo spirito	20
di Ave Appiano e Chiara Caprettini	
Made in Italy	
Diete disintossicanti	22
di Daniela Mainini	
Free from fake	
Il caffè fa male al cuore?	23
di Giorgio Donegani	
Tendenze	
Da Carosello al reality	24
di Marta Pietroboni	
Il frutto del drago	27
di Giovanni Romano	
Il mondo del Gambero Rosso	28
di Paola Chessa Pietroboni	
Meduse in tavola	30
di Caterina Marcucci	

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

Mescciüa

La mescciüa rientra nella categoria dei cosiddetti piatti poveri ed è tipico della tradizione spezzina

In italiano si chiamerebbe “mescolanza” di grano farro, ceci e fagioli cannellini; si tratta di una zuppa, buona tutto l'anno ma certamente ideale per riscaldare e nutrire in inverno.

Il piatto è definito povero per i suoi ingredienti, ma non lo è certamente per i sapori, avvolgenti, pungenti e mediterranei. La tradizione popolare racconta di una mescciüa nata dall'abitudine delle mogli dei portuali di raccogliere ciò che cadeva dai sacchi delle granaglie e dei legumi sulle banchine; oppure erano forse i portuali stessi a portare a casa un po' della merce trasportata tutti i giorni in quantità disomogenee tanto da ottenere da questa “mescolanza” un piatto ogni volta un po' diverso. Per questo motivo, ingredienti come legumi e cereali creano una portata tipica di una città di mare – qual è La Spezia – allestita con quello che arrivava al suo porto commerciale,

oggetto di intensi crocevia di navi mercantili provenienti da ogni dove. Oggi la mescciüa rimane una pietanza di casa reperibile anche nelle Osterie, dove la cucina povera ha da sempre trovato la sua miglior espressione. Ecco che il bottino dei portuali, ammollato, cucinato e guarnito con una grattata di pepe e un filo d'olio extravergine di oliva, diventa gustoso racconto della storia di un luogo.

Ingredienti per 6 persone

- 230 g di fagioli cannellini secchi
- 150 g di ceci
- 100 g di farro
- pepe nero
- olio extravergine di oliva
- L'Antica Osteria del Carugio a Portovenere consiglia di aggiungere:
- 1 cipolla
- 1 patata
- 5/6 foglie di salvia fresca

Preparazione

Mettere i legumi (fagioli cannellini e ceci) in ammollo separatamente la sera prima di cuocerli. Cuocere poi il farro, i ceci e fagioli cannellini in casseruole separate. Il consiglio dell'Antica Osteria del Carugio: alla pentola dei fagioli cannellini aggiungere una patata, una cipolla e 5/6 foglie di salvia fresca. Scolare il farro e i ceci. Procedere allo stesso modo con i fagioli cannellini, ma mantenere l'acqua di cottura così da frullare la patata e la cipolla aggiunte precedentemente. Unire anche i legumi. Salare. Una volta nel piatto, aggiungere una grattata di pepe e un filo di olio EVO. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it

In alto, i tre cereali che compongono la mescciüa e, sotto, il piatto finito.

CiBi I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza del cibo
Periodico gratuito
Anno 10 - n. 1
Milano
20 gennaio 2022

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: Irma Testa, prima pugile italiana alle Olimpiadi.



© LUCA PANEGATTI



© ANTICA OSTERIA DEL CARUGIO - PORTOVENERE, SP

VORREI LA SCOPRISSI COME ME. OGNI GIORNO.



SONDRIO
LOMBARDIA. ITALIA.

ROBERT
SCIALPINISTA DELLA NAZIONALE ITALIANA



Bormio 3000: 46°25'14"N 10°24'40"E

Scopri di più su: in-lombardia.it
#inLombardia



C'È DEL BUONO

20/1/2022 anno 10, n.1

7

Percorsi sostenibili

*Pubblicato il primo Bilancio di Sostenibilità
di Edenred Italia, per valorizzare il percorso di sviluppo
responsabile compiuto finora e definire gli obiettivi futuri*

Persone, pianeta e progresso sono i 3 pilastri chiave su cui si fonda la strategia di responsabilità sociale di impresa di Edenred Italia. Tradotto in obiettivi programmatici, People (persone, ndr) punta a migliorare la qualità della vita, Planet a preservare l'ambiente e Progress a creare valore responsabilmente. Il tutto espresso da un concetto generale, "Ideal", che esprime la volontà del Gruppo di realizzare un sistema autonomo ed efficace.

Un progetto editoriale complesso

In un tale contesto, la decisione dell'azienda di pubblicare il primo Bilancio di Sostenibilità si è quindi rivelata la scelta più naturale. Si tratta di una vera e propria iniziativa editoriale, intesa come

uno strumento di dialogo continuo con i diversi interlocutori, per un miglioramento costante nella gestione dello sviluppo sostenibile, ma al tempo stesso anche un indispensabile strumento di rendicontazione; il report è stato infatti redatto secondo i GRI (Global Reporting Initiative) Sustainability Reporting Standards e il Modello SDG Compass, che mettono in luce i risultati e il valore aggiunto prodotto nei contesti in cui Edenred Italia opera.

Ad affiancare la società nello sviluppo di un'opera tanto impegnativa c'è stata Industree Communication Hub, agenzia con sedi a Milano, Bologna e Reggio Emilia, specializzata in programmi integrati di comunicazione: di sua pertinenza sono state infatti le fasi di editing, organizzazione dei contenuti e progetta-

zione grafica. La stretta collaborazione tra le due realtà è iniziata già a partire dal titolo "Percorsi". Perché la sostenibilità è una strada che Edenred Italia ha percorso fino a oggi, realizzando iniziative e soluzioni in grado di promuovere il progresso sociale, la cultura della salute e del benessere, la sostenibilità ambientale e il consumo responsabile.

Ma "Percorsi" rappresenta anche il punto di partenza di un cammino più consapevole e condiviso sui temi della sostenibilità.

«Da anni Edenred si muove secondo principi e pratiche di Corporate Social Responsibility nel mondo», ha commentato Michele Riccardi, Direttore Risorse Umane & CSR di Edenred Italia. «A livello di Gruppo – ha proseguito – abbiamo anche comunicato il nostro obiettivo "Enrich Connections. For Good.", ribadendo l'impegno a creare valore sostenibile per tutti i nostri stakeholder. Oggi ci assumiamo la responsabilità di dichiararlo anche a livello locale, per declinarlo al meglio sul tessuto italiano».

*A cura della redazione
info@cibiexpo.it*



Edenred Italia (www.edenred.it)

Nato come inventore di Ticket Restaurant® e leader mondiale nello sviluppo di soluzioni che innovano e semplificano il mondo del lavoro, da oltre 40 anni il gruppo Edenred migliora il benessere delle persone, oltre che la produttività delle aziende, generando valore per il sistema economico locale e nazionale. Si posiziona come acceleratore di business per la propria rete di partner, con la volontà di fornire servizi aggiuntivi puntando sulla digitalizzazione. L'offerta di Edenred Italia è oggi caratterizzata da tre asset commerciali: Eat, Move, Care.

- Employee Benefits (Ticket Restaurant®)
- Fleet and Mobility Solutions (Carta UTA Edenred)
- Welfare (Easy Welfare® Edenred)
- Soluzioni complementari che includono: corporate payments, incentive and rewards (come Ticket Compliments®) e programmi sociali pubblici.

Nell'immagine qui a fianco, la copertina del Bilancio di Sostenibilità realizzato da Edenred Italia, con la collaborazione di Industree Communication Hub, agenzia specializzata in progetti integrati di comunicazione.

Edenred

Professione ingegnere chimico

Quando scienza e tecnica vanno a braccetto

Nel nostro immaginario comune, la figura dell'ingegnere è da sempre associata al professionista serio, affidabile, "quadrato", poco incline a mostrare la natura creativa che pur connota la sua indole. Neppure lontanamente ce lo prefiguriamo romantico e sognatore. Pensate solo a come sarebbe andata a finire la carriera di Puccini se i librettisti de *La Bohème* avessero immaginato il personaggio di Rodolfo pronunciare frasi come: "Chi son? Son ingegnere", "Che cosa faccio? Calcolo". Mimì, davanti a cotanta presentazione, sarebbe di certo fuggita, e la critica avrebbe stroncato una delle più belle opere che siano state mai composte. In realtà, nel libretto di Giuseppe Giacosa e Luigi Illica, Rodolfo dice: "Chi son? Sono un poeta. Che cosa faccio? Scrivo. E come vivo? Vivo. In povertà mia lieta, scialo da gran signore rime ed inni d'amore. Per sogni, per

chimere e per castelli in aria l'anima ho milionaria"

Rodolfo, per fortuna sua (e anche nostra), è appunto un poeta, ma non è così disincantato. Se ci spostassimo all'inizio dell'opera, lo troveremmo attanagliato dal freddo in compagnia di Marcello, l'amico pittore, a cui impedisce di bruciare una sedia preferendo sacrificare il suo scartafaccio. Ne straccia una parte e la getta sul camino: il fuoco si ravviva. Rivolgendosi al suo compagno di sventura, esclama: "Aguzza l'ingegno. L'idea vampi in fiamma!" Ecco allora che, in condizioni d'emergenza, Rodolfo tira fuori il suo senso pratico, anche perché, pur essendo poeta, non ci sta proprio a viver di sole parole e a morir di freddo. Ritornando a noi, scopriamo che le parole 'ingegno' e 'ingegneria' hanno la stessa radice latina: *ingenium*. E in effetti, originariamente, l'ingegnere era inteso

come un uomo che, per l'appunto, si "ingegnava": intelligente, pratico, capace di risolvere problemi. Nell'accezione moderna, il significato si è evoluto e modificato, e oggi per ingegnere s'intende colui che è in grado di trovare soluzioni utilizzando il metodo scientifico, servendosi cioè delle basi teoriche della matematica, della fisica e della chimica, dunque delle scienze pure, che altro non sono che quelle che descrivono i fenomeni naturali.

Fra le tante declinazioni, ha un posto di particolare prestigio l'ingegneria chimica che, al Politecnico di Milano, ha raggiunto gli apici mondiali grazie a Giulio Natta, premio Nobel nel 1963 insieme a Karl Ziegler per le scoperte nel campo della tecnologia dei polimeri.

In linea del tutto generale, l'ingegnere chimico si occupa dei processi di trasformazione chimica della materia e può

trovare impiego nelle raffinerie e negli stabilimenti petrolchimici, in quelli di creazione di materie plastiche, vernici, smalti, nelle industrie di produzione e distribuzione dell'energia, nel settore metalmeccanico come in quello tessile. Richiestissime le sue prestazioni nel controllo qualità e nell'ottimizzazione di processi esistenti anche attraverso l'uso di simulatori; nell'efficientamento energetico, nella riduzione delle emissioni e degli scarti di lavorazione; nello sviluppo di nuove tecnologie (come ad esempio le nanotecnologie), di materiali più performanti o più economici da produrre; in campo farmaceutico come nell'industria alimentare. Nel caso si debba realizzare un impianto o sviluppare un processo produttivo, spesso si deve procedere per step, testando fattibilità, sostenibilità economica e potenziali rischi, alle diverse

scale (cioè a diversi livelli di dimensione e capacità): prima di laboratorio, poi pilota e in seguito dimostrativo, fino ad arrivare alla scala reale.

Infatti, non bisogna mai dimenticare che l'ingegnere, oltre alla parte tecnica di sua stretta competenza, è sempre in grado di elaborare stime di costi, tempistiche di realizzazione, valutazioni di impatto ambientale lavorando, spesso e volentieri, in stretta collaborazione con professionisti dei settori più disparati. Per un ingegnere, niente può essere lasciato al caso o soggetto a interpretazione, che si tratti di una metodologia di lavoro o del dimensionamento di un'apparecchiatura. Per questo motivo, ha la fama di essere un po' "rigido": pignoleria e precisione fanno parte del suo carattere.

E, quando lo scoviamo in cucina, non è raro sorprenderlo a osservare e misu-

rare gli alveoli di un panettone, oppure ascoltarlo spiegare i processi della fermentazione alcolica e poi malolattica in un vino, o ancora coglierlo a illuminarsi quando può parlare liberamente di processi di distillazione continua e discontinua con un bicchierino di grappa o rum fra le mani. ■

Susi Bonomi
susi.bonomi@gmail.com

In queste pagine, due tra i tanti ambiti in cui la figura professionale dell'ingegnere chimico può trovare impiego: l'analisi dei componenti, in laboratorio (nella foto a sinistra) e il coordinamento di siti produttivi alimentari (nella foto sotto).



Il progetto Iperdurum

In Puglia si lavora all'identificazione di "super-grani" più resistenti e maggiormente ricchi di proteine rispetto al classico grano duro

Innovazione, rilancio e valorizzazione sono le parole chiave del progetto che è stato presentato nel corso della terza edizione della Fiera dell'Agricoltura e durante il World Bread Day dello scorso ottobre ad Altamura.

I finanziamenti arrivano dai fondi Psr (Programma di Sviluppo Rurale) della Puglia, e il referente scientifico è la professoressa Agata Gadaleta, docente di genetica vegetale del Dipartimento di scienze agro-ambientali dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro.

Alcune aziende agricole delle province di Bari e di Foggia hanno messo a disposizione i campi per la coltivazione in via sperimentale delle varietà di grano duro in esame, seguendo un protocollo condiviso.

L'iniziativa prende nome dal suo obiettivo, progetto Iperdurum, ossia il miglioramento di 4 tipologie di frumenti del territorio potenziandone le qualità.

In questo modo, si incrementano la redditività e la competitività delle aziende agricole locali. Ed è proprio partendo dalle loro esigenze, indagate grazie alla realizzazione di workshop tematici su tutto il territorio pugliese, che ha avuto origine questo progetto.

L'Italia è il Paese europeo con maggior coltivazione di grano duro, impiegato – tra l'altro – per la produzione della pasta, alimento che ci rappresenta nel mondo.

Le innovazioni sviluppate porteranno a un miglioramento di tutte le fasi della filiera, con effetti positivi sulla produzione e, quindi, sull'economia locale. Sono previsti benefici anche per la sostenibilità ambientale con l'ottimizzazione d'uso dei fertilizzanti azotati.

Oltre a quello di paste di alta qualità, si punta allo sviluppo di grani duri biologici e di varietà idonee per l'inserimento nel disciplinare di produzione del Pane di Altamura, fiore all'occhiello della

tradizione gastronomica della zona. Per di più si sta studiando la tipologia di grano duro adatta per realizzare paste dietetiche iperproteiche, con il brevetto Dietglut®.

Molto interessante è anche la messa a punto di un sistema di tracciabilità delle produzioni con metodologie innovative basate sul DNA e su metodologie chimiche brevettate.

Il presidente della sezione pugliese della Confederazione Italiana Agricoltori si è mostrato entusiasta del progetto, dichiarando di credere fortemente nel rilancio della filiera del grano duro, segmento produttivo in cui la regione è una delle migliori al mondo. ■

*Caterina Marcucci
cat.marcucci@hotmail.it*

**Sotto: grano Iperdurum.
Per info sul progetto: iperdurum.it**

Capelli e cibo

Per la bellezza della capigliatura non basta osservare una buona routine di bellezza. Contano anzitutto le nostre abitudini alimentari. Ecco alcuni suggerimenti utili

I capelli nascono, crescono, muoiono. Si comportano esattamente come ogni altro organismo vivente e, di conseguenza, hanno bisogno di essere curati e nutriti quotidianamente. Il loro stato non dipende però solo dalle cure estetiche. Tanti altri fatti influiscono sulla loro salute: come l'utilizzo di prodotti sbagliati, allo stesso modo una dieta inadeguata incide negativamente. Questa è anzi una delle principali cause della fragilità e della caduta dei capelli.

Esattamente come per la nostra pelle e per il nostro fisico, anche in questo caso la componente alimentare è molto importante, poiché determina circa il 60% della loro bellezza.

Oggi vi consigliamo alcuni alimenti che aiutano le nostre chiome a rimanere sane e forti.

Tra questi c'è il salmone, importante fonte di omega 3, che favorisce il

benessere del capello e della cute, evitando che si disidratino; è ricco di biotina, vitamina che aiuta la ricrescita del capello, e di ferro, utile per ossigenare i nostri tessuti.

Anche le uova sono molto importanti, se consumate regolarmente, dal momento che contengono ferro e, soprattutto, molta vitamina D.

Non devono poi mancare le verdure e, ovviamente, la frutta, in particolare quella arancione e quella gialla, poiché sono le più ricche di vitamina C, capace di combattere i radicali liberi che causano stress ossidativo al capello e lo indeboliscono, e di vitamina A, che favorisce lo sviluppo della cheratina.

Molto utile anche la frutta secca, in particolare le noci, poiché ricca di vitamina B5, componente che rallenta la nascita dei capelli bianchi e contribuisce a una crescita sana e forte.

Per avere chiome splendide e robuste, un ottimo alleato ci arriva direttamente dal formaggio grana, che rinforza il fusto del capello, lo rende più lucido ed apporta, essendo così ricco di vitamina B12, anche un grande contributo all'organismo nella regolazione del sebo.

E infine... buone notizie anche per gli amanti del vino, dato che quest'ultimo, e in particolare quello rosso, grazie al suo contenuto di polifenoli, contrasta la scarsa vascolarizzazione del cuoio capelluto, principale responsabile dell'alopecia.

Dunque, se anche per quest'anno il buon proposito era quello di prendervi un po' più cura di voi stessi, ricordate che salute e bellezza dipendono sempre da ciò che mangiamo. ■

*Carolina Cusumano
carolinacusumano@hotmail.com*

Nella foto: arance preziose per la salute dei capelli.



L'Iran e la sua tradizione gastronomica

Il gusto dell'antichità nella nuova tappa del nostro viaggio internazionale

Una cucina dalle origini remotissime che, a dispetto delle varie contaminazioni, resta profondamente legata alla sua tradizione: dall'antico impero persiano al periodo Sassanide e al successivo avvento dell'Islam, fino alla cucina medioevale di corte. Piatti molto vari, leggeri ma appetitosi e con ingredienti e preparazione diversi a seconda dell'area. Saperi unici ed equilibrati, mai troppo speziati, con combinazioni di carne e frutta, legumi e verdure, abbinati a erbe e aromi, freschi o essiccati.

Apparentemente lontana dalla nostra cucina, è culturalmente vicina per molti aspetti: il gusto per la buona tavola, il senso dell'ospitalità, la tradizione gastronomica, la convivialità.

Ma quanto conosciamo della cultura gastronomica iraniana? Scopriamolo insieme a Sogand Nobahar, nota desi-

gner di gioielli oltre che ottima cuoca di Teheran.

Sveglia! È ora di alzarsi!

La colazione, un momento importante di condivisione, è per lo più salata, con proteine accompagnate da tè nero. Quella più tradizionale è con pane e formaggio fresco, di pecora o di mucca. Ma si consumano anche uova, lenticchie, cetrioli e pomodori.

Un piatto molto amato, soprattutto nella stagione fredda è l'*Haleem*, un purè di frumento a lunga cottura diffuso in varie parti del Medio Oriente.

A tavola! È pronto!

L'orario del pranzo e della cena può variare da famiglia a famiglia e da regione a regione: in una città "che non dorme mai" come Teheran, i pasti possono esse-



re consumati negli orari più disparati. Il riso è un must, abbinato a preparazioni di carne, di verdure, a yogurt bianco non dolce e a sottaceti. Simile nell'aspetto al basmati, ma dal profumo più intenso, quello di miglior qualità viene dal nord dell'Iran vicino al Mar Caspio, dalle regioni di Gilan e di Mazandaran. A pranzo e a cena si consumano gli stessi piatti, anche se spesso il primo è più leggero e rapido. *Dizi Ghormeh Sabzi* o *Abgoosht* è uno dei più amati e ha origini antichissime. È uno stufato di carne tradizionalmente di pecora cucinato con ceci, cipolle, pomodoro, patate e fagioli rossi servito con il riso. Questa ricetta varia a seconda delle zone e delle produzioni locali: per esempio, in Kerman non si usano le patate, ma l'aglio e il cumino. A Tabriz è cucinato con fagioli, erba cipollina, fieno greco e prezzemolo: il suo

nome è *Abgoosht Bozbash*. Viene consumato, spesso, con il riso e, in questo caso, si aggiunge il termine '*Khoresht*'. Un'altra preparazione molto invitante è il *Tahdig*, un contorno amatissimo anche dagli stranieri, cuore pulsante della cucina persiana. Si tratta di un croccante e dorato strato di riso fritto sul fondo della pentola che ricorda quasi pop corn e patatine. Oltre a quello con yogurt, zafferano, uova e filetti di pollo, ne esistono diverse varianti; alcune prevedono l'aggiunta del pane *Lavash* o di patate.

Un'altra specialità piuttosto ricorrente è il *Baghali Polo ba Mahiche*, una preparazione di riso con zafferano, aneto verde, fave e agnello che viene consumata preferibilmente in primavera. Va menzionato anche il *Kuku sabzi*, una gustosa frittata verde di spinaci, prezzemolo, patate.

Per concludere i pasti, il *Faloodeh* è un dolce freddo che ricorda il nostro sorbetto, realizzato con spaghetti di riso in acqua di rose e semi congelati con aggiunta di sciroppo di zucchero. E il *Fereni*, fatto di farina di riso, latte, zucchero e acqua di rose, decorato con cannella e pistacchi.

Auguri! I piatti della festa

Il *Fesenjan* è un piatto dalle origini antichissime: sono infatti state ritrovate, fra le rovine di Persepoli, alcune tavole

in pietra risalenti al 515 a.C. con incisi gli ingredienti di questa preparazione. Si tratta di uno spezzatino di pollo o anatra servito con salsa di noci, cipolle e pasta di melagrana a lenta cottura; è spesso consumato durante occasioni importanti, come i matrimoni. A Teheran questo piatto è in genere servito con polpettine di carne rossa.

Una tradizione sono i pranzi del venerdì... come i nostri della domenica; piatti immancabili sono gli spiedini di carne di pollo, di vitello o di agnello, che si chiamano *Kabab* (da non confondere con il panino turco). *Kabab* significa grigliata; il più comune è il *Koobideh*, carne macinata condita con cipolla tritata, pepe e sale. Tra le varietà, citiamo il *Kabab-e barg*, sottili fette di agnello o di manzo insaporite con zafferano, burro, succo di limone e cipolla.

In occasione del Norouz, il Capodanno persiano, si cucina la *Ash-e Reshteh*, una zuppa con fagioli, noodle, erbe ed eventualmente spinaci o foglie di barbabietola.

Zibaldone delle curiosità

Il pane è un ingrediente estremamente importante nella cultura gastronomica iraniana. Ve ne sono circa 40 diversi tipi, ma 4 sono i più diffusi: *Sangak*, *Barbari*, *Lavash* e *Taftun*.

Caratteristico è l'uso di aromi e spezie,

in particolar modo lo zafferano. Concludiamo il nostro viaggio con un accenno alle bevande. Il tè nero, ma spesso anche il caffè alla turca o all'americana con panna, sono i più consumati. Infine, il *Dough* è un insieme a base di yogurt che spesso si abbina alle carni alla brace. ■

Alessandro Meda

alessandra.meda@cibiexpo.it

I pani iraniani

- Il Nane Sangak è "il pane nazionale", a base di farina sia integrale sia bianca, sale, lievito, e condito con semi di sesamo. 'Sangak' significa "di pietra", perché l'impasto viene steso su pietre levigate.

- Nun Barbari: solitamente accompagna le colazioni; è croccante fuori e molto morbido dentro. I principali ingredienti di questo pane sono la farina 0, il lievito di birra, sale e acqua.

- Lavash: è senza lievito. L'impasto viene steso in una sfoglia sottile, perfetta per essere arrotolata.

- Taftun: realizzato con farina, lievito, acqua, zucchero, sale, latte, yogurt e uova, spesso aromatizzato con zafferano e a volte decorato con fiori di papavero, è molto popolare.

Nella pagina a sinistra: 1. Tahdig; 2. Haleem; 3. Faloodeh.

Sotto: varietà di pane iraniano.



A tavola con l'imperatore della Cina

La dinastia Qing, l'ultima della bimillennaria storia imperiale, conquistò Pechino nel 1644, unificando la Cina e governandola fino al 1912

"Tieni bene a mente che questa è un'eccezione assoluta! L'imperatore mangia sempre da solo, tranne che durante le cerimonie ufficiali. Persino le concubine e l'imperatrice consumano i pasti nei loro rispettivi alloggi!"

"Concubine? Cos'è una concubina?"

Lo zio si morse la lingua.

"Sì, beh..."

Il portone davanti a loro si spalancò, rivelando una fila di servitori pronti a scortarli. "Grazie al cielo", bofonchiò lo zio.

I giardini del Palazzo d'Estate erano immensi, distesi sui colli affacciati al lago

Nan, e un canale, scavato dallo stesso lago, cingeva come un braccio d'acqua l'intera struttura da Ovest a Est, segnandone il confine settentrionale.

"Dunque, la cucina imperiale è cambiata molto nel corso dei secoli e in base alle dinastie. In questo momento, siamo in piena dinastia Qing: è il 1796, l'imperatore Quianlong ha 85 anni e ha appena abdicato in favore di suo figlio. Formalmente ha il titolo di Imperatore Emerito, ma in realtà continua a governare lui. Figurati che vent'anni fa aveva iniziato la costruzione di una residenza a sé stante proprio per il suo

ritiro, perché la Città Proibita è riservata esclusivamente agli imperatori regnanti. Secondo te, ci si è mai trasferito?"

"...no?"

"Certo che no! Comunque, dicevo, la cucina è cambiata molto nei secoli: con la dominazione mongola della dinastia Yuan (1279-1368), quella che ha accolto Marco Polo, per capirci, il cibo era un po' più spartano. Con la dinastia Ming (1368-1644), invece, le cose hanno iniziato a diventare interessanti: è in questo periodo che nasce l'anatra alla pechinese vera e propria!"

"Anatra alla pechinese?"

"È un piatto fantastico! Pelle croccante e caramellata fuori e carne morbida e succosa dentro; il processo per prepararla è però lungo e complicato. Ma nel periodo in cui ci troviamo, con la dinastia Qing e l'introduzione della cucina mancese..."

"Mancese?"

"Mancese, sì. La Mancuria è una regione a Nord-Est dell'odierna Cina che confina con la Corea e si affaccia sul mar del Giappone. Dicevo: è durante la dinastia Qing che nasce il mio piatto preferito! Il pollo alla Dezhou, città nella provincia dello Shandong. Che in effetti non è un piatto mancese... Accidenti nipote non farmi confondere! Allora, questo benedetto pollo viene laccato e fritto; si aggiungono poi funghi, chiodi di garofano, *sharen* – una pianta che oltre a dare sapore viene usata per lenire il mal di stomaco –, cardamomo, angelica cinese – altra pianta medicinale oltre che aromatica –, finocchio e zucchero, e viene bollito per un giorno intero. Lo stesso imperatore se ne innamorò durante una visita della città!"

"Un giorno intero?"

"Certo! Ma non è insolito; in moltissime popolazioni esistono ricette che prevedono cotture lunghissime. In Thailandia, persino ai giorni nostri, c'è un ristorante che fa lessare lo stesso brodo da 45 anni,

e in Francia si racconta di bolliture legendarie durate secoli. Ti sembra ancora tanto una sola giornata?"

"Forse no; ma come mai nella ricetta ci sono delle piante medicinali?"

"È un altro elemento interessante della cucina imperiale. Se da un lato inserisce elementi sfarzosi per manifestare la ricchezza e il potere dell'imperatore, usando cibi rari come pinne di squalo o zampe d'orso, dall'altro c'è una continua ricerca di una "ricetta per l'immortalità". Moltissimi imperatori hanno tentato a lungo di trovare, durante il loro regno, elisir di lunga vita, pozioni magiche e quant'altro potesse sortire effetti simili. Il caso più famoso, e fallimentare, è quello del mercurio: secondo gli alchimisti cinesi, era possibile utilizzare quel metallo liquido per creare degli elisir, che molti imperatori hanno continuato a bere come una medicina fino a intossicarsi. Come se il veleno non fosse già un problema di per sé."

"In che senso, zio?"

"Che se sei un imperatore, non è così scontato che tu lo rimanga a lungo! Attentati e congiure erano piuttosto frequenti, e spesso l'arma utilizzata era una pietanza avvelenata. Per questo, le cucine dell'imperatore sono controllatissime e, prima di servirsi, egli usa un me-

stolino d'argento, che si riteneva avrebbe cambiato colore qualora il piatto fosse stato contaminato. Se ciò non accadeva e l'imperatore riteneva il cibo sicuro, allora l'assaggiatore procedeva con il suo compito e, solo dopo questa ulteriore misura di sicurezza, l'imperatore poteva iniziare a mangiare."

"Ogni pasto un'ansia... Aspetta: ma noi mangiamo con l'imperatore! Non rischiamo di venire avvelenati anche noi?"

"Tranquillo, nipote. Non ho scelto questo imperatore solo per i suoi gusti in cucina, ma anche perché non è morto avvelenato. Ha 85 anni al momento e ne vivrà altri 2 in perfetta salute."

"Ah, meglio. E ci saranno anche i *noodle*?"

"È possibile. Le prime testimonianze riguardo agli spaghetti cinesi risalgono all'antica dinastia Han, più di 2000 anni fa! E resterà un piatto popolare un po' per tutta la storia della Cina; tuttavia, non lo vedrei come un piatto da cena imperiale... Oh, ma siamo arrivati al palazzo: non ci resta che scoprirlo!" ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

Le immagini in queste pagine sono realizzate da Libero Gozzini.



- GOZZINI



- GOZZINI

Stefano Fresi

Dal film Romanzo criminale a cintura nera di vellutate, con una spruzzata di Parmigiano e le mani nella terra

Il primo film di Stefano Fresi che vi viene in mente? A me, *Smetto quando voglio*, ma sono tantissimi quelli famosi: dal citato *Romanzo criminale* a *Lasciarsi un giorno a Roma*.

In queste settimane, forse lo avete visto nello spot del Parmigiano Reggiano. A darci l'idea di intervistarlo è stato proprio il film diretto da Paolo Genovese e intitolato *Gli Amigos*, che racconta la storia di una scuola di cucina invitata a partecipare a una gara culinaria con ingrediente centrale il Parmigiano Reggiano, e in cui Stefano Fresi veste i panni del maestro dell'istituto.

Ovviamente abbiamo parlato di cucina e non di cinema.

"Come la mia fisicità racconta, il rapporto con il cibo è molto affettuoso. Ne ho fatto largo consumo, e sono molto, molto, molto attento a quello che mangio. Ne ho gustato in passato un po' troppo, ma non sono uno da junk food. Magari a volte al cinema mi concedo qualche popcorn e qualche zozzeria, ma è proprio raro; tendo a mangiare be-

nissimo e cose di primissima qualità". Inizia così la nostra intervista con Stefano.

"Mi piace tantissimo cucinare e sono anche piuttosto bravo", prosegue, "e la mia compagna dice che do il meglio quando non c'è niente a casa; con quello che trovo vengono fuori delle ricette squisite: ho skills (abilità, ndr) insospettabili!".

Mi viene da ridere, per la frase e per il tono veramente simpatico.

Per esempio?

Tipo che sono andato a vivere in campagna e quindi c'ho un orto e, per dare senso alle verdure che coltivo, ho fatto un corso con uno chef vegano crudista e ho imparato a fare i formaggi con le mandorle, gli spaghetti di zucchine, a usare l'essiccatore per ottenere dei crackers alle mandorle e ai semi di lino e semi di chia, delle chips di cavolo nero... Delle cose buonissime e sanissime, e anche saporitissime. Ultimamente ho scoperto il mondo incredibile del Parmigiano Reggiano, perché Paolo Genovese mi ha chiamato per

recitare in questo film di 30 minuti che parla del suo ciclo produttivo (e da cui sono stati estratti gli spot che sono in televisione). Non avevo mai lavorato con lui prima, ma siamo grandi amici e ne avevo voglia; il progetto mi è piaciuto molto – una quantità di esperienze fatte! – e così ho accettato. Ho scoperto tantissime cose, perché il Parmigiano Reggiano non è solo un prodotto: è un'eccellenza del nostro territorio, conosciuta in tutto il mondo. Vedere il lavoro e l'impegno che c'è dietro e la storia – quel saper fare antico che è rimasto più o meno immutato nel tempo – è un'esperienza preziosa. Sono entrato in contatto con gli allevatori, sono andato in consorzi e caseifici a vedere come fanno questo formaggio, ed è una cosa veramente affascinante e incredibile. Ho anche assaggiato un Parmigiano stagionato 100 mesi, una cosa pazzesca. E ho scoperto che può arrivare fino a 180 mesi..."

Mi è sembrato anche interessante questo modo nuovo di promuovere un prodotto.

Se ci pensi, non è così innovativo: è una sorta di ritorno al Carosello degli anni '50 o '60, di utilizzo di un racconto lungo e articolato scritto da uno sceneggiatore per promuovere un prodotto senza dire "compratelo". È molto più interessante e più dignitoso raccontare il perché, il come e il percorso di una produzione.

Ma c'è dell'altro...

Sì. Dal punto di vista proprio del rapporto con l'agroalimentare, sono partito dall'orticello di casa, e poi, a un certo punto, con mio cugino che fa l'agronomo in Sardegna abbiamo pensato – visto che possediamo tanta terra ma la nonna non c'è più, i genitori stanno a Roma e la lasciano lì a diventare bosco – che avremmo potuto fare una grandissima pulizia del terreno e piantare mandorli ed elicriso. Mandorle per la pasticceria ed elicriso per l'erboristeria. Senza puntare a un lucro eccessivo. L'idea era ed è quella romanticissima di mantenere vivo un luogo della nostra infanzia.

Li abbiamo passati le estati, i Natali con la classica tavolata lunghissima con tutti i cugini, gli zii... Poterci ritrovare tutti lì, anche solo una volta all'anno, è molto poetico. E, quindi, mi sto imbarcando in questa avventura.

Bello! Devo dire che trovo un impoverimento il fatto che oggi tanti non abbiano nessun contatto con la terra, con l'agricoltura. Vedere e fare le cose, invece che studiarle, ti permette di conoscere in un modo diverso...

Ma certo! Le nuove generazioni non sanno più niente della stagionalità. La capacità di riconoscere le verdure di stagione, ma anche l'attesa della primizia, è bellissimo. È un rapporto, quello con la terra, antico, che abbiamo nel DNA. Buttare un seme e poi raccogliergli il frutto che ti mangi è una cosa stupenda. Ti permette di scoprire anche che gli ortaggi sono brutti, piccoli, irregolari, ma che, se non se li mangiano gli insetti, non sono buoni.

Per chiudere in bellezza, il piatto che cucini meglio?

A detta di mio figlio, gli spaghetti con le vongole; io direi tutte le cose che vengono dal mare. E sono cintura nera di vellutate: ne faccio una di zucca veramente buona, mi prendo questo merito. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nelle foto in queste pagine:

1. Stefano Fresi nella locandina di *Smetto quando voglio*; 2. Fresi con Paola Cortellesi in una scena del film *La Befana vien di notte*; 3. con Walter Veltroni, in veste di regista, sul set di *C'è tempo*; 4. l'attore al ritiro di uno dei diversi riconoscimenti di cui è stato insignito; 5. Fresi in una scena del recente film pubblicitario *Gli Amigos* diretto dal regista Paolo Genovese.

1



2



3



4



5



Drink analcolici

Nell'ultimo periodo, le principali aziende del settore hanno immesso sul mercato diverse proposte a zero calorie o a ridotto contenuto di zuccheri

Tra gli scaffali del supermercato troviamo dunque cole, aranciate, tè freddi e bevande gassate in genere dalle inedite formulazioni "dietetiche" o che, almeno, vengono pubblicizzate come tali.

Questa caccia a nuove ricette rispecchia la necessità di rilancio di un settore che in Italia è già in crisi da diverso tempo. Secondo i risultati di un'indagine condotta da Nomisma – società che si occupa di ricerche di mercato – negli ultimi 2-3 anni, quasi 2 persone su 10 hanno ridotto il consumo dei cosiddetti soft drink, con l'intento di diminuire l'utilizzo di zuccheri nella propria dieta. Ciò si colloca certamente in uno scenario di generale maggior attenzione, da parte degli acquirenti, all'alimentazione e alla qualità delle materie prime.

C'è da dire che il comparto delle bevande analcoliche è rappresentato in

Italia da ben 87 imprese, con un giro d'affari di quasi 3 miliardi di euro. Tale settore, inoltre, intrattiene relazioni anche con fornitori di beni e servizi, alberghi, ristoranti e bar, nonché con diversi produttori di materie prime, con un certo impatto sull'economia nazionale. Ben il 25% dello zucchero e il 50% della frutta e degli agrumi utilizzati provengono infatti dal territorio italiano, così come il 70% del PET (il polietilene tereftalato) e il 90% dell'alluminio e del vetro impiegati oggi negli imballaggi.

Indubbiamente, con l'inizio della pandemia c'è stata un'ulteriore flessione del mercato delle bevande analcoliche, che ha perso un 13% tra il 2019 e il 2020. Su questo calo hanno inciso la chiusura di bar e ristoranti, la forte diminuzione dei flussi turistici e la mancanza delle pause pranzo consumate fuori casa, dato il diffondersi del

lavoro da remoto. Con il futuro sperabile ritorno alla normalità, si stima che le vendite di drink analcolici in parte torneranno a crescere. Tuttavia, le aziende dovranno fare i conti anche con la "Sugar Tax", ossia la nuova tassa di 10 centesimi al litro sulle bevande edulcorate che entrerà in vigore dal 1° gennaio 2022, con lo scopo di tutelare la salute dei cittadini. Sarebbe però troppo comodo dare la colpa della crisi della vendita delle bibite analcoliche, peraltro già decennale, a questo spauracchio. Per il momento, le aziende scommettono sul benessere, riducendo gli zuccheri e innalzandone la qualità organolettiche. Funzionerà? ■

Caterina Marcucci
cat.marcucci@hotmail.it

Nella foto, diverse varietà di drink analcolici a base di frutta.



AONIE

Via Giacomo Mora 7, Milano | contact@aonie.it



Cibi per il corpo e per lo spirito

Tracciamo la mappa di un viaggio dedicato all'Ultima Cena con gamberi, un soggetto insolito, circoscritto all'area che si estende fra le Alpi e la pianura fertilizzata dal Piave

In alcuni affreschi del XV e XVI secolo, sulle tavole imbandite dell'Ultima Cena compaiono alcune immagini che non corrispondono alla descrizione dell'evento presente nelle fonti evangeliche: tra questi, il gambero di fiume, l'*Astacus fluviatilis*, specie di crostaceo considerato a quei tempi cibo ordinario per la sua abbondante presenza nelle acque poco profonde della regione citata, eppure vietato nel *Levitico*, il terzo libro della Torah ebraica e della Bibbia cristiana.

La rappresentazione si può collegare al vasto corpus pittorico presente nella *Biblia pauperum* (Bibbia dei poveri, ndr), la cui risonanza stilistica si propaga in modo particolarmente intenso nel territorio dell'Italia nord-orientale

in prossimità del confine, dove tendenzialmente tende a sedimentarsi una sorta di autonomia figurativa.

Il grigio gambero di fiume, abitante dei fondi fluviali limacciosi, considerato cibo umile, pietanza povera, che nella cottura si tinge di rosso intenso, è entrato a pieno titolo nel repertorio dei simboli utilizzati nell'iconografia cristiana. Tra le numerose testimonianze disseminate nella zona tra Treviso e Belluno, nella piccola chiesa di San Giorgio a San Polo di Piave compare uno degli affreschi più suggestivi dell'Ultima Cena con gamberi (1466), in cui spiccano grossi purpurei crostacei, disseminati sulla tovaglia tra i pani, i bicchieri colmi di vino rosso, i grandi piatti con tranci di pesce e un piccolo

agnello, segno persistente di celebrazione della Pasqua ebraica, mentre nella più nota chiesa dedicata ai Santi Vittore e Corona a Feltre il tema è arricchito di altri cibi simbolici. Splendido esempio di arte romanico-bizantina e méta di pellegrinaggio sulla Via Regia, che dalle terre germaniche conduceva alle rive adriatiche per l'imbarco verso la Terrasanta, il grande affresco feltrino presenta sulla tavola dell'Ultima Cena, oltre ai pani sistemati nella coppa eucaristica accanto al vino, ai grossi gamberi di fiume di un bel rosso intenso sulla tovaglia candida e ai tranci di pesce sui grandi piatti, altri cibi quali fichi, castagne e formaggi. Il fico, in quanto fiore-frutto dell'albero della conoscenza, è simbolo del sapere religioso e, poiché

legato a significati iniziatici, si presta a suggellare la ritualità dell'Ultima Cena; inoltre, essendo un cibo umile, abbondante per gli eremiti, si affianca al gambero, di cui rinforza l'aspetto alimentare povero. La castagna è invece simbolo di provvidenza, frutto abbondante delle montagne bellunesi, tradizionale riserva invernale ricavata dalle risorse offerte spontaneamente dalla terra all'epoca dell'affresco, e che si riteneva potessero essere tali anche ai tempi di Gesù.

Tra gli altri cibi sulla tavola vi sono inoltre alcuni piccoli formaggi, cibo ricco di valenze simboliche derivate dalla fermentazione della materia originariamente pura, il latte, connesso a misteri e magie dei boschi, all'uomo solitario, alle tecniche casearie e al fuoco. Questo alimento, il latte, corrisponde da un lato alla vita, alla nascita e alla fertilità; dall'altro, alla cosmogonia, al tempo delle origini e alla beatitudine paradisiaca, ed è perciò cibo spirituale che si pone in relazione simbolica al pane e al vino, ritenuti cibi degli dèi e assunti nella tradizione cristiana. Infine, i pani ovali azzimi contenuti nel vaso e distribuiti a tre a tre (richiamo trinitario) per ciascun

commensale non fanno che confermare il proposito di quel "pictor vagabundus" (tale Dario di Giovanni, ndr), sensibile e devoto interprete del messaggio evangelico: raffigurare Gesù con i suoi discepoli, attualizzandone il senso e aggiungendo valori spirituali alla ritualità di un pasto consumato in presenza divina. Dipingere questi alimenti significava portare a riflettere sulla commestibilità della sostanza soprannaturale, sul rito del 'mangiare Dio' attraverso il simbolo.

Ave Appiano
estratto dal suo libro *Bello da mangiare*.
Il cibo dall'arte al food design
edizioni Cartman 2012

La figlia Chiara Caprettini, seguendo la suggestione visiva dell'affresco, propone una presentazione di questi cibi in una ricetta che ci permetta di assaggiare il simbolo e di gustarlo.

Cialde al farro, gamberi sfumati al Calvados, fichi e castagne

Ingredienti per 6 cialde

- 6 lingue croccanti di farro
- 100 g di castagne cotte a vapore

- 200 g di gamberi decongelati
- 3 fichi moscioni
- 30 g di burro
- 1 bicchierino di Calvados
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Preparazione

In un tegame sciogliete il burro a fiamma bassa insieme a un pizzico di sale e pepe. Unite le castagne leggermente spezzettate, i fichi tagliati a metà, i gamberi puliti e sgusciati (tenete integra la coda) e saltate il tutto per circa un minuto.

Sfumate con il Calvados e continuate la cottura fino a rendere i gamberi belli croccanti e dorati. Disponete gamberi, castagne e fichi sulle cialde e ultimate con un filo d'olio a crudo.

Chiara Caprettini
www.nordfoodovestest.com

Nella pagina a fianco, dettagli di affreschi raffiguranti l'Ultima Cena, in cui sono ritratti anche alcuni gamberi. Nella foto sottostante, la pietanza spiegata nella ricetta di Chiara Caprettini.



Diete disintossicanti

A festività finite rimane qualche chilo di troppo. Cosa fare?

Una dieta detox? Non quelle fake però...

Anche se nel web gira la vignetta di una Mafalda soddisfatta della prova costume... di Babbo Natale, è ricorrente il pensiero di una depurazione "post abbuffate". Nel web siamo sollecitati da promesse di diete, in particolare "detox", che, senza fatica e in poche settimane, promettono l'impossibile.

Cominciamo col dire che il termine non si riferisce a una specifica tipologia di dieta, ma a regimi alimentari finalizzati alla disintossicazione dell'organismo. Nell'epoca di Internet, le fake news riguardano anche questo settore.

In secondo luogo, la comunità scientifica è scettica, ritenendo che un regime detox, senza un accurato controllo medico, possa provocare varie carenze nutrizionali. Inoltre, se protratte a lungo, le detox fai da te possono provocare cali di energia, nausea, giramenti e mal di testa, oltre che influire sui livelli di zucchero nel sangue.

Non per niente sono sconsigliate a persone affette da determinate patologie, a bambini e adolescenti, oppure durante la gravidanza o l'allattamento. Discutibili appaiono anche i lunghi digiuni, i lavaggi intestinali o l'assunzione di non meglio identificati integratori alimentari.

La consistente diffusione delle diete detox è dovuta all'idea che, nonostante la breve durata, risolvano i problemi di peso; ma è solo una rischiosa illusione.

La soluzione migliore è mangiare in modo sano. La dieta mediterranea (dal greco *dieta*, ovvero corretto stile di vita) è considerata un'eccellenza mondiale, tant'è che l'Unesco nel 2010 l'ha iscritta nel Patrimonio Immateriale dell'Umanità. Attenzione tuttavia all'idea che una dieta ideale per una persona possa essere adatta a tutti indistintamente. Il servizio dietologico deve necessariamente essere



Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.



**centro studi
anticontraffazione**

"sartoriale": ognuno, infatti, è un unicum anche nel metabolismo, e non è un caso che in una famiglia dove la madre segue un certo regime dietetico, lo stesso non abbia alcun benefico risultato sul padre o sui figli.

Diffidiamo dunque da chi promette false illusioni, per interessi economici, con attività che talvolta sfociano nell'illegalità, come per il reato di esercizio abusivo delle professioni di dietista, dietologo, nutrizionista, per le quali è richiesta una speciale abilitazione dello Stato.

Il consiglio è quello rivolgersi sempre a professionisti abilitati che possano elaborare una dieta personalizzata, perché ognuno di noi è un essere speciale... con buona pace della grande Mafalda. ■

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

Il caffè fa male al cuore?

Fino a non molto tempo fa, il mantra comune nell'ambulatorio del medico recitava: "e mi raccomando: niente alcol, niente fumo e non esageri col caffè..."

Il fatto di associare al caffè l'alcol e il fumo la dice lunga su come fosse considerata questa bevanda, e che il caffè faccia male al cuore è ancora una convinzione di molti. Davvero giustificata? Aritmie cardiache, agitazione, scompensi della pressione sanguigna... erano questi gli effetti indesiderati più spesso attribuiti al caffè; non si contano gli studi, effettuati negli ultimi decenni, volti proprio ad accertare le effettive responsabilità della bevanda. Tra i tanti, merita un'attenzione particolare per la sua imponente presenza quello svolto al Samsung Hospital di Seoul, in Corea: 25 mila persone sane dell'età media di 41 anni sono state seguite nel tempo per verificare la relazione tra consumo di caffè e aterosclerosi delle arterie coronarie. Ebbene, si è visto che un normale consumo di caffè (dalle 3 alle 5 tazzine al giorno) non solo non è causa di alcun problema cardiaco, ma addirittura protegge le ar-

terie dal rischio di sviluppare occlusioni, associandosi a una minore incidenza di aterosclerosi.

Tranquilli, lo dicono studi e ricerche

La stessa Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), dopo aver preso in considerazione decine e decine di ricerche, rigorosamente selezionate in base a criteri di attendibilità scientifica, è arrivata ad affermare che: «Dosi singole di caffeina fino a 200 milligrammi e dosi quotidiane anche doppie non destano preoccupazioni in termini di sicurezza per gli adulti». Poche righe che devono tranquillizzare definitivamente gli amanti del caffè perché, tradotto in pratica, significa potersi gustare in tutta serenità quattro-cinque tazzine di espresso al giorno, con la sicurezza di non accusare alcun effetto negativo sul cuore, sulle coronarie né, tantomeno, di

essere più esposti all'infarto. Come per tutti gli alimenti, anche per il caffè vale comunque il principio che "il troppo stropia": se le dosi diventano eccessive, possono infatti manifestarsi insonnia, ansia, irritabilità e tachicardia. La comparsa di queste reazioni è comunque molto soggettiva e dipende dalla sensibilità personale nei confronti della caffeina, mentre un'effettiva controindicazione riguarda chi soffre di gastrite o di ulcera gastrica, perché il caffè stimola la secrezione acida dello stomaco e può effettivamente peggiorare la situazione. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

L'illustrazione sottostante è stata realizzata da Libero Gozzini.



Da Carosello al reality

Il fantastico e mutevole mondo della comunicazione di massa

Che ogni evento sia destinato a ripetersi, secondo un principio di ciclicità, essendo la natura umana immutabile (tutto nasce, muore e si ricompone senza sosta), lo sostenevano già gli antichi Greci e, più di recente, Nietzsche con la sua teoria dell'eterno ritorno. Oggi, per esempio, il mondo della pubblicità sta ricominciando a privilegiare il racconto, le storie, le emozioni, a discapito di annunci, messaggi e spot essenziali. Dico "ricominciando" perché in Italia ha fatto storia, dalla fine degli anni '50 a quella degli anni '70, Carosello, programma televisivo notissimo trasmesso dalla Rai che consisteva in una serie di filmati, di stile teatrale, seguiti da concisi messaggi pubblicitari. Aldo Grasso, in un'intervista interessante, ha di recente sostenuto che Carosello fosse nato a causa della vergogna: quella degli autori Rai di fare esplicitamente promozione dei prodotti; la pubblicità era vista malissimo e i pubblicitari erano considerati

dei "persuasori occulti". Oggi, la situazione culturale è molto diversa, come il grado di consapevolezza del consumatore che chiede un'informazione onesta inserita in uno spettacolo emozionante. Dalla "felix culpa" (frase di Sant'Agostino che definisce "felice" la colpa di Adamo perché portò agli uomini Gesù Redentore, *ndr*), costituita da Carosello, passando per 40 anni di pubblicità senza vergogna – cioè immagini e video nati con la sola intenzione di richiamare, con vari mezzi, l'attenzione del pubblico su eventi, scoperte, prodotti, spettacoli, ecc... – in questi ultimi anni si è tornati alla narrazione, seppur con una coscienza e uno spirito diversi. La comunicazione è chiamata a documentare, non solo a pubblicizzare; a costruire nuovi linguaggi promozionali e strumenti comunicativi tanto artistici quanto divulgativi, capaci di informare, rispettando valori come sostenibilità, eticità, qualità, ma an-

che di determinarne di nuovi, da condividere tra pochi "eletti".

Se la prima fase della pubblicità è stata caratterizzata dalla necessità di far conoscere ai consumatori i prodotti, e la seconda fase ha avuto come obiettivo vendere, attraverso un prodotto, uno stile di vita, la terza, che viviamo oggi, spinge verso l'appartenenza a diversi e specifici gruppi sociali, stimolata ad esempio da nuovi personaggi come gli influencer.

La rete sta condizionando moltissimo la pubblicità, che in misura consistente gira su Internet.

Un esempio divertente è sicuramente rappresentato dal finlandese "Prismaster", un reality show prodotto e distribuito dagli stessi concorrenti e trasmesso solo sui social media. Ambientato nell'ipermercato Prisma, con l'intenzione di raccontare – con una modalità totalmente nuova, ossia seguendo giochi e sfide dei partecipanti tra

gli scaffali – l'offerta del grande spaccio alimentare, si è rivelato uno spettacolo di grandissimo successo.

Agli antipodi da un punto di vista di professionalità, ma analogo nelle intenzioni, ovvero quelle di far vedere da vicino, nei dettagli e senza trucchi o mistificazioni, i prodotti da scoprire e magari assaggiare, si trova invece, ad esempio, *Gli Amigos*, il nuovo mediometraggio diretto da Paolo Genovese, commissionato dal Consorzio Parmigiano Reggiano, che racconta la storia di una scuola di cucina invitata a partecipare a una gara per aggiudicarsi uno stage presso il ristorante dello chef pluristellato Massimo Bottura.

L'idea alla base dell'opera, prodotta da Akita Film e con Stefano Fresi nella parte del maestro della scuola di cucina (dalla quale sono stati estratti 6 spot pubblicitari in questi mesi molto visti e discussi, tanto che il casaro Renatino è diventato,

a torto o a ragione, notissimo), è che il Parmigiano Reggiano non sia unicamente un formaggio, ma un territorio, una comunità, un insieme di valori; e che sia opportuna una narrazione cinematografica per raccontarlo, per avvicinare le persone a questo mondo, per fare apprezzare non solo il sapore e il prodotto, ma il lavoro necessario a realizzarlo, la filiera nel suo complesso, per capirne la qualità attraverso il processo di fabbricazione, la conoscenza del luogo d'origine, le competenze dei tantissimi professionisti che contribuiscono a renderlo il prodotto unico che è. In fondo, già agli inizi degli anni '90, per farci assaggiare un'acqua freschissima e purissima, non ci aveva guidato Reinhold Messner tra nevi, rocce e ghiacci, senza nessuna parola se non le sue alla fine dello spot?

Paolo Genovese ha così concluso l'intervista nella conferenza stampa di presen-

tazione del lavoro: "Pubblicità e cinema hanno finalità diverse: la pubblicità ha l'obiettivo di comunicare qualcosa, un riposizionamento o il lancio di un prodotto; il cinema dà l'opportunità di raccontare liberamente le storie. L'idea di poter unire le due cose, raccontando il mondo del Parmigiano Reggiano con una drammaturgia e una scrittura scenica che fa spazio all'emozione, è stata una grande sfida. Non si tratta di un prodotto qualunque, ma di un prodotto che ha dietro di sé tutto un mondo da raccontare legato profondamente alla nostra cultura". ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nelle foto in queste pagine: a sinistra, due momenti dello show finlandese "Prismaster"; sotto, Stefano Fresi e i protagonisti del film *Gli Amigos*.



Il frutto del drago

Il nome – “dragon fruit” – deriva da una leggenda cinese, diventata un’ottima strategia di mercato

La *pitaya* o *frutto del drago* è un prodotto esotico. Appartiene alla famiglia dei cactus.

Originaria dell’America Meridionale, è diventata protagonista sulle tavole italiane grazie alla coltivazione nel sud-est asiatico. Il Vietnam è il suo più grande esportatore.

Secondo la leggenda cinese, il frutto veniva espulso durante le battaglie dai draghi sputafuoco che, prima di morire, lo scagliavano contro i nemici. Nel caso di vittoria, il frutto era portato come tributo all’imperatore, mentre il drago veniva sacrificato e le sue carni date in pasto ai soldati per renderli più forti.

Caratteristiche e proprietà

Il frutto del drago più comune in commercio si presenta con la buccia rossa e ha, all’interno, una polpa bianca. Esistono anche altre varianti che differiscono soprattutto per il colore: buccia gialla e polpa bianca

oppure buccia rosa e polpa rossa. Colpisce subito l’aspetto del rivestimento esterno, il quale non è buono da mangiare ed è costituito da piccole foglie sovrapposte, simile appunto all’immaginaria pelle di drago. All’interno, la polpa, cremosa, è ricca di piccoli semi neri commestibili. Il sapore è dolce e delicato. Il frutto del drago contiene pochissime calorie ed è ricco di minerali e vitamine.

Come scegliere il frutto del drago

Alcuni consigli per l’acquisto. Nella scelta di questo frutto esotico bisogna prestare attenzione a diversi elementi: al colore della buccia, che deve essere vivace, e alle estremità delle foglie fresche, che bisogna controllare non siano appassite e quindi tendenti al marrone; facendo una piccola pressione, è giusto che il frutto offra resistenza; se è troppo morbido, significa che non è freschissimo.

Utilizzo in cucina

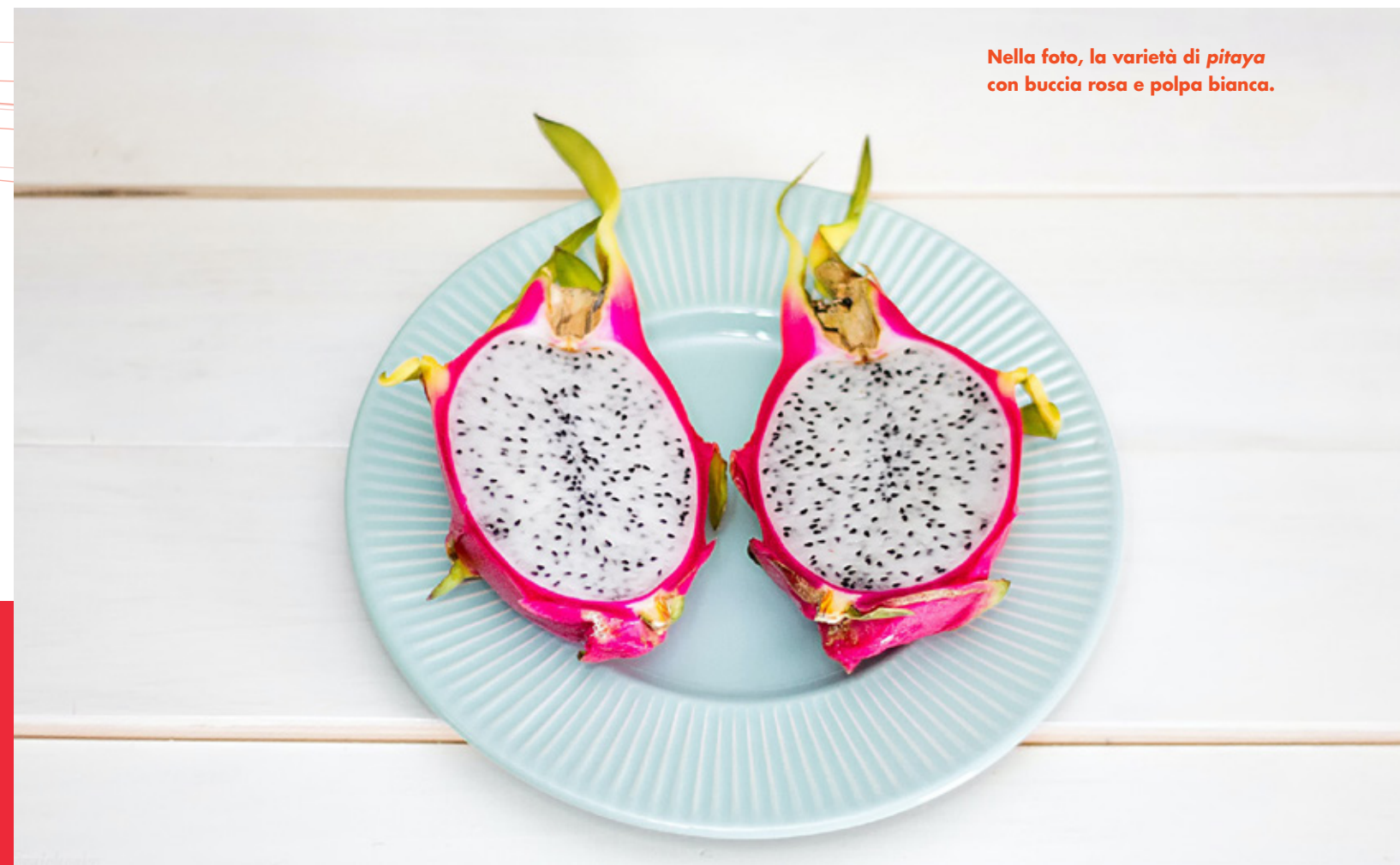
Il frutto del drago, che richiama per certi versi il kiwi, si può consumare semplicemente sbucciandolo, oppure tagliandolo a metà e mangiandone la polpa con l’aiuto di un cucchiaino. È possibile anche aggiungerlo alla macedonia con un po’ di succo di limone. Alcuni utilizzano la buccia per preparare delle tisane oppure la polpa essiccata come spuntino.

In Italia è possibile acquistarlo online al prezzo di 4-8 euro al chilogrammo. Se vi piace il sapore della polpa, la potete trovare nell’industria dolciaria, che la usa nella produzione di bevande e gelati.

Se invece v’interessa la pianta, può essere utile sapere che viene venduta per esempio dall’azienda agricola Carmazzi, in frazione Torre del Lago Puccini, in provincia di Viareggio. ■

Giovanni Romano
giovanni.romano@cibiexpo.it

Nella foto, la varietà di *pitaya* con buccia rosa e polpa bianca.



Il mondo del Gambero Rosso

Operatore multimediale per il settore dell'enogastronomia italiana, il Gambero Rosso è leader per produzione di contenuti e attività di formazione, promozione e consulenza

“Cammina, cammina, cammina, alla fine sul far della sera arrivarono stanchi morti all'osteria del Gambero Rosso”. I viandanti sono Pinocchio, il Gatto e la Volpe, protagonisti del celebre romanzo per ragazzi scritto da Carlo Collodi nel 1883. Anche al Gambero Rosso gruppo editoriale – nome scelto proprio in ricordo della citata osteria ma anche per l'arretramento elettorale (da gambero) delle forze di sinistra nel 1979 – si arriva stanchi alla sera perché c'è davvero tanto da fare: si producono libri e guide, una rivista mensile, trasmissioni televisive e video per il web, corsi di cucina, promozione per l'enogastronomia italiana, eventi nazionali e internazionali, focus tematici.

Di che cosa si occupa lei in particolare?
Lavoro un po' su tutto, però lo zoccolo duro è il mensile. Sono un jolly, nel senso che, essendo al Gambero Rosso dal 1989,

ho fatto esperienza in tutti i settori. Ho visto nascere la Guida dei Ristoranti di Roma e poi è stato un moltiplicarsi di prodotti editoriali e d'iniziativa...

È soddisfatta del funzionamento dei vari settori o c'è qualcosa che si potrebbe migliorare?

Io sono dell'idea che si può migliorare sempre. Sono soddisfatta di una cosa: che in questi anni di crisi dell'editoria noi ancora ci siamo. Abbiamo superato tutto, adesso anche l'emergenza Covid. La direzione non ha licenziato, un grandissimo risultato. Mentre in edicola si moltiplicano i prodotti a basso costo, la nostra è una rivista di nicchia, d'approfondimento enogastronomico e di turismo. Quindi non è facile. Poi, alcuni settori vanno di più, per esempio i corsi amatoriali di formazione.

Il Gambero Rosso è attivo anche sul fronte estero?

Presentiamo tutti i vini premiati con i Tre Bicchieri. E il Top Italian Wines Ro-



Nella foto, Mara Nocilla, storica collaboratrice del Gambero Rosso.

adshow è una manifestazione vinicola ideata dal Gambero Rosso per presentare e promuovere in Europa e negli Stati Uniti le migliori etichette italiane. Alcune guide sono tradotte in diverse lingue. Il mercato orientale è molto stimolante: in Cina i ricchi sono tanti quanto tutta la popolazione americana. È un mercato che diventa interessante, soprattutto in momenti difficili.

Mi parli delle Città del gusto.

È una bellissima iniziativa che ci rende visibili in tutta Italia. Al momento, siamo presenti a Torino e Lecce; stiamo lavorando per riaprire a Napoli. La tendenza è quella di inaugurare anche altrove. Le Città del gusto sono degli avamposti. Quindi, sul territorio organizzano eventi come la presentazione delle Guide, la formazione in loco...

Il Gambero Rosso Channel?

È una nostra creatura storica, ha 22 anni; la programmazione copre 24 ore su 24, ha sempre macinato moltissimo

anche sotto Covid. Si occupa di “food and wine”, enogastronomia, ricette... ospita personaggi ormai famosissimi come Rugiati, che è nato con noi, o Giorgione, un superstorico... Ma ci sono anche degli chef nuovi come Domingo Schingaro, di Borgo Egnazia, o Igles Corelli, che è il direttore della parte più tecnica delle scuole: la cucina d'avanguardia, quella circolare (che riutilizza tutte le parti delle materie prime avanzate, ndr) ...

Quando l'ho cercata in redazione, mi hanno detto che era occupata negli assaggi.

È il cuore del mio lavoro. Siamo nati come allegato de *Il Manifesto*, il primo inserto sul turismo enogastronomico: un'idea di Stefano Bonilli, giornalista appassionato di cucina. Io a un certo punto mi sono detta: dei prodotti e dei negozi non se ne occupa nessuno, me ne occupo io. Battevo tutti i negozi di Roma, mercati compresi. Ci lavoravo 3 o 4 mesi; lì ho scoperto

tante cose. Mi alzavo alle 6 e andavo a fare 3 colazioni, ognuna in una diversa zona di Roma. Poi ho cominciato a seguire corsi di analisi sensoriale, come quello di Monica Meschini per il cioccolato, ma prima ancora mi sono occupata di formaggi, di salumi; sono assaggiatrice di miele, di olio; ho fatto un po' di corsi e mi aggiorno... Alcuni produttori ti raccontano quello che vogliono, e quindi bisogna essere un po' preparati. Io ho sentito il bisogno di capirci di più.

Ha avuto delle sorprese in negativo?

Per quanto riguarda i produttori, c'è quello molto bravo e onesto, quello che ti fa il gioco delle tre carte, c'è chi lavora bene ma non sa vendere, che non si rende conto di quanto vale o, invece, persone che ti vogliono far credere che il loro è il prodotto migliore del mondo.

Ha un esempio curioso da raccontare?

Ricordo un'azienda che vinse il primo premio con un prodotto che abbiamo

trovato al supermercato e selezionato: fette biscottate. Arrivarono primi, mi chiamarono e mi dissero: “Ci avete cambiato la vita, adesso stiamo esportando a tutto spiano”.

Un'ultima cosa: il rapporto con Slow Food?

Siamo stati partner per un certo periodo di tempo; poi le nostre strade si sono divise. Ma io ho tanti amici in Slow Food, perché siamo cresciuti e invecchiati insieme. Noi siamo molto legati a Roma, loro a Torino. C'è posto per tutti. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

Nelle foto in questa pagina, due volti ormai storici del Gambero Rosso: a sinistra, Simone Rugiati e, a destra, Giorgio Barchesi, detto "Giorgione".

Nelle foto a destra, alcune tra le guide tematiche più recenti proposte dal Gambero Rosso.



Meduse in tavola

L'eccessivo sfruttamento delle risorse ittiche e il riscaldamento globale stanno causando un notevole aumento della popolazione di meduse a livello mondiale

Già da anni, istituzioni come la FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) hanno evidenziato la necessità di trovare nuove fonti alimentari sostenibili, anche a seguito dell'esponentiale aumento demografico umano. Partendo da questo presupposto, e dalla premessa esposta nel sottotitolo, le meduse si candidano ufficialmente a diventare un *novel food* in Europa, ossia un alimento nuovo rispetto a quelli tradizionali, così com'è stato ad esempio per gli insetti. L'uso delle meduse come cibo è documentato già da circa 2 millenni in Estremo Oriente, con una produzione che oggi raggiunge quasi 1 milione di tonnellate, per un valore di mercato di circa 100 milioni di euro. Nel nostro continente, da qualche anno è nato GoJelly, un progetto finanziato dall'Unione Europea nell'ambito del Programma Horizon 2020, con lo scopo di studiarle come risorse, anche in campo alimentare.

Diversi chef stellati italiani si sono cimentati in ricette a tema, come ad esempio Gennaro Esposito, che ne ha proposto un carpaccio. La raccolta di tali preparazioni è consultabile all'interno dell'*European Jellyfish Cookbook*, scaricabile gratuitamente su Internet. Le meduse si possono degustare sia crude che cotte, avendo cura prima di eliminare i tentacoli urticanti – la parte buona è il cappello – anche se non tutte le specie sono commestibili. Ma la *Pelagia noctiluca*, per esempio, è perfetta per essere saltata in padella, con aglio, olio e peperoncino. Una volta superato l'ostacolo culturale, il sapore è quello caratteristico di altri ingredienti marini e la consistenza è la stessa del polpo o della seppia. Dal punto di vista nutrizionale contengono, oltre a un'elevata quantità di acqua, sali minerali e proteine, in particolare collagene. Certamente sono necessari ulteriori studi che riguardano l'intera filiera

alimentare, dalla pesca alla stabilizzazione fino alla trasformazione e distribuzione del prodotto. Per esempio, sono degli organismi facilmente deperibili, che sul mercato asiatico vengono conservati con sali di alluminio, considerati tossici dalle autorità europee. Per questo, l'Istituto di Scienze delle Produzioni Alimentari di Lecce ha brevettato un nuovo metodo che utilizza a questo scopo i sali di calcio, ottenendo un prodotto finale sicuro. Con le dovute precauzioni, voi siete pronti ad aggiungere le meduse al vostro menù? ■

Caterina Marcucci
cat.marcucci@hotmail.it

Nelle foto: a sinistra, una medusa e, a destra, la copertina del libro di ricette, che può essere scaricato da ispacnr.it/pubblicazioni/doi/ble-001/



Per anni vi abbiamo fatto scoprire le peculiarità e le qualità di alcuni prodotti attraverso i nostri articoli. Adesso è arrivato il momento di assaggiare. Così è nato il nostro marketplace, per ospitare prodotti innovativi, particolari per bontà, o difficili da reperire, di cui parliamo e raccontiamo negli articoli. Speriamo l'idea vi piaccia.

MARKETPLACE

HALLOUMI



FORMAGGIO DI LATTE
DI MUCCA, DI CAPRA, DI PECORA
CON MENTA.
DA GRIGLIARE!

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 FEBBRAIO 2022