



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 10 - n. 2
20 febbraio 2022
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



A Carnevale ogni piatto vale



Il pollo di Bresse

Io sono
Irma Testa



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

La Dad ai tempi del Covid-19

L'amore ai tempi del colera è un famoso romanzo dello scrittore colombiano Gabriel García Márquez, Premio Nobel per la letteratura, pubblicato nel 1985. È il racconto dell'imperitura storia d'amore tra Florentino Ariza e Fermina Daza, ritenuta dai parenti meritevole di un miglior partito. Dopo il primo incontro, passano gli anni, per l'esattezza 51, mentre il Paese è sconvolto dalla Guerra Civile e dal colera. Quando muore l'uomo che Fermina aveva intanto sposato, Florentino ricomincia a scriverle lettere appassionate, fino a che lei, ormai ultrasettantenne, cede al suo corteggiamento.

Oggi non c'è il colera, ma in compenso si è fatto largo il Covid-19. E, al posto di un collante potente come l'amore, abbiamo la Dad, la didattica a distanza. Già negli anni Ses-

santa, la Rai l'aveva sperimentata con il maestro Alberto Manzi, che, nel programma televisivo *Non è mai troppo tardi*, insegnava a leggere e a scrivere ad adulti analfabeti desiderosi d'imparare.

Devo dire che la Dad attuale non mi sembra altrettanto apprezzata. Soprattutto dagli scolari delle elementari. Le vocine dei bambini in Dad si accavallano non tanto per rispondere alle maestre quanto per tenerle aggiornate su vicende personali come ad esempio il dondolio di un dentino. La frase che si sente più spesso è: maestra, posso andare in bagno? ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



Ben fatto

La crema del Lario **5**

di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli

C'è del buono

2022: anno del vetro **7**

di Anna Francioni

Ricerca e innovazione

"Latticini" a base vegetale **8**

di Caterina Marcucci

Quanta carta! **11**

di Paola Chessa Pietroboni

Gourmonde

A Carnevale ogni piatto vale **12**

di Alessandra Meda e Caterina Marcucci

Storia del cibo

Il Carnevale **14**

di Riccardo Vedovato

Protagonisti

Io sono Irma Testa **16**

di Marta Pietroboni

Segreti della spesa

Il pollo di Bresse **19**

a cura della redazione

Alimentazione e salute

Alimentazione e Covid-19 **20**

di Andrea Fossati

Back to Food

22

di Lucilla Malara

Made in Italy

Il cioccolato **24**

di Daniela Mainini

Free from fake

Canna o barbabietola? **25**

di Giorgio Donegani

Tendenze

Perché il FAA **26**

di Carlo Basilio Bonizzi

Che cos'è l'halloumi? **27**

di Carolina Cusumano

Vending machine **28**

di Marta Pietroboni

La mucca Highlander **29**

a cura della redazione

Smoothie **30**

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.



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:
Gioia Gibelli, presidente di Casa dell'Agricoltura.

BEN FATTO

20/2/2022 anno 10, n 2

5

La crema del Lario

Un dolce lombardo meritatamente inserito nel libro di Anna Gosetti della Salda Le ricette regionali italiane, straordinaria raccolta di 2.058 piatti tipici del nostro Paese

La crema del Lario pare abbia avuto origine a Tremezzo, località in provincia di Como.

È uno squisito dolce al cucchiaio, dal sapore particolare per l'accostamento della panna con il limone.

Il nome deriva dal fatto che il Lago di Como è detto anche Lario.

Ingredienti (per 2 barattoli da 200 ml)

- 250 ml di panna fresca
- 35 g di zucchero a velo
- 15 g di zucchero semolato
- scorza di limone
- succo di mezzo limone
- 2 cucchiaini di un liquore secco e forte, come il rum (per aromatizzare)
- 4/5 biscotti al burro come accompagnamento (facoltativi)

La crema del Lario può essere gustata come dolce al cucchiaio o utilizzata come parte di altre preparazioni.

Preparazione

È un dolce molto facile da realizzare. Iniziare montando in una ciotola la panna fresca; quando sarà ben soda, aggiungere delicatamente i due tipi di zucchero. Un consiglio per ottenere il miglior risultato: assicurarsi che sia la panna sia la ciotola siano abbastanza fredde. Quando il composto avrà preso consistenza, aggiungere un po' di scorza grattugiata di limone e tutto il suo succo e, infine, il liquore. Prendere i 2 barattoli scelti (ma vanno benissimo anche delle coppette), sbriciolare sul fondo i biscotti – se volete metterli –, e versare la crema fino all'orlo del recipiente. Lasciar riposare in frigo. Consumare freddo.
Esistono delle varianti di questo dolce: ad esempio, con i pinoli.

Oltre a gustare la crema come dolce al cucchiaio, è possibile utilizzarla per guarnire crostate o accompagnare altre preparazioni. Ottimo a fine pasto sia nel periodo invernale che estivo. ■

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



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza del cibo
Periodico gratuito
Anno 10 - n. 2
Milano
20 febbraio 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 - etttore.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



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

2022: l'anno del vetro

È stato inaugurato all'ONU, lo scorso 10 febbraio, l'International Year Of Glass: alla cerimonia di apertura era presente anche l'Italia

Per il nostro Paese è intervenuto Dino Zandonella Necca, Presidente di VITRUM, il Salone Internazionale degli operatori del settore. Trasparenza, leggerezza, ecosostenibilità, sicurezza: grazie a queste 4 caratteristiche, e a molte altre altrettanto importanti, il vetro è considerato un elemento fondamentale per l'industria contemporanea, modello di riferimento per l'economia circolare perché riciclabile al 100%. Un risultato ragguardevole per un materiale creato circa 5mila anni fa! Gli storici fanno infatti risalire le prime tecniche di vetrificazione alla Mesopotamia del III millennio a. C.: le tegole d'argilla che ricoprivano le case dei nobili, per esempio, pare fossero rivestite con uno strato vetroso in grado di isolare meglio e di creare intriganti giochi cromatici sotto i riflessi del sole. Proprio per celebrare il ruolo di questa

sostanza minerale artificiale nel corso della storia fino ai giorni nostri, l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha deciso di istituire nel 2022 l'Anno Internazionale del Vetro, accogliendo la proposta avanzata da diverse associazioni internazionali di produttori, tra cui anche GIMAV (Associazione italiana dei fornitori di macchine, impianti, accessori e prodotti speciali per la sua lavorazione) e supportata da università, centri di ricerca, musei ed enti culturali di 81 Paesi, in tutto il mondo.

Un calendario ricco di iniziative

La giornata d'inaugurazione dell'Anno Internazionale del Vetro ha visto il susseguirsi, presso la sede di Ginevra dell'ONU, di una fitta serie di eventi, convegni e workshop, in cui anche il nostro Paese ha avuto un ruolo da protagonista: tra i diversi interventi si

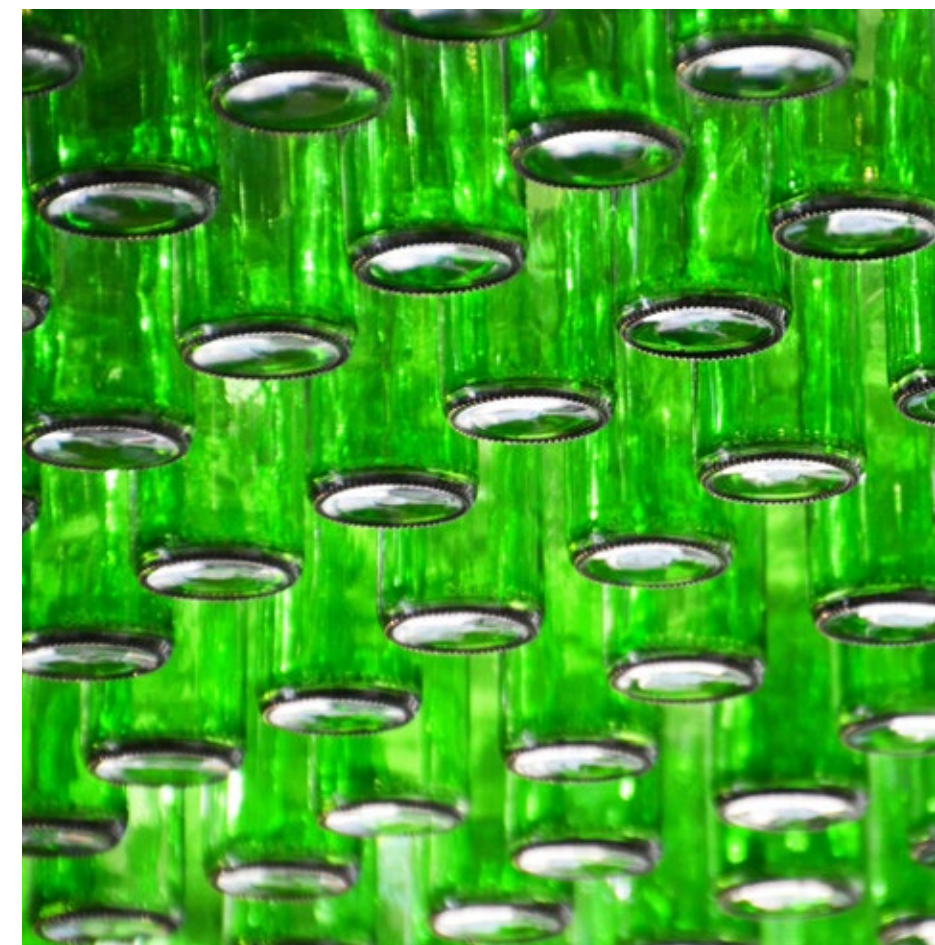


Sopra, la sala della sede ONU di Ginevra in cui ha avuto luogo la cerimonia di inaugurazione dell'Anno Internazionale del Vetro.

è infatti distinto quello di Zandonella Necca, che ha illustrato ai presenti e a tutti i partecipanti della diretta streaming l'eccellenza delle tecnologie italiane per la lavorazione del vetro. Nel corso del 2022, come ha spiegato, verranno realizzate moltissime altre iniziative dedicate a questo prezioso materiale; in particolare, VITRUM E GIMAV celebreranno l'anno speciale attraverso "The Italian Glass Weeks", un evento che si svolgerà tra Venezia e Milano dal 10 al 25 settembre 2022 e che unisce due importanti appuntamenti come "The Venice Glass Week" e "Vision Milan Glass Week", per focalizzare l'attenzione internazionale sulle caratteristiche speciali e uniche del vetro italiano. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

Nella foto qui a fianco, Dino Zandonella Necca, Presidente di VITRUM, il Salone Internazionale specializzato delle macchine, attrezzature e impianti del vetro piano e cavo; del vetro e dei prodotti trasformati per l'industria. Più a destra, uno stock di bottiglie in vetro.



“Latticini” a base vegetale

Arrivano sulle nostre tavole nuove proposte di alimenti tradizionalmente a base di latte ma... senza latte

Se il tofu è la prima alternativa ai formaggi che vi viene in mente, siete rimasti indietro. Ormai, il mercato alimentare pullula di opzioni vegetali per chi non mangia latticini perché aderisce a un regime vegano o è intollerante al lattosio o è allergico alle caseine (ovvero circa i tre quarti delle proteine presenti nel latte).

Oltre a varie bevande, ad esempio a base di soia, riso o avena – giusto per citarne alcune –, ci sono prodotti che ad assaggiarli giurerebbe che siano formaggi, yogurt o gelati, anche se al loro interno non c'è traccia di latte.

Un po' di storia

Facciamo un passo indietro e cominciamo a parlare proprio del tofu. I motivi per i quali è il prodotto a base vegetale, paragonabile a quelli caseari, a cui pensano i più, sono sia storici che tecnici.

Infatti, è stato il primo a fare capolino sul mercato occidentale agli inizi degli anni '90 con il nome di “formaggio vegetale”, sebbene fosse già usato da secoli nella cucina cinese. Inoltre, proprio come i formaggi, viene ottenuto attraverso un processo di cagliatura; solo che, anziché il latte, si usa succo di semi di soia.

Nel 2017, la Corte di giustizia dell'Unione europea ha deliberato che “ai fini della commercializzazione e della pubblicità, la normativa riserva, in linea di principio, la denominazione ‘latte’ unicamente al latte di origine animale. Inoltre, salvo le eccezioni espressamente previste, tale normativa riserva le denominazioni come ‘crema di latte o panna’, ‘chantilly’, ‘burro’, ‘formaggio’ e ‘yogurt’ unicamente ai prodotti lattiero-caseari, vale a dire i prodotti derivati dal latte”. Le eccezioni per quanto riguarda l'Italia sono il

latte di cocco e quello di mandorla, e il burro di cacao.

“Latticini” vegetali

Comunque li si chiami, l'interesse per questo settore è in continua crescita, tanto che ResearchAndMarkets – la principale società che si occupa di analisi di mercato a livello internazionale – prevede un giro d'affari del valore di 5,64 milioni di dollari entro il 2028. E ciò riguarda soprattutto i cugini dei formaggi tradizionali, mozzarelle incluse.

Ma se non c'è latte, di cosa sono fatti questi alimenti?

Vengono ottenuti principalmente dalla fermentazione di vari tipi di frutta secca, come mandorle e anacardi, a cui possono essere aggiunti olio di cocco, fecola di patate, farina di ceci o lievito alimentare (ovvero un lievito “disattivato” tramite essiccazione e utilizza-

to solo come insaporitore). Esattamente come i formaggi, possono essere spalmabili, stagionati o, addirittura, affinati e inoculati con muffe. Per ogni tipologia ce n'è per tutti i gusti: speziati, affumicati o insaporiti con diversi aromi.

Trovarli non è difficile: ormai, oltre che nei negozi specializzati, sono facilmente reperibili anche nei supermercati, fra i banchi del mercato e, ovviamente, in diversi shop online. Vari siti web mettono a disposizione preparati di produttori italiani e stranieri con consegna a domicilio.

Caseine vegane

Da quest'anno, alla già ricca rosa di alimenti caseari a base vegetale si aggiungerà un prodotto innovativo.

L'azienda Fooditive Group, fondata nel 2018 nei Paesi Bassi, ha infatti sviluppato un preparato in polvere contenente caseine vegane ottenute attraverso la fermentazione di piselli, disponibile sul mercato a partire dal 2022.

Come già accennato all'inizio, le caseine sono le proteine maggiormente presenti nel latte animale e sono responsabili, oltre che del gusto, della cremosità e della consistenza dei latticini.

Per queste proprietà, sono impiegate anche come strutturanti in salsicce, pane, minestre, salse, condimenti vari. La rivoluzione portata avanti da Fooditive Group consiste nell'averle isolate per la prima volta a partire da una fonte vegetale. Il preparato in polvere è molto versatile e utilizzabile per la produzione di creme, yogurt e surrogati del formaggio.

“Il nostro obiettivo è quello di essere in grado di soddisfare la domanda di latte nei prossimi anni eliminando gli svantaggi dell'allevamento intensivo, del lattosio, degli ormoni e degli antibiotici. Crediamo nella produzione di proteine del latte che

siano un po' migliori per tutti”, ha affermato Moayad Abushokhedim, nato in Giordania e trasferitosi da qualche anno nei Paesi Bassi, fondatore e Ceo di Fooditive Group. Le caseine di solito trovano impiego anche in ambito non alimentare, ad esempio nella preparazione di adesivi, leganti usati nella pittura o, addirittura, tessuti. Ciò apre la strada all'utilizzo dei loro analoghi vegetali per realizzare colle e pitture, divenendo quindi un prodotto adatto per svariate applicazioni industriali.

In cucina si possono usare in diversi contesti, dall'aperitivo al dolce; unico limite, la fantasia.

Il consiglio, dunque, è quello senz'altro di provare le specialità casearie a base vegetale; che sia per curiosità o per esigenza, sicuramente non vi deluderanno! ■

Caterina Marcucci
cat.marcucci@hotmail.it

Nella foto: un piatto di tofu, la prima alternativa vegetale ai formaggi tradizionali. A destra, la proposta vegana di Fooditive Group.



Hai già scoperto le nostre nuove bomboniere?

Ce ne sono per tutti i gusti: dalle nuove scatoline con apertura a cassetto agli originali aeroplanini porta confetti, ideali per battesimi e comunioni.

È inoltre disponibile una vasta gamma di partecipazioni e inviti, da quelli più classici ai cofanetti decorati con eleganti motivi floreali.

Ogni occasione è buona per scegliere le nostre Bomboniere Solidali e donare cure mediche e assistenza umanitaria a migliaia di persone.

Vai su
BOTTEGASOLIDALE.MSF.IT
e scopri subito!



Quanta carta!

Ogni italiano utilizza, in media, 200 kg di carta all'anno.

Ciò significa sacrificare ben 2 alberi per il consumo annuale medio di una famiglia tipo: padre, madre e 2 figli

Il danno per l'ambiente è notevole: per ricavare la carta, si falcidiano gli alberi, si consuma molta acqua, fino a 440 mila litri per una tonnellata di produzione, e si impegnano risorse ingenti per il suo smaltimento.

Come si può rimediare, senza rinunciare alle sue tante forme d'impiego? Abbandonarla radicalmente non sembra oggi possibile. Si stanno però studiando e applicando dei correttivi. In provincia di Salerno, a Ottati, nella parte nord-orientale del Cilento, Rosa Ferro, giovane imprenditrice agricola, ha vinto nel 2021 la finale nazionale di Oscar Green Coldiretti con il suo innovativo foglio di carta. Lottiene dall'aglio che coltiva in azienda e che, a ogni lavorazione, produce una grande quantità di scarto tra la "tunica" che riveste lo spicchio e la radice del bulbo. Il risultato è un materiale elegante e delicato.

Oppure si possono impiegare gli scarti di arance e frutta, come fanno all'azienda Favini di Rossano Veneto (VI): Crush, la sua gamma ecologica, sfrutta i sottoprodotti delle lavorazioni agro-industriali sostituendoli alla cellulosa proveniente dagli alberi in una percentuale che si aggira intorno al 15%. I residui di agrumi (il pastazzo), o d'uva, ciliegie, mais, olive, caffè, cacao, kiwi, nocciole, mandorle e lavanda, sono le materie prime naturali che, salvate dalla discarica, vengono utilizzate per la produzione di queste carte di pregio. Nella stessa azienda ne era già stata creata negli anni '90 una ecologica, la Shiro Alga Carta, riutilizzando alghe provenienti dalla laguna di Venezia, trattate e aggiunte in sostituzione della cellulosa degli alberi. Questa volta si è pensato a una combinazione di frutta per creare una linea di fogli dalle tinte na-

turali. Crush incorpora residui organici per riprodurre colori che vanno dal giallo al verde, dal rosso al viola, dall'arancio al marrone. La gamma è adatta a tutti gli impieghi, compresi packaging, cataloghi ed etichette.

Anche il marchio di alta moda Brunello Cucinelli, particolarmente attento alla sostenibilità, si è mosso in questa direzione, installando per primo in Europa Epson PaperLab, un macchinario per produrre nuova carta in azienda partendo da quella già usata.

Ma del tema "carta" parleremo ancora. Per esempio, secondo voi, meglio nuova o riciclata? ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

Nella foto: la gamma Crush proposta dall'azienda Favini.



A Carnevale ogni piatto vale

Ciascuna regione d'Italia ha un "suo" Carnevale fatto di maschere, rituali, cibi e bevande, simboli delle proprie tradizioni

Le chiacchiere, insieme alle frittelle e alle castagnole, sono protagoniste delle tavole carnevalesche italiane, con varie denominazioni.

Cominciamo il nostro viaggio al nord, dalla Valle d'Aosta: il Carnevale della Coumba Freida (Valle Fredda), ispirato dal passaggio di Napoleone, è forse una delle feste più antiche della penisola: le landzette (maschere folkloristiche), insieme a salumi e formaggi regionali, vino e grappe locali, invadono le strade innevate.

Molto popolare anche il Carnevale in Piemonte, in particolare nel Canavese, dove si mangia un piatto tipico a base di fagioli e maiale (faseuj grass).

In Lombardia, immancabili sono tortelli e frittelle, con una variante dal morbido cuore di riso cotto nel latte aromatizzato da scorzette di agrumi. A Milano si segue la tradizione del Carnevale Ambrosiano, che inizia nel cosiddetto Martedì Grasso, quando in tutte le altre regioni termina. Si mangiano tortelli detti farsõe e làciàditt. L'impasto dei 'leccadito' è

arricchito da cubetti di mela. Questo frutto è il protagonista delle frittelle del Trentino-Alto Adige, per le quali vengono usate soprattutto le varietà renetta e golden. Qui sono molto diffusi i krapfen, dolci di pasta lievitata di tradizione austriaca farciti di confettura di albicocca, fritti e ricoperti di zucchero a velo.

In Friuli-Venezia Giulia l'influenza austriaca si fa sentire anche nei kipfel, che possono essere sia dolci che salati e sono caratterizzati da una forma a mezzaluna, con un impasto simile a quello degli gnocchi di patate. Nelle Valli del Natisone si può mangiare la gubana, un dolce lievitato, tipico delle feste in genere, ripieno di noci, uvetta e pinoli.

In Veneto sono tipiche le fritole, a base di farina, uova, zucchero, uvetta, latte e rum. Fino all'Ottocento erano preparate direttamente per le strade dai "fritoleri", che le impastavano su spianatoie di legno, friggendole poi in grandi pentole di olio bollente.

In Liguria degustiamo le frittelle di mele tipiche del Borgo di Coscia (antico



quartiere di Alassio), oltre al latte dolce fritto, semplice ma molto gustoso, e alle castagnole, che qui hanno un sapore speziato. Infine, troviamo le sciumette (meringhe) a base di bianco d'uovo.

In Emilia-Romagna si gustano le tagliatelle fritte: l'impasto di quelle classiche viene arricchito di zucchero e qualche scorza di arancia.

Nel capoluogo della Toscana, il tipico Giglio di Firenze decora la superficie della schiacciata, una preparazione fatta con farina, zucchero, uova, lievito di birra, latte, strutto e succo di arancia. Un altro dolce caratteristico è il berlinzotto, dalla classica forma a ciambella. Le regine del Carnevale senese invece sono le frittelle di riso della famiglia Savelli, con scorza d'arancia, un pizzico di sale e farina 00, fritte in olio extravergine d'oliva.

Nelle Marche, rievocando l'antica tradizione della caccia al bue, una corrida farsesca, si mangiano castagnole, bomboloni e cicerchiata. Quest'ultima è una preparazione tipica anche in Umbria,

Nelle foto in queste due pagine:

1. le maschere della Coumba Freida, il Carnevale valdostano;
2. i krapfen del Trentino-Alto Adige;
3. le cartellate pugliesi;
4. gli struffoli campani;
5. le zippulas della Sardegna;
6. le chiacchiere tipiche laziali.

nel Molise e in Abruzzo e consiste in piccole palline di pasta di farina fritte, servite in mucchietti, ricoperte da miele e codette di zucchero colorate. La loro origine risale al Medioevo e il nome deriva dalla forma simile a quella del legume, la cicerchia.

Il Lazio vanta i natali di uno dei dolci di Carnevale più diffusi in Italia, le chiacchiere. Qui si chiamano frappe e risalgono all'epoca degli antichi romani, quando erano dette frictilia, a base di farina e uova e fritti nel grasso di maiale.

In Campania, le lasagne dominano le tavole del Martedì Grasso; nella versione locale si usa la ricotta al posto della besciamella, oltre al ragù e alle polpette. È inoltre diffusa la braciola napoletana, un involtino di carne bovina ripieno di uva passa, pinoli, aglio, prezzemolo e pecorino. Viene consumato anche il sanguinaccio napoletano, una densa crema di cioccolato dal retrogusto amaro che di solito accompagna le chiacchiere. Presenti gli struffoli, pic-

cole palline dolci ricoperti di miele.

In Puglia ci sono le cartellate, nastri di sottile pasta sfoglia ripiegati a formare una sorta di rosa, fritte e impregnate di vincotto o miele. Una loro variante viene mangiata in Basilicata: le canestrelle, servite cosparsa di miele e codine di zucchero colorate.

In Calabria sono tradizionali la pignolata, simile alla cicerchiata dell'Italia centrale ma con dolcetti un po' più grandi e con forma che ricorda una pigna, e i turdulilli, gnocchi dolci fritti insaporiti con vino, liquore o scorza di agrumi. In alcune zone si trovano tartine al sanguinaccio con cioccolato fondente.

Concludiamo il nostro viaggio nelle isole. In Sicilia ritroviamo la pignolata, oltre alle teste di turco, un dolce al cucchiaino di origine araba fatto di sfoglie fritte alternate a crema di latte aromatizzata con cannella e limone. In più, sempre tipiche del carnevale sono le sfinci o sfingi, palline di pasta fritte in olio caldo passate nello zucchero,

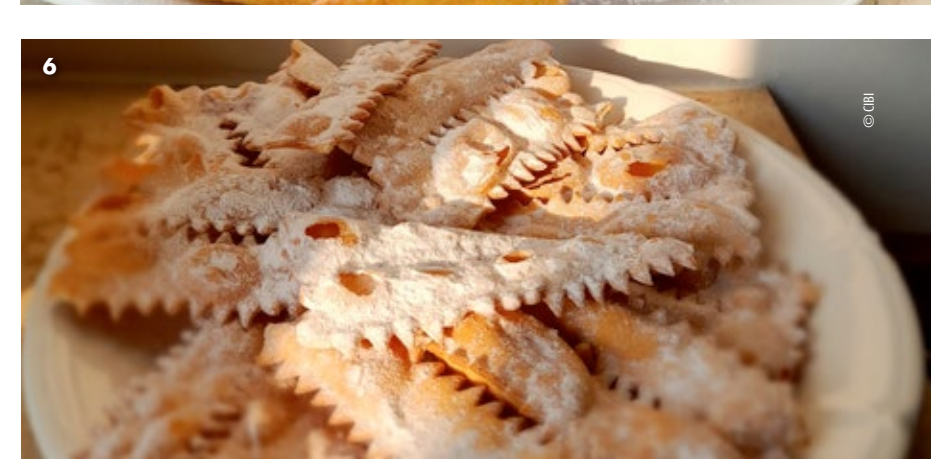
e le cassatelle di ricotta, una sorta di ravioli fritti.

In Sardegna non possono mancare le cattas o zippulas, golose ciambelle a spirale, oltre al lardo con le fave. ■

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

Le chiacchiere

Possono essere fritte o al forno, croccanti, friabili, tradizionali o ripiene. Il loro nome è tratto dal dialetto lombardo ma è usato anche in Piemonte e in Campania; sono dette bugie in Liguria, ciarline in Emilia, 'ncartellate in Calabria, oppure fiocchetti in Romagna, cenci in Toscana, frappe in Lazio, galani in Veneto, crostoli in Friuli-Venezia Giulia, meraviglie o meraviglias in Sardegna.



Il Carnevale

Festa pagana, poi assorbita nella consuetudine cristiana, permetteva di abbandonarsi impunemente a scherzi e burla senza distinzioni di ceto, ben nascosti dalle maschere

“Beh, che tu ci possa credere o no, all'inizio il Carnevale non era una festa per bambini!”

Lo zio fulminò con lo sguardo un piccolletto travestito da Spider-Man, sfuggito alla mamma, che minacciava di bombardarlo di coriandoli.

“E che festa era?”, chiese il nipote, aggiustandosi la maschera sul naso mentre attraversavano l'ennesimo ponte a Venezia.

“Una festa molto più per adulti. Tanto per cominciare, niente bambini: quelli restavano a casa. Ora, che cosa si fa tipicamente a Carnevale oggi?”

“Ci si traveste?”

“Sì, certo, e poi?”

“Beh, si fanno gli scherzi.”

“Esatto! Ci si fanno degli scherzi ma con una premessa importante: ‘a Carnevale ogni scherzo vale’. Sai che cosa significa?”

“Che tutti possono fare scherzi a chiunque?”

“Proprio così! E questo è un elemento importante che proviene dallo spirito

del Carnevale antico, perché è un ‘rituale di rovesciamento’.”

“Un cosa?”

“Un rituale di rovesciamento: un po' come quando ad Halloween sono i bambini a chiedere le caramelle agli sconosciuti, o come nei più antichi Saturnalia romani, in cui i servi diventavano padroni e, in epoca imperiale, si eleggeva persino un imperatore fantoccio che aveva pieni poteri per tutta la durata della festa. Allo stesso modo, il Carnevale era un'occasione in cui gli ultimi potevano prendersi delle rivincite, anche se simboliche, sui potenti: si rovesciavano le convenzioni e si annullavano le differenze sociali, e anche per questo s'indossavano le maschere, con un intento però un po' diverso da quello di oggi...”

“E non era una festa per bambini; perché...?”

“Beh, diciamo che in passato il punto era consentire ad adulti poveri-deboli di rivalersi su altri adulti ricchi-forti, mentre

oggi sembra più quello di dare potere ai bambini sugli adulti, motivo per cui io, in teoria, non dovrei andare su tutte le furie se una di queste pesti dovesse riempirmi di stelle filanti.”

“Quindi, per lo stesso motivo, se io adesso voglio una frittella...”

“Volessi!”

“...va beh; se io volessi una frittella, dovresti comprarmela per forza?”, domandò sornione il nipote.

“Apprezzo il tentativo; per tua fortuna, ne mangerei molto volentieri qualcuna anch'io.”

Evitando accuratamente i luoghi più turistici, insinuandosi tra calli e callette, zio e nipote si concessero un intero vasoio di frittelle.

“Zio, tu quali preferisci?”

“Le originali! Uvetta e pinoli. Sai, le frittelle erano un cibo povero, fatto con ingredienti semplici e alla portata di tutti; all'inizio, non c'erano tutte queste creme per poterle farcire... Ma che dia-

voleria è quella che hai preso tu?”

“Al caramello salato.”

“Per l'amor del cielo! Dove andremo a finire di questo passo?”

Il nipote ne prese una identica dal vasoio sventolandola sotto il naso dello zio.

“E dai, assaggiala.”

“E va bene, e va bene!”

Lo zio afferrò la frittella, le diede un morso e si arrestò per un attimo, non potendo non assaporarne il gusto. Poi, si accorse che il nipote lo stava fissando con aria gongolante.

“Beh, comunque sapevi che una volta le frittelle erano un vero street food?”

“Davvero?”

“Ma certo. Erano vendute per le calli infilate in dei bastoncini; infatti, all'inizio le frittelle avevano il buco. Si vede anche in un quadro del '700 di Pietro Longhi: *La venditrice di frittelle*.”

“Di certo, allora non potevano essere farcite; altrimenti, forandole, si sarebbe fatto un bel pasticcio.”

“Precisamente.”

“Ma le frittelle quanto antiche sono?”

“È una bella domanda! Non lo sappiamo con certezza, ma quelle veneziane è probabile che risalgano almeno al XIII secolo. L'origine esatta dei primi dolci fritti non è così facile da stabilire. Lo stesso vale per i galani.”

“Cioè i crostoli?”

“Galani, crostoli, chiacchiere, bugie, carafoi, cenci, crogetti, cioffe, cresciole, cunchielli, fiocchetti, frappe, frappele, galarane, saltasù, gale, gasse, guanti, intrigoni, lattughe, meraviglias, sossolle, sprelle, stracci, strufoli, melatelli, risòle, lasagne, pampuglie, manzole, garrulitas: comunque lì si chiamino, parliamo di loro”, disse lo zio indicando la pila di dolci accatastati su diversi vassoi nell'altro lato della pasticceria.

“Si pensa che abbiano origine dai ‘frictilia’ dell'antica Roma, fritti nel grasso animale, per essere precisi di maiale.”

“Sul serio?”

“No, quella parola in latino non sembra nemmeno esistere. Ciononostante, per qualche ragione, questa informazione ha iniziato a girare in diverse pagine Internet, citando il *De re coquinaria* di Apicio, che risale a duemila anni fa. Piccolo problema: la parola, in quell'opera, non compare mai. E poi ci sono stato, gliel'ho chiesto, non ne ha mai sentito parlare.”

“Però potremmo fare il prossimo viaggio nel tempo nell'antica Roma?”

“Potremmo, ma non aspettarti di trovare questo menù sensazionale. L'ho sempre detto che la cucina diventa davvero interessante a partire almeno dal Basso Medioevo!” ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

Le immagini in queste pagine sono realizzate da Libero Gozzini.



Io sono Irma Testa

Una medaglia olimpica che profuma di fatica e di equilibrio, senza dimenticare i piaceri e la gioia di vivere

24 anni, un'età in cui molti ragazzi in Italia iniziano ad avere vaghe idee sul loro futuro; con buona probabilità, vivono ancora con i genitori e non hanno grandi questioni da affrontare.

Irma Testa a 24 anni, invece, ha tantissime esperienze importanti alle spalle, intenzioni chiare ed è già certamente adulta.

È entrata in palestra, la Boxe Vesuviana, a 12 anni, seguendo sua sorella Lucia e, cosa che non era successa con altri sport, del pugilato si è innamorata subito. Ha avuto un maestro d'eccezione, Lucio Zurlo, che, in un contesto difficile come il quartiere "Provolera" (la Polveriera) a Torre Annunziata, è stato un riferimento non solo sportivo ma anche umano. Tra fatiche economiche, ambiente problematico ma grande supporto familiare, Irma è cresciuta in fretta. E così, quattordicenne, ha lasciato casa per dedicarsi a quella che era già diventata una ragione di vita: il pugilato. In 10 anni è diventata notissima. Ha vinto 1 medaglia d'oro, 2 d'argento e 3 di bronzo in Campionati Europei; a 19 anni è stata la

prima pugile italiana a partecipare a un'Olimpiade, quella di Rio de Janeiro 2016, e ai recenti Giochi Olimpici di Tokyo 2020 ha vinto – di nuovo prima connazionale nella storia – la medaglia di bronzo.

Noi però non l'abbiamo intervistata per parlare dei successi sportivi, ma per farci raccontare che peso ha il cibo nella sua vita. Come per tanti italiani, è una storia che merita di essere condivisa: riguarda territorio, cucina e, vista la professione che svolge, ovviamente, la forma fisica.

"Il mio rapporto con il cibo è cambiato tantissimo negli anni, soprattutto in quelli cruciali in cui sono passata da adolescente a donna", inizia Irma. "Appena ho cominciato, certo non abbinavo all'allenamento un'alimentazione corretta. Mi allenavo e continuavo a mangiare schifezze. Col tempo, ho capito invece l'importanza di una nutrizione diversa e gli effetti che ha sul corpo, sulle prestazioni".

Questo vuol dire che hai iniziato a fare sacrifici?

No. Mangiare mi piace e non poco. Quindi, cerco cibi che allo stesso tempo facciano bene ma soddisfino il gusto. Amo anche tanto il vino, e quando vado al ristorante me lo concedo.

Alimento preferito?

Il pesce. E la pasta.

Sei brava a cucinare?

Sì, sono molto brava. Distinguo i pesci, li so pulire, li cucino... Cerco di mangiarli, quando posso, almeno una volta al giorno. Mia mamma è una cuoca (in un ristorante davanti agli scavi di Pompei, ndr); l'ho sempre vista ai fornelli, si percepisce la passione che ci mette, e molte cose le ho imparate da lei. Adesso però che vivo ad Assisi, in hotel, devo adeguarmi al menù che mi viene proposto. Quando sono qui, mi preparano tutto.

Qual è la tua giornata tipo?

Mi sveglio, faccio colazione e torno a fare un riposino; poi mi alleno per un paio di

ore. Vado a pranzo, riposo e ho il secondo allenamento della giornata, che dura un altro paio d'ore; dopo si cena.

E queste colazioni, pranzi e cene chi le studia, e come variano?

Abbiamo dei nutrizionisti che preparano delle schede e le danno all'hotel, e la cucina segue il loro programma, uguale per tutti e a buffet. Di solito ci sono pasta, farro, riso, verdure, e poi carne o pesce. Quantità libere. Ovviamente, nel pugilato il peso è fondamentale, perché ognuno di noi appartiene a una categoria; quindi ci regoliamo da soli, per non superarne i limiti. Io, per fortuna, da questo punto di vista non ho grossi problemi; quindi, mangio quanto mi basta e mi serve.

Quando vai all'estero, il regime è lo stesso?

No, devi adattarti al posto in cui vai. In Europa non ci sono grandi differenze; in Oriente, invece, è più complesso. È tutto molto speziato, i sapori sono nuovi, pa-

recchio diversi; però, per salire sul ring devi mangiare. Prima di una gara, io so che avrei bisogno di pasta, riso, patate; ma in alcuni posti non ci sono e bisogna adattarsi. Però è anche il bello del viaggio. Il Paese estero in cui da questo punto di vista sono stata meglio è la Russia, perché sono molto accoglienti e ci hanno fatto trovare di tutto; quello in cui sono stata peggio l'India. Non metto in dubbio la qualità delle pietanze proposte, ma per me erano dei sapori difficilissimi.

Vorrei chiudere con una annotazione personale. Com'è la vita da sola, da adulta pur essendo giovane?

È bella!!

Hai risposto con un entusiasmo che supera la timidezza che ho sentito finora.

All'inizio non è stato facile per niente. Ho dovuto fare i conti con la solitudine, da ragazzina. Ero abituata a stare in casa con la mamma, che faceva tutto: cucinava, se stavo male c'era sempre, se avevo

bisogno di un consiglio era lì. Crescendo, però, ho capito anche l'importanza di stare da sola.

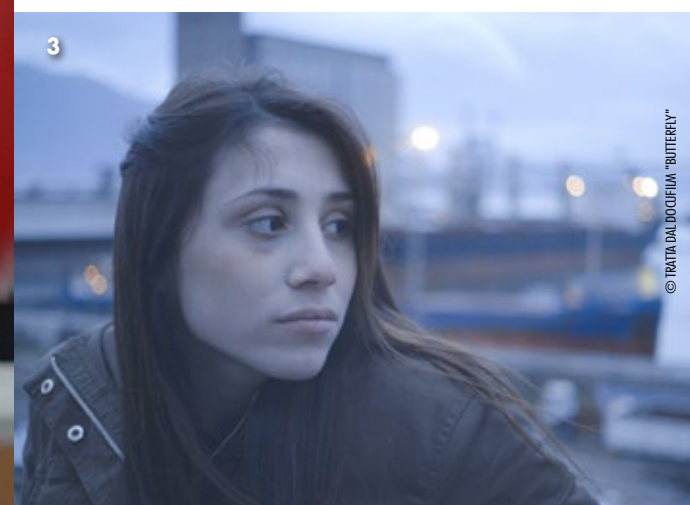
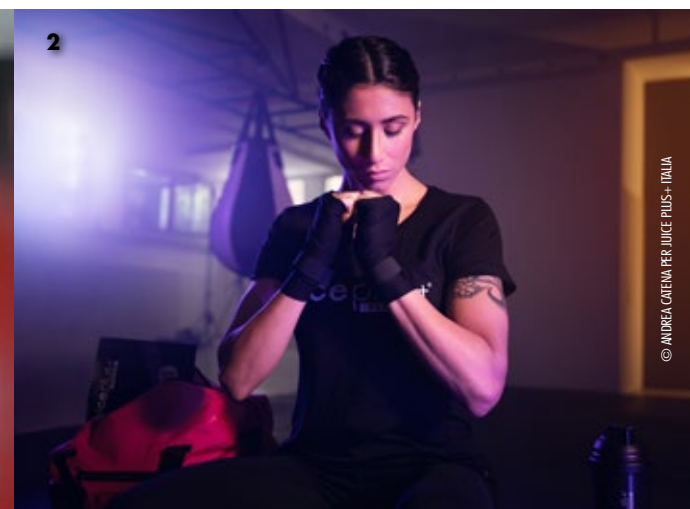
Un consiglio che daresti a un ragazzino o a una ragazzina che inizia adesso una carriera agonistica?

Lo stesso che ho dato a me: pensare prima di tutto al benessere mentale. Quando si fissano troppi paletti, per esempio si escludono troppi alimenti dalla dieta, si rischia un crollo. A me è successo. Il consiglio è quindi: non privarsi di nulla, ma essere equilibrati, e lo stesso vale con le ore di allenamento. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nelle foto in queste pagine:

1. e 2. Irma Testa in palestra, per le sue sessioni di allenamento;
3. l'atleta ritratta nella sua città, Napoli;
4. con il biker e campione olimpionico Marco Aurelio Fontana.



Il pollo di Bresse

È il Re tra i polli. Vanta 2 importanti riconoscimenti:

AOP (Appellation d'Origine Protégée) dal 1996 e, fin dal 1957, AOC (Appellation d'Origine Contrôlée)

Viene da Bresse, un'antica provincia della Francia orientale. La sua esistenza è attestata da documenti risalenti al 1591. Il territorio d'allevamento, poco meno di 4.000 km², si estende su tre regioni, Rhône-Alpes, Bourgogne e Franche-Comté.

Eccellenza della tradizione francese, è assolutamente unico in termini di aspetto, gusto e consistenza. Ha zampe lunghe, finissime e blu, piume bianche e cresta rossa, i colori della Francia, nazionalista al massimo. La carne è soda, con un'equilibrata componente di grasso, la pelle molto sottile e madreperlacea. Ha un sapore pieno, morbido. I maschi pesano tra i 2 e i 3 kg, le femmine tra 1,8 e 2,5 kg.

Ogni esemplare è identificabile grazie a un anello apposto dall'allevatore nella zampa sinistra in cui sono riportati il nome, i dati del produttore e la garanzia di provenienza.

In Italia viene importato da un'azienda del Consorzio Avicolo Piemontese che tutela le produzioni di qualità in ambito regionale. Quindi lo possiamo trovare sulle nostre tavole tutto l'anno.

Cosa lo rende così gustoso?

La qualità della vita e l'alimentazione! Ognuno di questi polli ha a disposizione oltre 10 m² di spazio erboso, ricco di vermi, insetti ed erba che costituiscono circa 1/3 del suo sostentamento. In aggiunta, viene alimentato con granturco per l'80%, per il 10% con cereali rigorosamente prodotti nella zona DOC di Bresse e, per il restante 10%, con prodotti lattiero-caseari. La peculiarità è che gli viene somministrato latte per tutto il periodo della crescita. La durata di vita del pollo di Bresse è regolamentata da un rigoroso disciplinare: 4 mesi minimo per i polli, 5 per le pollastre e 9 per i capponi. La fase

di affinamento viene fatta a base di prodotti contenenti una grande quantità di latte e derivati, e dura circa 4 settimane.

Curiosità

Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), politico e gastronomo francese, ne parla nel famoso trattato intitolato *Fisiologia del Gusto o Meditazioni di gastronomia trascendentale*; per non parlare di Paul Bocuse (1926-2018), tra i più grandi cuochi della storia, che se l'era addirittura tatuato sul braccio e lo cucinava nella vescica di maiale. Lo chef tristellato Georges Blanc si firma aggiungendo il profilo del Re dei polli. È squisito ma caro: si può trovare nelle macellerie più fornite a un prezzo che varia tra i 25 e 30 euro al kg. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

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



Alimentazione e Covid-19

In questo periodo molti pazienti ci chiedono se non esistano alimenti che, in qualche modo, possano aiutare nella cura dell'infezione da Covid-19

Soprattutto, le persone vorrebbero sapere se ci sono cibi in grado di ridurre le possibilità di essere contagiati. In merito a questo, vorrei prima di tutto chiarire che, purtroppo, né l'essere vaccinati né l'essere giovani e in forma né l'essere ben alimentati possono limitare l'eventualità d'infettarsi.

Il SARS-CoV-2, meglio noto come Covid-19, è un virus non ancora completamente aerobico (aerobico significa che un processo si svolge in presenza di ossigeno, ndr). Questo vuol dire che fuori dall'organismo ospite resiste per poco tempo e si trasmette nelle piccole goccioline di saliva che noi espelliamo quando parliamo e respiriamo; durante il periodo estivo, infatti, i contagi diminuiscono perché le goccioline, evaporando molto rapidamente, portano alla

distruzione del virus. In altre parole, la possibilità di non infettarsi dipende solo dalla prudenza, dall'utilizzo delle mascherine e dal fatto di lavarsi le mani spesso.

Lo stato di forma fisica, invece, diventa importante nel momento in cui il virus entra nell'organismo. Infatti, mentre gli esploratori delle nostre difese immunitarie cercano di riconoscerlo, lui fa danni. In questa fase, che può essere accorciata essendo stati vaccinati o avendo già precedentemente contratto il Covid-19, un fisico sano, giovane e ben alimentato può meglio sopportare i suoi insulti.

Quando poi è stato identificato, l'organismo inizierà a produrre anticorpi e difese cellulari "virus specifiche" che provvederanno alla sua eliminazione. Anche

in questa seconda fase l'alimentazione è molto importante, in quanto meglio il corpo umano è nutrito, migliore sarà la sua risposta immunitaria.

Purtroppo, non esistono alimenti miracolosi; le regole sono le solite: fare tanti piccoli pasti, ognuno dei quali composto da tutti i macronutrienti (i macronutrienti sono quei composti chimici organici che devono essere introdotti in grandi quantità, in quanto rappresentano la fonte energetica più importante per l'organismo. Appartengono alla categoria i carboidrati, o glucidi, i grassi, più correttamente lipidi, e le proteine, o protidi, ndr).

In questa fase, diventa ancora più importante cercare di assumere una buona quantità di proteine (gli anticorpi sono proteine), soprattutto utilizzando fonti

come il latte e i suoi derivati che ne contengono una, la Lattoferrina, con un ruolo importantissimo, a quanto pare, nel buon mantenimento delle difese immunitarie.

Rilevanti sono anche le proteine del pesce, soprattutto quello azzurro, ricco di vitamina D, essenziale per le difese immunitarie, e le uova, che nella scala della qualità proteica sono al primo posto.

Bisogna poi assumere molta frutta e verdura, soprattutto quella ricca in vitamina C come gli agrumi o i kiwi, ma anche peperoni, cavolfiori o le altre crucifere: crescione, broccoli, cavoletti di Bruxelles, senape e simili.

Frutta e verdura giocano un ruolo importante anche per il contenuto di coenzimi necessari al buon funziona-

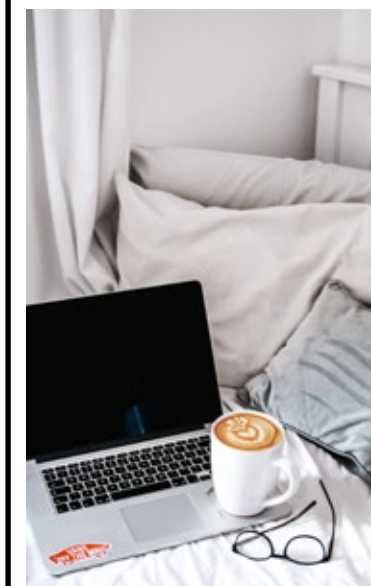
mento dell'organismo e grazie a una loro specifica caratteristica: la ricchezza d'acqua, elemento che nella fase febbrile perdiamo più rapidamente per l'alta temperatura corporea.

Ultimo consiglio: dato che in quarantena non potete fare sport e probabilmente vi starete muovendo meno, cercate, per quanto possibile, di non aumentare l'introito calorico dovuto all'apertura "accidentale" e reiterata del frigo o della dispensa. ■

Andrea Fossati
fossatiandrea@centroemmea.it

In queste pagine, uova, salmone e latticini, fondamentali per garantire al nostro organismo le difese immunitarie contro il Covid-19.

L'alimentazione durante l'emergenza da Covid-19



Riprendiamo qui sotto alcune considerazioni diffuse dall'Istituto Superiore di Sanità. La pandemia di Covid-19, che ci ha costretti a stare in casa, potrebbe trasformarsi in una nuova e utile opportunità di salute, modificando in meglio le nostre abitudini alimentari; per esempio, permettendo di riservare più tempo alla preparazione dei pasti e alla prima colazione, e aumentando l'impiego di alimenti importanti nella dieta, come vegetali e legumi, ai quali, quando il carico di lavoro è pressante e bisogna fare in fretta, spesso si rinuncia. Inoltre, avendo meno impegni esterni, è possibile consumare la maggior parte dei nutrienti nella prima parte della giornata, abitudine che può aiutare a ingrassare meno e a dormire meglio. Potendo pranzare a casa, è possibile fare scelte più in linea con le raccomandazioni nutrizionali nazionali e internazionali, evitando di mangiare di corsa... magari un panino. È importante ricordare che una sana alimentazione è fondamentale in tutte le fasi della vita: dalla prima infanzia con il latte materno all'età scolare e poi in quella adulta o anziana. Quindi, in questo "contesto casalingo forzato", che può in molti casi favorire la tendenza a un'alimentazione disordinata, è essenziale porre attenzione a come si mangia.



Back to Food

È il laboratorio di cucina dell'Associazione Nutrimente, nata per aiutare chi ha un disturbo alimentare o, più in generale, una difficoltà di rapporto con il cibo

Il progetto, nato nel 2017, ha come scopo una progressiva riconciliazione dei partecipanti con gli alimenti attraverso un'esposizione assistita e graduale, strutturata in un percorso che va dalla manipolazione e dalle esperienze sensoriali all'apprendimento di ricette e alle modalità di presentazione creativa dei piatti. Durante gli incontri, chi partecipa è sempre affiancato da uno chef, due psicologhe e una dietista.

Nutrimente Onlus promuove un atteggiamento più libero e spontaneo verso l'alimentazione, proponendo un percorso di riavvicinamento pensato proprio per chi soffre di disturbi alimentari. In questo tipo di disturbi, il cibo viene visto come un nemico da evitare, talvolta come un riempitivo, più in generale come una modalità per gestire delle emozioni disturbanti. Tutto ruota intorno all'alimentazione e alla paura di ingrassare. Per queste persone, fare attività sociali, prima consuete, come ad esempio andare in pizzeria con gli amici,

partecipare a una festa di compleanno o a un matrimonio, diventa motivo di ansia. Conseguenza possibile di questi atteggiamenti è il ritiro e l'isolamento sociale.

Obiettivi del laboratorio Back to Food

Il laboratorio si propone di:

- riscoprire la dimensione sensoriale del cibo, apprendere come cucinarlo e presentarlo in modo creativo;
- esporsi gradualmente in modo guidato al cibo per incrementare il cambiamento e perfezionare il rapporto con esso;
- migliorare la gestione dell'ansia legata all'alimentazione e anche al momento del pasto;
- incrementare strategie di gestione dello stress;
- utilizzare il contesto di condivisione come risorsa di confronto e apprendimento;
- promuovere il benessere psicologico riducendo il ritiro sociale e favorendo

l'esposizione a contesti conviviali.

I laboratori sono organizzati presso Fodspot a Milano, in via Argelati 47/A, in collaborazione con lo chef Tommaso Fara, che ha manifestato sensibilità verso questo tipo di difficoltà e ha fatto del suo spazio un luogo accogliente e di convivialità dove portare avanti la mission "Cucinare insieme fa bene".

Sono previste 2 edizioni l'anno (primaverile e autunnale), ciascuna organizzata in 4 serate, con un numero massimo di 12 partecipanti per ognuna.

Per maggiori informazioni sulla prossima edizione: attivita@nutrimente.org

La testimonianza di Carolina, che ha partecipato al laboratorio Back to Food

Ottobre 2018. Dopo un anno di terapia all'Ospedale San Paolo, giunge la proposta di partecipare a Back to Food. All'inizio, per me che arrivavo da un periodo molto vuoto, senza lavoro, con poche uscite e con tanta voglia di fare,

è stata una proposta ben accetta. "Oh, finalmente posso fare un corso, la sera, uscire e sperimentare!"

Ma, dopo poco, ha bussato alla porta la mia solita ansia: Back to Food? Ma quindi cibo? Si dovrà mangiare lì? Dovremo mangiare tutti insieme? No, allora non mi va.

E invece alla fine ci sono andata! E se ci penso ora, dopo 3 anni e decine di ostacoli superati, dico che Back to Food non è solo cibo: per me è stata scoperta, condivisione e mettersi alla prova.

È stata una scoperta perché ho appreso nomi di ortaggi che non conoscevo, di semplici tecniche di cucina di cui ignoravo l'esistenza e anche l'esplorazione di nuovi abbinamenti di sapore che esulavano da ciò che avevo sempre mangiato in casa.

Back to Food per me è stato condivisione, perché mi ha fatto conoscere tante ragazze e tante professioniste con cui ho potuto condividere la cucina, la

cena, i punti di vista ma, soprattutto, il tempo. È stato un modo per dedicarmi del tempo. Infine, è stato senza dubbio un bel mettersi alla prova.

Caratterialmente, pretendo sempre tanto da me stessa, e su questo sto lavorando; con Back to Food ho imparato a cercare dei piccoli obiettivi: non prima, ma alla fine di ogni serata. Non erano traguardi da raggiungere ma mete raggiunte.

La prima sera non avevo voluto assaggiare niente di quello che avevamo cucinato, ma ero stata al tavolo con tutte le altre senza imbarazzo per condividere il momento. Poi, di volta in volta avevo trovato sempre più coraggio nell'assaporare, nel riempirmi il piatto, nello scegliere cosa mangiare tra le varie pietanze ma, soprattutto, meno paura nel condividere le mie emozioni con le altre. ■

Lucilla Malara
l.malara@malara-associati.it

Per saperne di più

L'Associazione Nutrimente Onlus per la Prevenzione e la Conoscenza dei Disturbi del Comportamento Alimentare nasce nel 2013 con alcuni obiettivi:

- far meglio conoscere il complesso mondo dei diversi disturbi alimentari a chiunque lo desideri. Si rivolge quindi a professionisti, insegnanti, pazienti, ma anche familiari;
 - fare prevenzione secondaria e terziaria attraverso diversi laboratori esperienziali e gruppi, realizzati in presenza e online.
- Per chi desiderasse maggiori informazioni: nutrimenteass@gmail.com o visitate il sito www.nutrimente.org.



Il cioccolato

Le origini risalgono all'epoca dei Maya e degli Aztechi, che per primi coltivarono il cacao. In Europa, venne conosciuto a partire dal 1500 e impiegato inizialmente come medicamento



Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.



Solo in seguito diventò un alimento, dapprima riservato alle classi più ricche, poi accessibile a tutti i ceti sociali dopo la rivoluzione industriale.

Fin dal suo arrivo in Europa, il cioccolato ha sempre avuto uno stretto legame con l'Italia, dove la lavorazione si era diffusa rapidamente e dove, dopo la metà dell'Ottocento, erano nate le prime fabbriche ancora oggi famose in tutto il mondo.

La produzione di cioccolato di alta qualità è variegata. Si pensi ai grandi marchi storici come Perugina, Ferrero, Caffarel, Majani, Pernigotti, Venchi e molti altri, i cui prodotti hanno conquistato i consumatori a livello globale.

Anche per questo settore non mancano però i problemi legati alla contraffazione e alla concorrenza sleale: ricorderete la questione relativa ai famosi cioccolatini Ferrero Rocher presi di mira da un'azienda cinese che ne pro-

duceva con incarti simili. Immediata la reazione della Ferrero, che ha ottenuto in Cina la condanna della società, alla quale è stato imposto di cambiare la confezione.

Anche i famosissimi Baci Perugina, che quest'anno compiono i loro primi 100 anni di vita, sono stati oggetto di concorrenza sleale. Persino i teneri messaggi in essi contenuti sono stati oggetto di attenzione di abilissimi hacker che, violando il sistema informatico della tipografia incaricata di stampare i cartigli, hanno modificato le frasi contenute nei file con altre dal tenore molto lontano da quello dei messaggi originali.

In Sicilia, alcuni mesi fa, la Guardia di Finanza ha sequestrato oltre 20.000 tavolette riportanti la falsa denominazione "Cioccolato di Modica", di cui circa 6.000 recanti illecitamente l'Indicazione Geografica Protetta, denominazione

conferita nell'ottobre 2018.

Un altro caso di violazione di prodotti Made in Italy si è verificato in Belgio, dove è stata venduta finta Nutella, ovvero uno spalmabile, chiamato Choco, a base di nocciole ma del tutto privo di cioccolato, la cui confezione evocava, nemmeno a dirlo, la nostra amatissima e italianissima crema. Per fortuna, i giudici belgi, a seguito dell'azione intrapresa dalla Ferrero, hanno interrotto l'illecito.

In conclusione: mangiare cioccolato di qualità mette di buon umore, è possibile acquistarlo a prezzi accessibili e, in modica quantità, è permesso anche a chi è a dieta... Insomma, un'occasione da non perdere purché i prodotti siano originali. ■

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



Canna o barbabietola?

È diffusa l'idea che lo zucchero di canna sia nutrizionalmente più valido di quello "bianco", che abbia effetti migliori sulla nostra salute e che per questo sia la scelta ottimale. Ma è davvero così?

Lo zucchero può provenire da 2 piante diverse: quella della barbabietola da zucchero e quella della canna da zucchero, ma non è il colore del prodotto a garantirne l'origine. Anche dalla canna se ne può infatti ottenere uno perfettamente bianco, esattamente come quello di barbabietola.

Entrambi sono costituiti da saccarosio, e le differenze che si notano tra quello bianco e quelli più scuri sono dovute ai diversi trattamenti di lavorazione.

Nello zucchero "leggermente bruno", che siamo abituati a vedere in forma di cristalli piuttosto grossi, il colore caratteristico dipende dal fatto che è costituito per circa il 95% da saccarosio e per il restante 5% da melassa (lo sciroppo denso e scuro che si forma durante la raffinazione

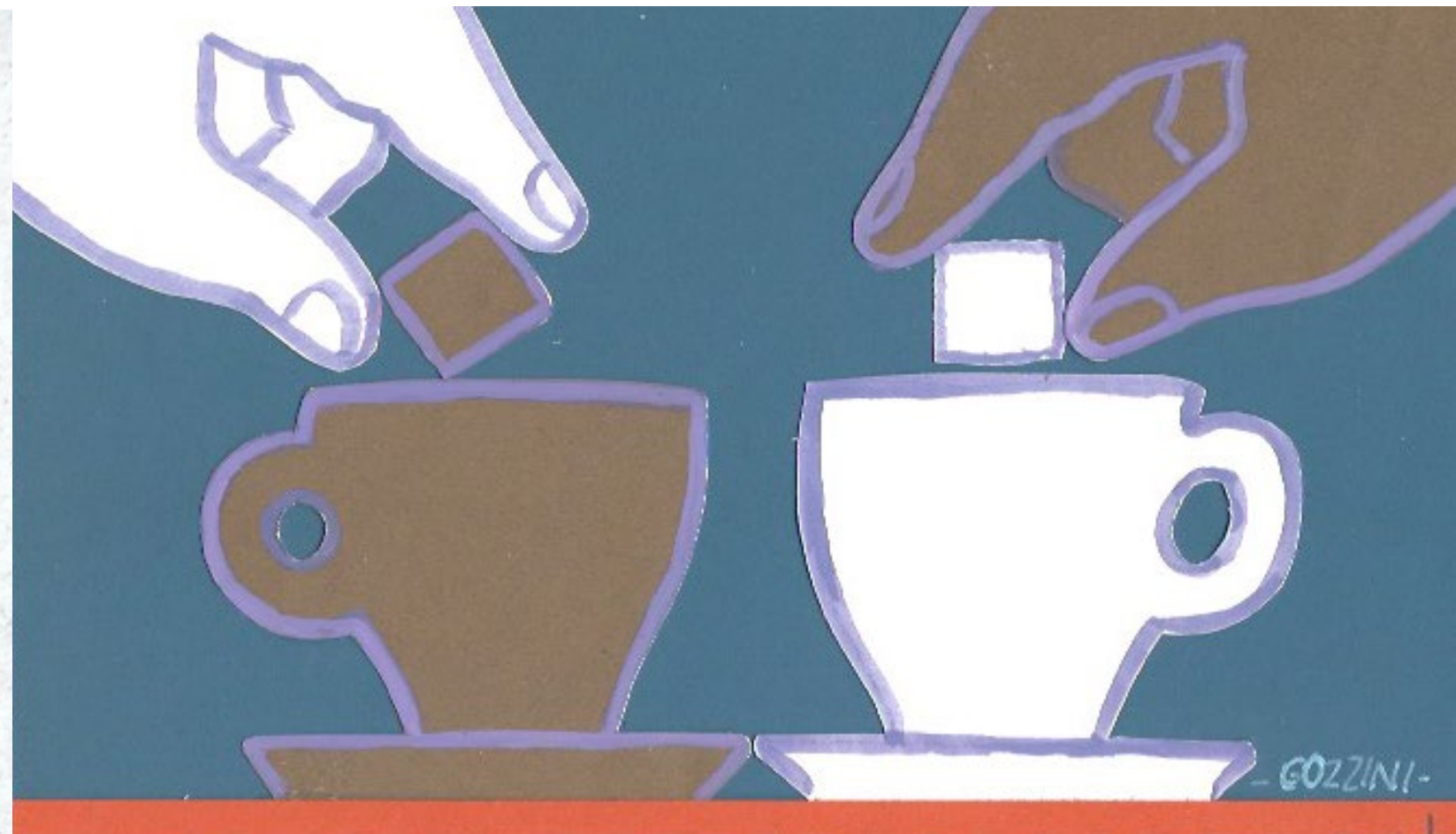
dello zucchero stesso). Se la melassa è aggiunta in seguito allo zucchero bianco raffinato (che sia proveniente dalla canna o dalla barbabietola), si ottiene quello che generalmente viene definito "grezzo", mentre se lo zucchero derivante dalla canna non è stato pienamente raffinato, e quindi presenta naturalmente dei residui di melassa, si parla di solito di zucchero di canna "integrale" (anche se questi termini non sono stati propriamente disciplinati).

Il primo – lo zucchero grezzo – è del tutto uguale dal punto di vista nutrizionale allo zucchero bianco, mentre il secondo – quello integrale – è riconoscibile per il colore scuro e la consistenza farinosa, ha un potere dolcificante leggermente inferiore, è un po' meno calorico (una differenza

comunque insignificante) e contiene una minima quantità di sali minerali e sostanze che contribuiscono a caratterizzarne il sapore (con note, per esempio, di liquirizia o di caramello). Sotto il profilo nutritivo, comunque, zucchero bianco, grezzo e integrale sono praticamente equivalenti, e cercare lo zucchero di canna pensando che sia "light" o più salutare non ha senso: è sempre zucchero e va consumato con la giusta moderazione.

Per concludere: lo zucchero di canna non è più sano dello zucchero bianco, è solo più "esotico" e accontenta la voglia diffusa di avere a tavola il numero maggiore possibile di opzioni tra cui scegliere. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it



Perché il FAA

Le iniziali che formano l'acronimo del titolo stanno per "Formatore Agricolo Ambientale", un nuovo professionista capace di impegnarsi per la transizione ecologica

L'insieme delle politiche agricole ormai è sempre più orientato alla sostenibilità, impegnato contro i rischi di un degrado ambientale pericoloso, attento alle emissioni climalteranti, al risparmio idrico e di energia, alla fertilità dei suoli, al benessere degli animali, alla qualità di prodotti e territori.

Per affrontare con successo questa vera e propria scommessa strategica, sono quindi necessarie nuove professionalità che accompagnino la transizione dal punto di vista ambientale, senza trascurare la capacità produttiva e la conseguente sostenibilità economica e sociale.

Come contributo per affrontare questi problemi è stata individuata una figura nuova – il FAA, appunto – che si specializza mediante un Corso di Perfezionamento post Laurea Magistrale nelle discipline agricole.

Si tratta di un professionista che ha una

visione complessiva dei problemi della transizione e la capacità di identificarli, oltre che la competenza nell'indicare le possibili soluzioni, con un'ampia cognizione generale del significato della sostenibilità agricola, accompagnata da una forte aderenza alle specifiche problematiche aziendali e alle loro dinamiche nel moderno mercato agroalimentare. Un tecnico che lavora con le aziende del settore, con le Amministrazioni che si occupano del tema, con gli Istituti che operano nella tutela del territorio (Enti Parco), con le Organizzazioni che la stessa agricoltura esprime.

Il Corso di Perfezionamento, che prevede lezioni teoriche divise in 9 moduli didattici, stages pratici presso aziende ed Enti e si conclude con un tirocinio retribuito di 3 mesi, è lo strumento per perseguire il risultato indicato. L'iniziativa è promossa da Casa dell'Agricoltura – associazione

di idee di Milano, ed è sostenuta economicamente dalla Fondazione Cariplo che coadiuva l'attività organizzativa.

Il Corso vede la presenza del Dipartimento di Scienze e Politiche Ambientali dell'Università degli Studi di Milano (Facoltà di Agraria), che con il professor Alessandro Banterle presiede il Comitato Scientifico del Corso, e del CREA-PB (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura – Politiche e Bioeconomia) per la gestione della didattica.

L'Ordine dei Dottori Agronomi e dei Dottori Forestali di Milano valida l'insieme delle attività formative e i passaggi conclusivi. Il Corso, iniziato nel novembre 2021, prosegue, con apprezzabili e riconosciuti risultati, fino a maggio 2022. ■

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

Il corso da vicino

I 9 moduli didattici (i primi già svolti) sono:

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

Per informazioni:
casagricoltura.org/formatore-agricolo-ambientale/
oppure scrivere a info@casagricoltura.org

Nella foto, un giovane impegnato in attività nei campi. Il corso per Formatori Agricoli Ambientali costituisce un'ottima opportunità professionale per i neolaureati magistrali in discipline agrarie.



Che cos'è l'halloumi?

Oggi voliamo a Cipro per scoprire insieme il delizioso formaggio tipico di quest'isola

L'halloumi è un marchio a denominazione di origine protetta, dal momento che solo quello prodotto a Cipro, ed esclusivamente con latte di pecora e di capra, può vantare questo nome.

La ricetta originale è piuttosto complessa, poiché si tratta di una produzione manuale. Si usa latte crudo, a cui non deve essere aggiunto nessun altro prodotto industriale. Ad esso, una volta riscaldato e affinché coaguli, viene unito il caglio. Il siero di latte è poi scolato e, formata la cagliata, questa si lascia rassodare e si pressa negli appositi stampi, dove spurga per circa un'ora. Il formaggio è a questo punto affogato in acqua o nel siero di latte, per poi essere nuovamente scaldato, fase che garantirà la resistenza allo scioglimento. L'halloumi viene quindi salato e tradizionalmente cosperso di menta per esaltarne il profumo e per facilitarne la conservazione: il risultato è un formaggio dalla consistenza

compatta e dal gusto molto deciso. Può essere consumato fresco entro 3/5 giorni, oppure conservato in salamoia e stagionato per diversi mesi.

È conosciuto anche come "la bistecca dei vegetariani", avendo valori nutrizionali quasi completi e poiché la sua peculiarità risiede nel fatto di essere un formaggio che non fonde. Di conseguenza, può essere cucinato alla griglia, sulla piastra o in padella, esattamente come se fosse una fetta di carne. A Cipro, l'halloumi viene spesso servito già durante la prima colazione insieme a un uovo al tegamino, anche se, essendo un formaggio molto versatile, si abbina a svariati ingredienti e diventa l'elemento principale in numerose ricette. Può essere infatti fritto o, per una versione più light, cotto al forno, o semplicemente tagliato a cubetti e aggiunto fresco a gustose insalate. Gli abitanti dell'isola amano consumarlo insieme all'anguria durante il periodo

estivo e abbinarlo alla carne di maiale o di agnello nei mesi più freddi; è ideale grigliato anche per preparare un hamburger un po' particolare, facendolo il panino con insalata, bacon, salse a piacimento e con tutto ciò che la fantasia vi suggerisce.

È un formaggio ricco di proteine e di calcio, utile per la salute del cuore e delle ossa, ma ha percentuali alte di sale e di grassi saturi, motivo per cui se ne consiglia il consumo una volta alla settimana, soprattutto per chi soffre di pressione alta e di problemi cardiovascolari.

In Italia si trova abbastanza facilmente, online ma non solo. ■

*Carolina Cusumano
carolinacusumano@hotmail.com*

Nella foto, halloumi cucinato alla griglia e insaporito con prezzemolo.



Vending machine

Oververo distributori automatici, protagonisti di un mondo variegatissimo e in continua evoluzione

Vado a prendere qualcosa alla “macchinetta”. Mi basta scriverlo, per rivedermi in università durante qualche corso o un esame lunghissimo, ma anche in una pausa caffè al lavoro o assetata d'estate in una stazione sperduta.

L'Italia – non lo sapevo prima di questo articolo – è leader a livello mondiale sia per produzione di distributori automatici sia per numero d'installazioni sia per quote d'utilizzo: un italiano su due sceglie ad esempio le macchinette per la propria pausa caffè. Non solo. Come scriveva alcuni giorni fa *Il Sole 24 Ore*, chi pensa che i distributori automatici siano sinonimo di cibo spazzatura o d'impatto non sostenibile dei trasporti e del packaging si dovrebbe ricredere: sempre più spesso, bicchieri, palette e plastica degli imballaggi vengono riciclati, e l'offerta dei prodotti comprende bevande biologiche o a zero zuccheri, snack biologici e

gluten free, prodotti a km 0. Dal 1883, anno nel quale, in Inghilterra, è stata realizzata la prima vending machine per cartoline, al giorno d'oggi, i distributori automatici si sono evoluti da tutti i punti di vista: dalla varietà e qualità dei prodotti offerti alla tecnologia. Gli schermi sono touch; dei software ne permettono la gestione da remoto e delle app consentono pagamenti cashless. Il primo a utilizzare le macchinette per vendere cibo è stato Stollwerck, un cioccolataio tedesco capace, nel 1893, di collocare le sue tavolette in 15.000 distributori, affiancandole a sigarette, fiammiferi, prodotti detergenti e gomme da masticare. Dedicate solo a queste ultime, negli stessi anni, apparvero diverse vending machine nelle stazioni di New York.

Nel corso dei decenni, l'offerta si è ampliata tantissimo. Se sigarette, pro-

filattici, cibo e snack, chewing gum e caramelle, foto, biglietti e giornali sono le cose alle quali siamo più abituati, le opzioni sono ormai molte di più. In Australia e in Olanda potete trovare le patatine fritte calde, in Michigan le esche vive per pescare, a San Francisco le baguette appena sfornate (ne avevamo già parlato qui: www.cibiexpo.it/le-bread-xpress), in Italia (e adesso anche in Inghilterra, dove la cosa è diventata molto popolare) le pizze fatte al momento: Let's Pizza, distributore sviluppato in Italia, oggi rilevato dall'azienda croata SFB, combina acqua, farina, salsa di pomodoro e gli altri ingredienti freschi per fare la pizza in circa 3 minuti, cuocendola in un forno a raggi infrarossi. Pronti ad assaggiare? ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

C'è di più

Altri esempi di quello che c'è in giro per il mondo: succhi freschi appena spremuti, burritos, champagne, marijuana, pacchetti regalo; a Chicago si vendono prodotti appena raccolti in campagna, a Las Vegas caviale! Sapete qual è il Paese con il maggior numero di distributori automatici al mondo? Il Giappone. Qui potete trovare veramente quasi tutto il necessario per vivere!

Nella foto a sinistra, una postazione di distributori automatici. L'Italia è leader europeo nel settore, con 3.000 aziende e 820.000 macchine installate (dati Confida - Associazione Italiana Distribuzione Automatica).



La mucca Highlander

Dalla Scozia e le sue Terre Alte – Highlands – alla Val Brembana: il viaggio affascinante (e sostenibile) di un bovino speciale

Chissà se, girando il celebre film *Highlander* - *L'ultimo immortale*, Christopher Lambert e Sean Connery avevano anche pensato alle mucche omonime e al loro bel manto che ricorda tanto le barbe vichinghe.

La razza di cui parliamo è originaria dei freddi altopiani del nord della Scozia (insediata poi anche in Alaska e, oggi, in gran parte del mondo); grazie al suo pelame lungo e folto, è resistente a temperature estreme, fino a -40°). Di bassa statura (poco più di 1 metro), con un peso compreso tra i 500 e i 600 Kg e corna grandi molto simili a quelle dei bufali, ricorda certi animali raffigurati nelle incisioni rupestri e nei graffiti preistorici. Nota anche come Hebridean breed, Hairy Coo, Heilan Coo o Kyloe, nome scientifico "Bos taurus taurus", con corporatura massiccia che ricorda

quella dei tori, la mucca Highlander non ha subito grossi interventi di manipolazione genetica e presenta ancora le caratteristiche originali: ottima salute, facilità al parto e longevità. In Italia, per la precisione in Val Brembana, i pascoli montani rappresentano un habitat ideale per queste piccole vacche che, grazie alle loro corna, sono in grado di difendersi, e di proteggere i vitellini, dai lupi, che sono tornati anche qui. Un alleggerimento per gli allevatori. Docili e calme, si affezionano molto al padrone. Vivono all'aperto tutto l'anno. Come le capre, si nutrono anche di foglie di alberi e sempreverdi e di erba in pascoli che non sono stati falciati da anni. Questo contribuisce a una naturale pulizia dei terreni – si sono rivelate un ottimo decespugliatore economico e ambientale – e a una riduzione del-

le emissioni, al contrario degli allevamenti intensivi che, invece, producono tanta anidride carbonica.

La macellazione avviene solo al raggiungimento dei 2 anni e mezzo/3. La carne poi richiede una frollatura lunga di 28 giorni. È ricca di proteine e minerali, e il contenuto di colesterolo è inferiore a quello delle altre carni soprattutto in virtù del fatto che il folto pelo le aiuta a mantenere un'alta temperatura corporea, riducendo l'esigenza del grasso sottocutaneo.

Il sapore è deciso, con una punta di selvatico.

Altissima qualità e rispetto per l'ambiente. Un progetto che forse, per lo sguardo così avveniristico, è solo all'inizio della sua importante scalata. ■

La redazione
info@cibiexpo.it



L'azienda di Hans Quarteroni

Partita circa 15 anni fa con un allevamento di pochi capi, si basa sulla filosofia Grass-Fed (il bestiame è nutrito soltanto ad erba, ndr) per offrire una valida alternativa alla produzione tradizionale della carne, con attenzione all'impatto ambientale e alla tracciabilità, oltre che alla salute dell'uomo. Gli animali sono tenuti all'aria aperta tutto l'anno, con una dieta sana fatta di erba – e fieno nei periodi invernali – senza la somministrazione di cereali o mangimi, vietati dal disciplinare AIAG (Associazione Italiana Alimenti Grass-Fed). Per info: <https://www.vivigrassfed.farm/>

Nella foto, due esemplari di mucca Highlander, ovvero "montanara", così chiamata perché proveniente dagli altopiani scozzesi, appunto detti Highlands.

Smoothie

Cosa significa questo termine, ormai di uso comune, ereditato dalla lingua anglosassone? Leggero. Di cosa si tratta?

Di una bevanda a base di frutta o verdura

Frutta e verdura, oppure solo frutta o solo verdura, con acqua o ghiaccio, costituiscono la base dello smoothie; poi, a piacere, si possono aggiungere piccole parti di yogurt o latte vegetale.

Attenzione! Non si tratta né di frullato né di frappè: il primo si ottiene mixando frutta frullata e latte fresco; il secondo aggiungendo del gelato. Lo smoothie, infine, è una bevanda di frutta o verdura frullata con acqua e yogurt magro oppure, per i vegani, con latte di soia.

La preparazione è velocissima, non più di un minuto: mettere tutti gli ingredienti in un frullatore, azionarlo, poi versare in un bicchiere o in una comoda bottiglia da viaggio e bere.

Oggi più che mai è un alimento di tendenza e sì, anche sano. Adatto come pasto veloce, spuntino o spezza-fame, dissetante estivo o elemento di una dieta detox.

In più, come del resto succede per altre soluzioni facili da preparare, intervengono in nostro aiuto perfino diversi preparati già pronti per essere consumati.

Il caso Kencko – tutti pazzi per gli smoothie

Girovagando per il web, ci siamo imbattuti nel caso Kencko, una startup portoghese con sede a New York, nata nel 2017, che promuove una dieta ricca di frutta e verdura come chiave per la salute sia della persona che del pianeta. Come? Propone varietà biologiche, liofilizzate in bustina, pronte per essere unite all'acqua, agitate e bevute. Negli Stati Uniti, Kencko è riuscito a diventare una vera tendenza e, considerato che le statistiche ci dicono che lì solo 1 adulto su 10 mangia la quantità minima giornaliera raccomandata di frutta e verdura, non è un male.

Inoltre, scopriamo con piacere che Kencko abbraccia il principio di un'economia sostenibile. Prende infatti un prodotto fresco e lo liofilizza dandogli un formato che non si deteriora una volta a scaffale; questo aiuta la distribuzione ed evita lo spreco della materia prima. Kencko sostiene infatti di inserirsi dove spesso si generano sprechi di frutta e verdura fresca, che a loro volta

provocherebbero l'ulteriore danno di emettere gas serra.

Il paradosso della dieta sana?

Viene da chiedersi se si tratti dell'ennesimo paradosso, ma, come sempre, dalla redazione di Cibi ci piace conoscere, comprendere e aprire il dibattito. Forse, come in tutte le cose, il punto è: "dipende". Dipende da quali sono le alternative: se è un bel frutto fresco o un qualche junk-fast-food. In quest'ultimo caso, ben vengano gli smoothie liofilizzati. ■

*Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it*

Nelle foto in questa pagina sono mostrati due diversi tipi di smoothie: a sinistra, una versione verde a base di frutta e verdura combinate; a destra, invece, uno smoothie realizzato con frutta tropicale.



Con il nostro marketplace vi diamo la possibilità di scoprire e assaggiare prodotti di qualità rara, a volte nuovi, spesso difficili da trovare. Vi arriveranno direttamente dal produttore, freschi e appena confezionati. Da tante regioni italiane diverse ma anche da altri paesi europei se davvero ne vale la pena!

Ogni produttore spedisce direttamente la merce. Questo garantirà a tutti i prodotti di arrivare nei tempi più brevi possibili, e quindi a voi di assaggiarli al meglio delle loro proprietà organolettiche e nutrizionali.



CiBi MARKETPLACE

UNO SPAZIO DEDICATO AI PRODOTTI DI ALCUNE DELLE PICCOLE REALTÀ DI CUI VI PARLIAMO OGNI GIORNO

ERBA OSTRICA



FOGLIE CARNOSE E RICCHE DI UN SAPORE
CARATTERISTICO E UNICO,
SAPORE DI MARE.
PER CREME INSALATE E FRITTATE.

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 MARZO 2022