



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 10 - n. 4
20 aprile 2022
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



**I calamari
fritti di Chicago**



**Bonsai
da frutto**



**Davide Devenuto:
bello, bravo
e intraprendente
(anche
nel sociale)**

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

I nuovi trend, nuovi per modo di dire

Le tendenze 2022 vedono sul podio territorio e salute. Per la verità, non si tratta di temi originalissimi ma sempre apprezzabili: prodotti tipici locali e Healthy Food, il cibo del benessere. Da segnalare in più l'affermazione dei Novel Food, definiti come gli alimenti che gli abitanti dell'UE non hanno consumato in misura significativa prima del maggio 1997. Sono tantissimi e stanno ulteriormente crescendo. Tra i più noti, le alghe, come la spirulina; ma ci sono anche gli insetti e i prodotti di laboratorio, i cosiddetti Plant Based.

Esempi di cibi "nuovi" li abbiamo già avuti nel corso della storia passata, quando si sono diffusi in Europa alimenti prima sconosciuti come patate, banane, pomodori, mais. Oggi i Novel Food possono essere cose tradizionalmente consumate al di fuori dell'UE, come i semi di chia, tratti della Salvia

hispanica o columbariae, oppure proposte sviluppate di recente, come l'olio antartico di krill, un crostaceo.

Quali saranno i cibi più "cool" dei prossimi mesi? Si segnala un aceto di datteri, adatto anche ai dolci e ai cocktail, e un condimento realizzato con olio di cocco bio e di avocado. In Sicilia si sta riscoprendo il sumac, spezia antica diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo, dal sapore acidulo, usata in alternativa al limone. Con le sue bacche, in Medio Oriente si fanno delle bevande che promettono di essere depurative e digestive.

Ma poi me ne restano mille... come canta l'Orietta nazionale. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

**Nella foto,
polvere di alga
spirulina, uno
dei Novel Food
più conosciuti
al momento.**



Ben fatto

Fave e cicoria **5**

di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli

C'è del buono

Una settimana per il vetro **6**

a cura della redazione

Gusto! **7**

a cura della redazione

Ricerca e innovazione

Alla scoperta del cioccolato **8**

di Susi Bonomi

Alimenti confezionati

e profumati **10**

a cura della redazione

I calamari fritti di Chicago **11**

di Marta Pietroboni

L'evoluzione dell'agricoltura **12**

di Paola Chessa Pietroboni

Storia del cibo

Le cotture in 4 elementi **14**

di Riccardo Vedovato

Protagonisti

Davide Devenuto **16**

di Paola Chessa Pietroboni

Segreti della spesa

Il peperoncino **19**

di Giovanni Romano

Alimentazione e salute

Intolleranza e allergia **20**

di Andrea Fossati

Made in Italy

Etichette dell'olio d'oliva **22**

di Daniela Mainini

Free from fake

Il vino **23**

di Giorgio Donegani

Tendenze

Gli aceti **24**

di Ilaria Greco

Bonsai da frutto **26**

a cura della redazione

I datteri **27**

di Carolina Cusumano

Filomena Saponari,

per tutti Vignafiora **28**

di Marta Pietroboni

Testimonianza di S.T. **30**

di Una mamma

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.

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

Fave e cicoria

Piatto genuino e saporito, nato dall'unione di due semplici ingredienti

Parliamo di una ricetta tipica della cultura contadina pugliese, un piatto creato dal matrimonio di due ingredienti poveri: dal gusto dolce delle fave al caratteristico amaro delle cicorie selvatiche, erbe che crescono spontanee nei campi della regione.

È possibile realizzare questa preparazione durante tutti i mesi dell'anno, utilizzando le fave fresche in primavera e altrimenti, nelle altre stagioni, le fave secche. Le prime garantiscono alla purea un colore ancora più vivace.

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di fave secche decorticate
- 400 g di cicoria selvatica
- 1 mazzetto di barbe di finocchietto selvatico
- aglio
- olio extravergine di oliva

- sale
- cipolla

Preparazione

Per la purea. Mettere le fave a mollo per circa 5 ore in abbondante acqua. Scolare e risciacquare. Cuocere a fuoco basso in una casseruola a bordo alto per circa 2 ore. Aggiungere acqua calda nel caso che il livello all'interno della casseruola si abbassi. Con l'aiuto di un mestolo forato rimuovere l'eventuale schiumetta rilasciata dalle fave. Aggiungere le barbe di finocchietto lavate e mondate in precedenza.

Nel frattempo, in una padella imbiondire la cipolla nell'olio e, a fine cottura, aggiungerla alle fave. Frullare il tutto e regolare di sale.

Per le cicorie. Pulirle e lessarle in acqua salata, accorgimento utile per fis-

sare la clorofilla e mantenere il colore verde acceso. In una padella soffriggere l'aglio. Una volta dorato, rimuoverlo e saltare le cicorie. Regolare di sale. Come impiattare. Disporre in un piatto fondo un mestolo di purea. Al centro adagiare un ciuffo di cicoria e irrorare con un filo di olio. ■

*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. 4

Milano

20 aprile 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 Carehidio 2,

20144 Milano

Email: info@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione:

Paola Chessa Pietroboni

Sede legale: Corso Sempione 62, 20154 Milano

P.IVA: 08210050962

Progetto grafico: Marco Matricardi

Stampa: © 1994–2020 Pixartprinting S.p.A.

a socio unico

Stampato su carta patinata opaca 170 gr

CLASSIC DENIMATT PATINATA OPACA

Registrazione: n. 104 del 3/04/2013

presso il Tribunale di Milano

© 2019 Cibi srl

È vietata la riproduzione anche parziale

di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari

senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore

dichiara la propria disponibilità a regolarizzare

eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Pubbliche relazioni:

Marta Pietroboni – marta.pietroboni@cibiexpo.it

Visita il nostro sito

www.cibiexpo.it

Troverai approfondimenti, contenuti extra

e la versione digitale dei numeri precedenti

di CiBi.

Nella prossima uscita:

Vittoria De Nittis racconta

le sue "giovani nonne".



Una settimana per il vetro

Nasce The Italian Glass Weeks, il più importante evento internazionale che l'Italia dedica al vetro in tutte le sue forme e lavorazioni

In occasione dell'Anno Internazionale del Vetro promosso dalle Nazioni Unite, dalla fusione di Vision Milan Glass Week e The Venice Glass Week nasce The Italian Glass Weeks, la prima manifestazione dedicata al vetro industriale e artistico che si terrà a Milano dal 10 al 18 settembre 2022 e a Venezia dal 17 al 25 settembre 2022. Il Presidente di VITRUM, Dino Zandonella Neca, ha così commentato: «The Italian Glass Weeks sarà il più grande evento italiano, e con ogni probabilità europeo, dedicato al vetro nel 2022: due settimane animate da iniziative mirate a incontrare ogni tipo di pubblico. Cultura e tecnologia saranno le parole chiave che faranno da filo conduttore a tutto il programma: non due dimensioni separate ma profondamente e indissolubilmente legate, l'una funzionale allo sviluppo dell'altra secondo le peculiari caratteristiche che le contraddistinguono, rendendole uniche».

Pronti per l'Anno Internazionale del Vetro

L'evento, pensato appositamente per il 2022, "International Year of Glass", vedrà l'alternarsi di eventi, mostre, workshop, installazioni artistiche, spettacoli, attività per bambini e famiglie oltre che visite guidate, incontri culturali e laboratori e molto altro tra Milano e Venezia nell'arco di due settimane: a Milano, con un programma dedicato in prevalenza al vetro industriale e al design, e a Venezia con protagonista il vetro artistico.

L'esperienza quinquennale di The Venice Glass Week ha aperto la via alla creazione di qualcosa di più importante e ambizioso, grazie al grande lavoro di tutti coloro che hanno sempre creduto nel progetto.

Per Murano, che rappresenta la patria del vetro artistico internazionale, e che purtroppo sta soffrendo in questo periodo economicamente difficile,

può diventare un momento di rilancio e grande visibilità internazionale. La collaborazione con VITRUM e Vision Milan Glass Week per The Italian Glass Weeks è quindi strategica, soprattutto quest'anno in cui l'ONU ha indetto l'Anno Internazionale del Vetro. Per chiunque abbia un progetto da sviluppare in quest'ambito, sarà possibile chiedere di partecipare alla manifestazione, dall'11 marzo al 3 maggio, candidando il proprio evento alla settimana veneziana, mentre per la settimana milanese ci sarà tempo fino al 30 maggio 2022.

Per avere informazioni e conoscere le condizioni di partecipazione visitate il sito www.theitalianglassweeks.com. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

Nella foto, un artigiano mostra i segreti della lavorazione del vetro, in occasione degli eventi 2021.



VITRUM

Milano, che ha ospitato la prima edizione di Vision Milan Glass Week, metropoli al passo con i tempi, che da sempre rappresenta il progresso tecnologico del nostro Paese, vera capitale dell'economia, del design e del mondo produttivo, è la città dove ha sede GIMAV, l'associazione di categoria aderente a CONFINDUSTRIA che riunisce i vari costruttori e fornitori di macchine, accessori, attrezzature e prodotti speciali per la lavorazione del vetro e dove, da oltre 40 anni, gli industriali del settore organizzano VITRUM, il Salone Internazionale dei macchinari e tecnologie per la lavorazione del vetro.

Gusto!

Una mostra per raccontare l'evoluzione della relazione tra gli Italiani e il cibo, che vede la partecipazione anche di Edenred Italia

La rassegna, curata da Massimo Montanari, professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, e Laura Lazzaroni, giornalista e scrittrice, sarà ospitata fino al 25 settembre 2022 negli spazi di M9 - Museo del '900 di Mestre (VE) ed è intitolata "Gusto! Gli italiani a tavola. 1970-2050".

L'obiettivo è raccontare come il rapporto con il cibo sia profondamente mutata, con un cambio di paradigma decisivo tra l'immagine tradizionale della cucina nazionale e una relazione sempre più complessa di un Paese che si sta trasformando nelle proprie abitudini, nei propri consumi e nella composizione sociale.

Al centro di tutto, la parola "gusto": due semplici sillabe capaci di sintetizzare la complessità dei temi alimentari, ma anche culturali e sociologici, legati al cibo.

Un viaggio attraverso la scienza e la cultura pop

Durante il percorso, il visitatore è accompagnato a esplorare il passaggio dalla cucina tradizionale, di eredità regionale, a una realtà contemporanea, fatta di sperimentazioni e incroci tra nord e sud, Italia e mondo.

Nucleo centrale del progetto espositivo sono le cosiddette "Stanze del Gusto italiano": il Gusto della casa, il Gusto italiano, il Gusto del fuori casa, il Gusto dell'industria e della chimica, il Gusto dell'incontro, il Gusto del viaggio, il Gusto di oggi / il cibo giusto, il Gusto delle immagini.

In questi ambienti fisici e simbolici al tempo stesso vengono narrate storie legate ai diversi aspetti del cibo, dal punto di vista scientifico e culturale. Il viaggio termina con una riflessione sugli scenari futuri, con workshop aperti al pubblico: la nuova agricoltura, il cibo prodotto senza terra e il legame con le nuove tecnologie, le questioni etiche, economiche e politiche in relazione al cibo (economia circolare e sostenibilità). ■

La pausa pranzo, simbolo dell'evoluzione

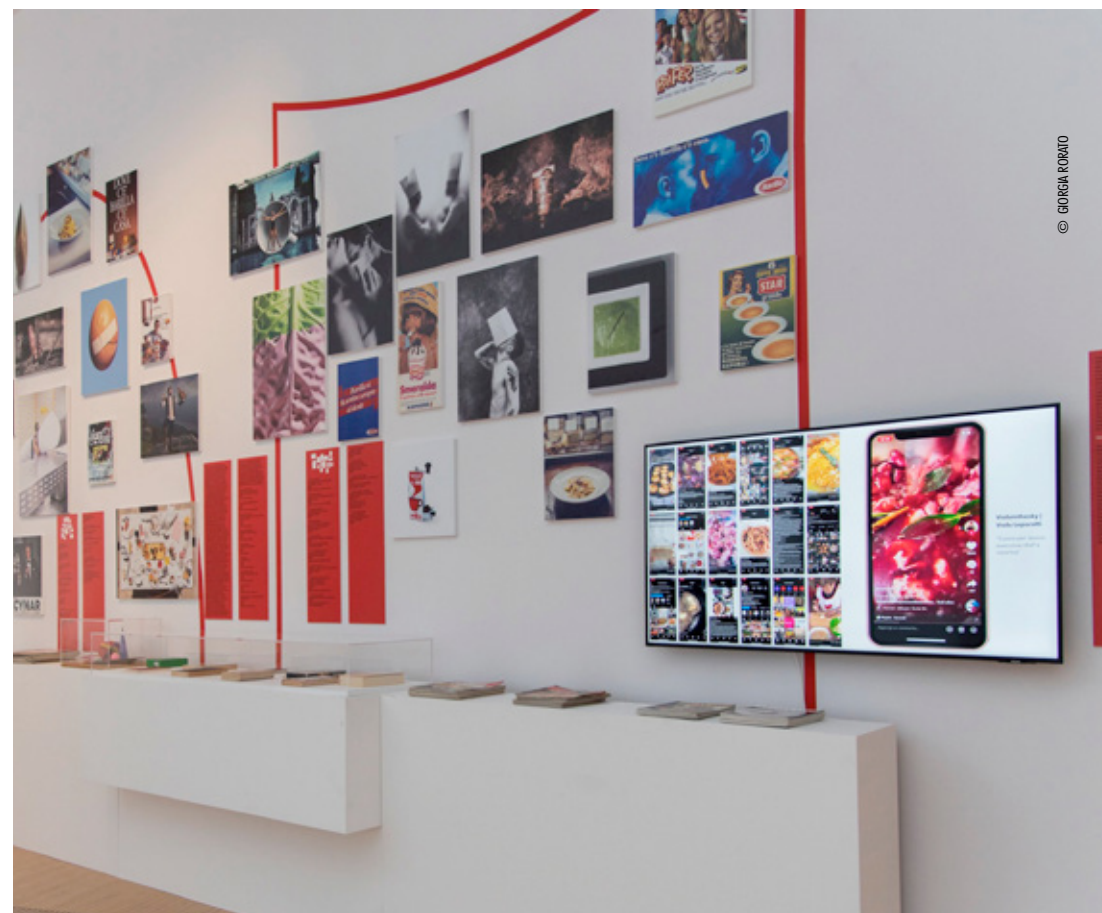
Edenred Italia partecipa alla mostra per raccontare come l'esperienza legata alla pausa pranzo si sia trasformata di pari passo con la relazione tra gli italiani e il cibo.

Nel corso degli ultimi 40 anni, il buono pasto è infatti diventato parte integrante del patrimonio sociale e ha acquisito una forte valenza socio-economica in grado di far evolvere gli stili alimentari e di sostenere l'economia locale.

Un percorso che è iniziato con i buoni pasto cartacei, e che si è sviluppato in linea con le nuove esigenze, passando per le card elettroniche fino alle esperienze fully digital. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

Nella foto, un dettaglio della mostra "Gusto! Gli italiani a tavola. 1970-2050" allestita a Mestre.



Edenred

Da oltre 40 anni Edenred accompagna le persone durante la pausa pranzo e diffonde sempre più la cultura della sana e corretta alimentazione. La pausa pranzo è un momento fondamentale della giornata per il benessere della persona, e per questo è davvero importante valorizzarla. Edenred è esponente di punta nel settore degli employee benefit: nasce come inventore del Ticket Restaurant® e diventa leader mondiale nelle soluzioni che innovano e semplificano il mondo del lavoro, contribuendo al benessere della popolazione aziendale, dalla pausa pranzo al tempo libero, fino alla cura della persona. "Enrich connections. For good.", questo lo scopo del Gruppo: sviluppare e arricchire le connessioni per rafforzare le imprese e promuovere soluzioni inclusive, ponendo al centro non solo le persone, ma anche l'ambiente.

Alla scoperta del cioccolato

Si rimane sconcertati davanti alla totale confusione che regna in questo settore, in termini di definizioni, ingredienti, quantitativi, modalità di consumo e di conservazione

Capire esattamente cosa si nasconde in una tavoletta di cioccolato non è semplice, nonostante sia obbligatorio, per legge, riportare in etichetta ingredienti e quantitativi, oltre a informazioni aggiuntive quali la tabella nutrizionale, la presenza di allergeni, il termine minimo di conservazione. Cosa si dovrebbe sapere in più? Beh, ad esempio che dietro l'apparente bontà del prodotto non si nasconde "il lato oscuro del cioccolato": lo sfruttamento minorile e femminile, il pagamento iniquo del lavoro, i profitti delle multinazionali. Il cioccolato presuppone anche una scelta etica, se si considera che circa il 70% del cacao proviene dall'Africa (Costa d'Avorio e Ghana sono i maggiori produttori). L'unica "arma" che possiamo usare è la cultura, perché è vero che "l'ignoranza genera più fiducia della conoscenza" (come diceva Charles Darwin) e che il sapere costa fatica, ma, dopo aver imboccato la giusta strada,

non vorrete più tornare indietro. Detto questo, addentriamoci nel meraviglioso mondo del cacao e del cioccolato.

Partiamo dalle basi

Innanzitutto, siete sicuri di sapere cos'è il cioccolato e, soprattutto, come si ottiene? Per semplificare, possiamo prendere in prestito un altro alimento familiare: il vino. È un prodotto agricolo perché si ottiene dalla pigiatura dell'uva, frutto della vite. Anche il cioccolato è un prodotto agricolo che, però, si ottiene non dal frutto, ma dai semi, chiamati fave che, contenute nel frutto, la cabossa, sono immerse in una polpa biancastra, mucillaginosa e dal sapore dolce-acido. Le cabosse si sviluppano dai fiori che crescono direttamente sul tronco della pianta del cacao, il cui nome scientifico è *Theobroma cacao* L. – dal greco *θεος* "dio" e *βρώμα* "cibo". Normalmente, ogni pianta produce 20-40 cabosse, che matu-

rano in 4-6 mesi e contengono ognuna circa 30-40 semi. La fava appena colta è astringente, amara, immangiabile. È solo attraverso il processo di fermentazione che si sviluppano i precursori degli aromi del cioccolato. Tale processo avviene ancora artigianalmente in cassoni di legno in cui si ammassa la polpa, estratta dalla sua buccia coriacea, strettamente serrata sui semi. I suoi zuccheri e polisaccaridi sono attaccati velocemente dai microrganismi presenti nell'ambiente (lieviti, batteri lattici e acetici) che se ne nutrono. A seconda della varietà genetica, nell'arco di 2-7 giorni le fave passano da violacee a marroni riducendo la loro amarezza e astringenza.

Dopo la fermentazione, i semi sono lasciati essiccare al sole fino a quando arrivano ad avere un contenuto di umidità del 7% per limitare la formazione di muffe. Spediti in sacchi via mare, raggiungono il laboratorio dove avverranno

tostatura e torrefazione, che definiranno l'impronta aromatica del cioccolato. Queste due fasi sono estremamente delicate. Per mantenere il profilo del cacao di partenza, è necessario lavorarlo a temperature adeguate a non "bruciarlo". La nota tostata che caratterizza il cioccolato fondente non deve sovrastare le altre caratteristiche aromatiche quali il floreale, il fruttato, lo speziato. Seguono l'eliminazione della cascara (la pellicina che riveste il seme) e la macinatura grossolana.

A questo punto, si possono affrontare due percorsi. Nel primo, frantumando sempre più finemente la granella di cacao, si procede con la raffinazione: l'azione di sfregamento continuo, svolta a caldo, provoca la fuoriuscita della parte oleosa del seme (chiamata burro di cacao poiché, a temperatura ambiente, è un solido). Continuando a miscelare, si forma una crema altamente viscosa

(detta liquore di cacao) che, alla fine, sarà colata negli stampi e raffreddata. Paradossalmente, la tavoletta, la cui etichetta riporterà la dicitura "100% cacao", non può essere chiamata cioccolato – che per legge deve contenere almeno l'1% di zucchero – nonostante il prodotto sia il risultato della trasformazione della sola fava. Nel secondo percorso, il cacao macinato grossolanamente è sottoposto a pressioni elevate, da cui si ottengono due prodotti: il burro di cacao e un pannello di "massa di cacao sgrassata" che, macinata ulteriormente, fornirà cacao in polvere contenente ancora del grasso residuo. Per arrivare a parlare della classica tavoletta, si devono compiere altri processi fisici e meccanici, come il concaggio, inventato nel 1879 da Rodolphe Lindt, che consiste nel mescolamento continuo a caldo di massa di cacao, zucchero e latte – di durata variabile –, per

eliminare acidità, amarezze, spigolosità, rendendo il cioccolato "fondente" in bocca. Assolutamente da sfatare è però la falsa credenza che un cioccolato sarà tanto più buono quanto maggiore sarà la durata del concaggio. In realtà è proprio il contrario. Considerando che tale processo serve a eliminare i difetti, se il cacao è stato processato bene durante tutte le fasi e si vuole mantenere intatto il profilo aromatico, il concaggio non farà altro che appiattire gli aromi! ■

*Susi Bonomi
susi.bonomi@gmail.com*

Nelle foto il cacao in tutte le sue forme: il frutto (la cabossa) ancora attaccato al ramo; i semi contenuti nella cabossa, avvolti da una sostanza gelatinosa; i semi fermentati ed essiccati; il più noto prodotto di trasformazione, la tavoletta di cioccolato.



Alimenti confezionati e profumati

Quando il packaging soddisfa non solo la vista ma anche l'olfatto: parliamo di blend, o mixaggi, ma anche di carni e salumi

Primo esempio: gli involucri di Mixcycling – spin-off dell'azienda vicentina di tappi Labrenta – per blend particolari. In questo caso, è stato studiato un packaging realizzato con lo scarto di produzione della bevanda alla camomilla e con il residuo di distillazione dell'olio essenziale di lavanda. Il risultato non è solo esteticamente attraente ma è arricchito da una piacevole profumazione rilasciata dalle fibre che compongono la confezione. Si tratta di un processo di lavorazione degli scarti che prevede più fasi: selezione dei fili vegetali; macinazione; trattamento brevettato che permette di sanificare e aumentare l'adesione tra la fibra e le macromolecole cosiddette "trasporto"; miscela con un polimero termoplastico – che può cioè essere fuso e rimodellato diverse volte – sia

convenzionale sia riciclato, biobased o biodegradabile. Una volta consumato il contenuto, vien voglia di conservare il contenitore: un intelligente modello di sostenibilità. Secondo esempio: le buste di carni, salumi o insaccati. In questo caso, capita che dalla confezione appena aperta emani un odore non particolarmente gradevole, che non dipende dalla cattiva qualità o dalla scorretta conservazione ma dalla presenza di composti organici volatili, come gas, acidi organici, alcoli, dovuti allo sviluppo di alcuni gruppi di microrganismi. SIAD, Società Italiana Acetilene e Derivati, tra i principali gruppi chimici italiani, specializzata nella produzione e distribuzione di gas e tecnologie all'avanguardia, ha sviluppato, grazie alla collaborazione con Almi, leader nella produzione di ingre-

dienti e aromi, Aroma⁺, un sistema di food packaging, in atmosfera modificata e aromatizzata, capace di valorizzare le caratteristiche dei confezionati deperibili. Limitando la presenza delle molecole responsabili dei cattivi odori, si salvaguardano l'aspetto e il profumo originario del prodotto, senza alterarne il gusto. Si tratta di una tecnologia che richiede un'installazione semplice e poco ingombrante, e dunque si può facilmente integrare nei processi di lavorazione. Un'ulteriore prerogativa è la possibilità di scegliere tra un'intera gamma di aromi. L'approccio è ecosostenibile: si estende la vita degli alimenti evitando di gettarli prima del dovuto. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Nella foto, camomilla e altre erbe utilizzate per realizzare le innovative confezioni profumate.



I calamari fritti di Chicago

Tocco di scienziato, brodo di zucchero, aminoacidi, vitamine, micoproteine: ecco la magia che dà vita ai calamari del futuro

Di prodotti "plant based" (cioè a base vegetale) ne vediamo nascere tantissimi: nuove versioni di latte, carne, persino uova. Da esplorare resta il mercato ittico, e le aziende alimentari di tutto il mondo stanno lavorando per sviluppare tecnologie adeguate allo scopo. Una brillante startup di Chicago, Aqua Cultured Foods, ci ha contattato poche settimane fa, perché sta introducendo sul mercato dei calamari vegetali (che possono essere impanati e fritti in modo simile a quelli tradizionali), ottenuti grazie alla fermentazione di micoproteine estratte da un particolare fungo. La tecnologia utilizzata è registrata, ma trae ispirazione, come ci dicono Brittany e Gary – i nostri interlocutori – da altri processi di fermentazione, come quello della birra o del formaggio. Il ceppo di microrganismi scelti viene messo in un brodo composto da zuc-

chero, aminoacidi, vitamine e sostanze nutritive, e lasciato prosperare in condizioni di umidità e temperatura controllate. Dopo solo una settimana, la proteina fungina viene separata dal liquido e convertita nel prodotto ittico scelto. «Siamo in grado di trasformarla in una varietà di specie marine: gamberetti, capesante, tonno e coregone. La realizzazione di ognuna di esse richiede tecniche diverse di preparazione, taglio e aromatizzazione, ma è una cosa facile, perché il processo produttivo che utilizziamo è molto malleabile. Il ceppo di funghi selezionato come ingrediente di partenza è perfetto per produrre alternative. Abbiamo lavorato molto a livello tecnologico per raggiungere questo obiettivo e oggi siamo certi che, sebbene diverse aziende utilizzino il metodo della fermentazione per produrre proteine, il nostro processo sia

sostanzialmente diverso».

I calamari a base di funghi, il primo prodotto lanciato, sono progettati per replicare perfettamente il gusto, la consistenza, la capacità di cottura e il profilo nutrizionale dei calamari tradizionali. Anzi, sono un'alternativa migliorata: la versione a base vegetale, con una quantità di calorie simili e circa gli stessi grammi di proteine, ha 10-12 grammi di fibre, al contrario dei calamari convenzionali che ne sono privi, e 0 grammi di sodio, mentre gli altri ne hanno 45. E, inutile dirlo, sono anche estremamente sostenibili, sia a livello ambientale, grazie alle basse emissioni in fase di produzione, che economico: il prezzo infatti è in linea con quello dei calamari tradizionali. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nelle foto, calamari fritti e sushi vegetali, prodotti da Aqua Cultured Foods.



L'evoluzione dell'agricoltura

Ce ne parla Francesca Ossola, che ha da sempre il pallino di farla conoscere a chi vive in città

Francesca, dopo essersi laureata in agraria, ha cominciato subito a lavorare per l'ERSAF (Ente Regionale per i Servizi all'Agricoltura e alle Foreste), e lì è rimasta fino alla pensione, 2 anni fa. Si è occupata di tante cose diverse, a seconda delle esigenze dell'Ente. Ma la sua specialità è sempre stata la produzione, in particolare dei prodotti tipici, e il legame con il territorio.

In concreto, come hai alimentato questo interesse?

Insieme a una mia collega ho avviato un'indagine per cercare i prodotti tipici lombardi. Dopo aver raccolto un sacco di materiale, abbiamo poi scritto il primo *Atlante dei prodotti tipici - Terra di Lombardia*, pubblicato nel 1998. Per quegli anni, è stata una novità.

Cosa caratterizza i prodotti tipici?

Il legame storico con il territorio e alcune caratteristiche: per esempio, il particolare tipo di trasformazione della

materia prima o di alimentazione del bestiame, che si mantengono nel tempo anche se i prodotti evolvono. La pubblicità non la racconta giusta, i cambiamenti ci sono; pensiamo per esempio a come si aggiornano le tecnologie.

Da dove viene l'esigenza del cambiamento?

Nasce sostanzialmente da questi 2 fattori: i bisogni e i gusti dei consumatori e lo sviluppo della tecnologia. Tutto si è accelerato dagli anni '50 anni in avanti, quando anche in agricoltura c'è stata la rivoluzione industriale, che ha consentito di migliorare la qualità, la standardizzazione, la stabilità dei prodotti. Si è prestata più attenzione all'igiene, alla corretta conservazione. Basti pensare alla catena del freddo, che ha cambiato tanto nell'alimentazione. Il vino, dopo lo scandalo del metanolo di 36 anni fa, una disgrazia che ha causato anche dei morti, ha fatto un salto di qualità.

Quanti sono i prodotti tipici?

Nel 2005 il Ministero delle politiche agricole ha messo insieme le diverse raccolte regionali in un Elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali. DOP e IGP sono le versioni più nobili e anche più regolamentate, però tantissimi altri, per varie ragioni, non hanno potuto o voluto ottenere queste certificazioni.

E così il Ministero ha raccolto quelli che avevano 25 anni di storia dimostrabile e una sorta di disciplinare o, almeno, di descrizione delle tecnologie di produzione... Ed è nato questo Elenco, che viene sempre aggiornato e ospita circa 3 mila prodotti. L'Italia ha una biodiversità alimentare incredibile.

Come nasce il tuo rapporto con la Casa dell'Agricoltura?

Con i soci fondatori avevo condiviso tanta parte della mia vita professionale. Quando sono andata in pensione, ho deciso di dedicare tempo a questa associazione per contribuire a valorizzare

l'agricoltura come attività fondante, economica, sociale.

Mi pare che oggi molti ragazzi siano attratti dal mestiere dell'agricoltore. Ma si tratta di una scelta che si può improvvisare?

No, bisogna studiare tanto, soprattutto se si vuole fare un'agricoltura realmente sostenibile. Partire da zero è veramente complicato. Oggi, anche l'eventuale appartenenza a una famiglia agricola non basta più. Il ricambio generazionale non è sufficiente. Bisogna studiare.

Su CiBi ne abbiamo già parlato, ma dimmi che cosa pensi tu del corso per Formatore Agricolo Ambientale (FAA) che avete avviato.

È nato da una riflessione su questa agricoltura che cambia e sulla necessità di avere delle figure che, al di là della laurea in agraria, avessero più strumenti per perseguire l'obiettivo

della sostenibilità, per essere informati sulle tecniche e le politiche più nuove. La Fondazione Cariplo ha deciso di finanziarlo.

Devo dire che è stato molto impegnativo. Come docenti abbiamo coinvolto agronomi, veterinari, contoterzisti... che potessero raccontare un'esperienza innovativa. Sabato prossimo andiamo in Val d'Ossola: uno dei nostri studenti ha un vivaio, l'unica grande coltivazione di tè in Italia.

La guerra in Ucraina avrà dei riflessi sulle nostre importazioni?

Sicuramente sui prezzi. Sta già succedendo. Per aumentare la produzione, potremmo pensare di recuperare le terre abbandonate o quelle a riposo vegetativo. È essenziale però fare molta più attenzione agli sprechi. Circa un terzo del cibo viene buttato via. Anche in agricoltura si sperpera. Il nostro Corso ha cercato di far capire che ci sono degli strumenti per ottimizzare

l'uso di tutti i mezzi tecnici, fertilizzanti, fitofarmaci. L'obiettivo è usarne meno. I reflui zootecnici (l'insieme dei rifiuti prodotti da un allevamento di animali domestici, ndr) sono stati snobbati, ma adesso con quello che costa l'urea si ritornerà a valorizzare il letame.

I ragazzi che si sono iscritti al Corso ti sembrano soddisfatti?

Molto. Li ha entusiasmati un modulo sull'agricoltura di precisione, droni, sensori... Stimolante anche il modulo sull'agroecologia: è una bellissima intuizione – attuale anche se non nuova –, che ha come filosofia produrre di più con meno sfruttando l'energia del suolo, la capacità d'accrescimento delle piante, le sinergie dei sistemi ecologici... Ma per riuscire ad adottarla bisogna studiare tantissimo. ■

*Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it*



© REGIONE LOMBARDIA



Le cotture in 4 elementi

In questa seconda puntata parleremo del fuoco. Il nostro viaggio attraverso i millenni di storia delle cotture inizia proprio qui, con il fuoco

Le prime tracce della sua domesticazione ci portano tra i 2.3 e gli 1.8 milioni di anni fa, mentre quelle di focolari domestici risalgono a circa 790 mila anni fa. Ma quando e perché abbiamo iniziato a cucinare? In realtà, di preciso, non lo sappiamo. Forse è stata la conseguenza inaspettata dell'usare la fonte di calore che si era imparato a dominare per scaldare della carne fredda; forse, ma meno probabilmente, l'esito del ritrovamento di qualche animale vittima di un incendio. Ciò che sappiamo è che il cibo cotto ha contribuito fortemente all'evoluzione dell'essere umano e del suo cervello; molti cibi diventano (più) digeribili e, di conseguenza, agli umani si aprono nuove fonti di nutrienti. Ma l'incontro tra il cibo e il fuoco produce anche un altro risultato: è il primo passo, come suggeriva l'antropologo Claude Lévi-

Strauss, che separa la natura, il crudo, dalla cultura, il cotto. Lasciare che la fiamma accarezzi, trasformandolo, il nostro cibo può infatti sembrare un'operazione semplice; però implica un certo dispiegamento di azioni e strumenti che, oltre a raccogliere sempre più gli umani attorno al focolare, ne affilano l'ingegno: come lo spiedo, il cui nome italiano deriva dall'eponima arma medievale, come la griglia e il più moderno barbecue, che dobbiamo all'incontro dei conquistadores spagnoli con il *barbacoa* degli indigeni Arawak dei Caraibi e Timocua della Florida (che, prima del metallo degli europei, era costituito da un intreccio di bastoncini collocati al di sopra di un fuoco), o come il girarrosto, i cui prototipi automatici (a vapore) ritroviamo in Turchia alla fine del '700! Ma andiamo con ordine: se la cottura

del cibo direttamente sulla fiamma può essere considerata la più primitiva, è anche vero che non ha mai abbandonato la storia dell'umanità e ha saputo reinventarsi innumerevoli volte, rinegoziando il proprio ruolo e il proprio significato nelle varie società del pianeta. Nell'antica Grecia, ma non solo, i riti pubblici durante i quali si arrostitavano gli animali sacrificali impregnano di un fortissimo significato religioso quest'operazione, dato che gli déi, miracolosamente in teoria, utilitaristicamente in pratica, si soddisfacevano per lo più odorando i vapori e i fumi esalati dalle carni durante la cottura. Queste ultime erano poi lasciate alla comunità raccolta attorno al sacrificio; la loro vendita rendeva tali riti un momento sociale centripeto (cioè che tende a convergere verso il centro, ndr) di distribuzione di risorse ali-

mentari pregiate che riuniva nel cuore della città, l'agorà, i suoi abitanti. Anche nel Medioevo l'arrosto assume un ruolo importante, perché si intreccia sempre più strettamente a una figura storica che, dalla caduta dell'Impero romano lungo tutto l'alto Medioevo, andrà via via costruendosi come fulcro centrale di questo periodo storico: il nobile di spada. Quelle che inizialmente erano poco più che bande di sanguinari tagliagole riuniti in gruppi militari guidati da un capo, che con lo smantellamento dell'Impero cercavano di imporsi su vari territori, riescono a poco a poco a costruire una casta sempre più definita, raccolta attorno a narrazioni, miti e pratiche comuni: la dedizione alle armi e alla caccia fin dalla giovane età, l'attività militare e un buon consumo di carne arrosto, cibo da nobili

per eccellenza che porterà col tempo a incoronare la gotta, malattia associata proprio a un eccessivo consumo di carne e vino, come affezione della nobiltà. L'arrosto diventa infatti anche la pietanza regina dei banchetti di corte e del mangiare conviviale e festivo, contrapposto invece al bollito, più casalingo e domestico (ma questo lo vedremo poi meglio nella puntata che dedicheremo all'acqua). L'arrosto conviviale, infatti, sopravvive tutt'oggi nell'immaginario comune come elemento dell'arte culinaria notoriamente maschile, rendendo la griglia lo strumento per eccellenza del cucinare virile e la grigliata il momento sociale in cui il padrone di casa doma l'atavico fuoco in braci al servizio dei suoi commensali. In effetti, come ci ricorda nuovamente Lévi-Strauss, se il fuoco impone in cucina la prima separazione tra

natura e cultura, l'arrostito è però, delle forme "culturali" di cottura, quella più vicina alla natura, poiché poco elaborata e scarsamente "mediata" rispetto al bollito, nel quale tra il fuoco e il cibo si interpongono il recipiente (su cui ragioneremo nella puntata dedicata alla terra) e l'acqua. L'arrosto si riconferma quindi come forma più "naturale" e "primitiva" del cucinare, coerente con l'immagine, nostro malgrado, culturalmente accettata e diffusa dell'uomo virile, animalesco e selvaggio. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

Le immagini di queste due pagine sono state realizzate da Libero Gozzini, illustratore professionista.



Davide Devenuto

Bello, buono e intraprendente.

Anche, o particolarmente, nel sociale

Questo mese abbiamo intervistato Davide Devenuto – attore, popolarissimo per aver interpretato Andrea Pergolesi nella serie TV *Un posto al sole* per ben 17 anni – ma anche Presidente della Onlus Lab00, ente promotore dell'iniziativa benefica SpesaSospesa.org. Ovvero? Di che si tratta? Lo lascio raccontare a lui.

Siamo curiosi.

Il 15 marzo 2020 – ricordo bene la data perché il 15 marzo è il mio compleanno – chiuso in casa durante il primo lockdown, in un clima emotivo particolare, ho ricevuto la telefonata del mio amico storico Francesco Lasaponara e, chiacchierando, ci siamo detti che non avremmo potuto starcene fermi, senza far niente, in un periodo del genere; abbiamo deciso che era il momento giusto per iniziare a costruire un progetto.

Detto fatto?

È andata bene e siamo riusciti a mettere insieme tanti “pezzi” utili alla realizzazione

di quello che avevamo in mente: un'iniziativa solidale, capace, tanto più in un periodo difficile come quello della pandemia, di sostenere le famiglie economicamente più svantaggiate, recuperando e ridistribuendo potenziali sprechi ed eccedenze di beni di prima necessità. Abbiamo fatto rete e, sfruttando realtà e piattaforme esistenti, abbiamo dato vita a SpesaSospesa.org. Regusto, per esempio, la piattaforma digitale dotata di tecnologia blockchain dedicata al recupero delle eccedenze e degli sprechi alimentari, è diventata il cuore della nostra iniziativa. E fondamentale è stato il supporto di Sorigenia, dal primo giorno sostegno sia economico che mediatico...

Spiegami bene come funziona SpesaSospesa, perché in questi anni di progetti salva spreco alimentare per fortuna ne sono nati tanti, ma sono curiosa delle vostre peculiarità.

Allora: da una parte c'è una raccolta di donazioni, ed è la cosa che alimenta tut-

to questo processo; dall'altra c'è la piattaforma Regusto, che è concentrata sul recupero delle eccedenze di beni di prima necessità. Su Regusto le aziende possono mettere a disposizione, in donazione, i prodotti che di volta in volta “avanzano” loro. Questi vengono utilizzati dalle Onlus che li distribuiscono alle famiglie in difficoltà. In più, grazie alle donazioni che ognuno può fare su SpesaSospesa, si possono acquistare – sempre su Regusto – i prodotti di prima necessità che sono messi in vendita dalle aziende a un prezzo sociale, etico.

Quindi, le persone che aiutate non devono fare nulla e ricevono direttamente a casa loro i prodotti che riuscite ad acquistare o avere in donazione?

Sì, noi stringiamo collaborazioni con delle Onlus, sui vari territori dove siamo presenti, ovviamente chiedendo il patrocinio al Comune di riferimento. Le Onlus diventano beneficiarie di quota parte dei fondi che noi riusciamo a raccogliere e a loro

spetta individuare le famiglie bisognose, verificare che siano ancora in stato di necessità, e consegnare i beni. La forma di distribuzione varia da Onlus a Onlus, da territorio a territorio: i prodotti possono essere recapitati a domicilio così come essere proposti nelle mense della Caritas, giusto per fare un esempio.

Voi scegliete e selezionate in qualche modo i prodotti che offrite o no?

Non ancora. Sarebbe bello poter selezionare quelli che hanno un profilo e un valore nutrizionale più coerente, ma spesso è molto difficile. Ci stiamo provando in alcuni territori. Capita anche di dover acquistare dei pacchi già fatti, in cui quindi non possiamo scegliere i singoli componenti. Diciamo però che il recupero dell'eccedenza, che comunque per essere prodotta consuma risorse e inquina, è un valore che noi certifichiamo per le aziende che devolvono. Oltre al vantaggio fiscale introdotto nel 2016 dalla Legge Gadda, che agevola da un punto di vista sia IVA

sia TARI quelle che donano alle Onlus, noi certifichiamo l'impatto ambientale positivo di queste elargizioni.

I partner mi sembra di capire che sono tanti e i più vari?

Sì, a parte Sorigenia, a cui dovremmo costruire un monumento perché ha fatto un lavoro straordinario, CNH Industrial e Iveco, per fare un esempio, hanno donato l'uso per un anno di 5 furgoni, brandizzati con il logo di SpesaSospesa.org, per andare a recuperare e distribuire i prodotti alle famiglie. Ma anche La Molisana, Nonno Nanni... Sono tanti gli sponsor importanti che hanno creduto in questo progetto. Forse anche perché abbiamo un'unicità: siamo un ibrido tra charity e business, e quindi c'è la possibilità di creare circuiti virtuosi un po' per tutti, secondo me (ma le mie opinioni lasciano quasi sempre il tempo che trovano).

Senti, due parole su di te. Mi dicevi che mangi di tutto, e cucini anche?

Sì, e mi reputo pure uno bravo a cucinare. Avevo partecipato anche a un'edizione di Celebrity MasterChef e sono arrivato terzo! E mangio proprio di tutto.

Piatto preferito?

La fregola ai frutti di mare. È buonissima: è come un riso, ma ancora più buona, ha una callosità (una certa resistenza della pasta, ndr) molto più interessante...

E hai mai avuto problemi con il cibo?

Di peso, perché mangio di tutto. Facendo l'attore, si dovrebbe rimanere in forma! E quindi devo stare un po' attento. Magari c'avessi un'intolleranza! ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nelle foto: 1. Davide Devenuto mentre presenta SpesaSospesa; 2. il logo del progetto; 3. fregola ai frutti di mare, il piatto preferito dall'attore, che ama anche cucinare.



Il peperoncino

Spezia originaria del Sud America, è molto utilizzata anche nella cucina italiana

La pianta, il Capsicum, è annuale. I suoi frutti maturi, dopo la raccolta – che può avvenire in diverse stagioni –, vengono messi a essiccare al sole. Il primo occidentale che li assaggiò pare sia stato il medico di bordo della seconda spedizione di Cristoforo Colombo nel settembre 1493.

Ne esistono tantissime varietà, provenienti da tutte le parti del mondo, utilizzate, oltre che come condimento, per la conservazione degli alimenti o per donare una colorazione più brillante. Il peperoncino, pur appartenendo alla stessa famiglia del peperone, ne differisce per la presenza della capsaicina, il composto chimico responsabile della piccantezza. È possibile misurare questo parametro grazie alla cosiddetta “scala di Scoville”, la cui unità di misura è lo SHU, ossia Scoville Heat Units, che va da 0 (peperoncini dolci) a 16 milioni (intensità massima). Grazie a questa scala, è stato stilato l'elenco

delle 10 varietà più piccanti del mondo: il primo è il Carolina Reaper, premiato nel Guinness World Records del 2013. Tra i più noti: il pepe di Caienna, il peperoncino calabrese e il peperoncino nero. Ma esistono comunque più di 300 mila varietà.

Nell'area geografica in cui si svilupparono alcune tra le maggiori civiltà precolombiane del Nuovo Mondo, era utilizzato anche nella preparazione della cioccolata calda.

Una bacca da usare con parsimonia

In Italia, il peperoncino solitamente si usa per condire o insaporire. Conserva le sue proprietà anche dopo il congelamento e la cottura. L'impiego eccessivo determina una sensazione di bruciore delle mucose della bocca. L'effetto però è temporaneo.

Vi offriamo alcuni consigli pratici per far passare rapidamente questo fastidio:

per esempio, ai campionati mondiali di degustazione, insieme al peperoncino piccante viene servito un bicchiere di latte. Oppure è utile ingerire del formaggio o della mollica di pane. Sono espedienti che neutralizzano la capsaicina.

Attenzione invece all'utilizzo dell'acqua: il liquido non scioglie, ma diluisce la capsaicina, spargendola per tutta la bocca, per cui la sensazione di bruciore aumenta.

Una curiosità: gli agricoltori in Africa e nel subcontinente indiano lo usano per difendere i raccolti dagli elefanti; lo spalmano sulle recinzioni o sulle siepi per tenerli lontani. Ciò riduce al minimo la possibilità di pericolosi scontri tra persone ed elefanti. ■

*Giovanni Romano
giovanni.romano@cibiexpo.it*

Nella foto qui sotto, peperoncini essiccati e in polvere.

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



Intolleranza e allergia

Sembrano fenomeni sempre più frequenti, almeno a sentire la gente che se ne lamenta. Ma intolleranza e allergia sono la stessa cosa?

Vi siete mai chiesti quale sia la differenza tra un'intolleranza e un'allergia? Quando faccio questa domanda ai miei pazienti, la risposta più frequente è che sono la stessa patologia e che la differenza sta nel fatto che nell'allergia il problema si presenta in una forma più grave.

Nella realtà, sono fenomeni molto diversi, che coinvolgono sistemi differenti del nostro organismo. E, mentre la medicina è molto efficiente nel riconoscere la presenza di un'allergia, purtroppo lo stesso non si può dire per le intolleranze (nessun test per questo tipo di accertamento è riconosciuto dalla medicina ufficiale).

Ma che cos'è un'allergia?

Essere allergici a una determinata sostanza o a un particolare alimento significa che quella sostanza o quell'alimento contengono una molecola che il mio

organismo riconosce come pericolosa; la conseguenza è che il corpo, come risposta, attiva le difese immunitarie per eliminarlo.

Caratteristica importante delle allergie è che non sono dose-dipendenti. In altre parole, l'organismo attiva la risposta immunitaria non in base alla quantità di allergene presente (l'allergene è la sostanza ritenuta nociva) ma in relazione alla sua pericolosità per l'organismo indipendentemente dall'entità e a quanto rapidamente sta aumentando (conta quindi non la quantità ma la variazione di quantità).

Per questa ragione, una sostanza a cui sono molto allergico, anche se in piccola dose, può arrivare a provocare uno shock anafilattico.

... e un'intolleranza?

Gli alimenti che noi mangiamo, arriva-

ti nell'intestino, per poter passare nel sangue, e quindi diventare nutrimento, devono venire digeriti; la digestione è quel processo che porta alla riduzione di questi alimenti a piccole molecole facilmente trasportabili dal lume intestinale al sangue.

Operano questa trasformazione svariati tipi di enzimi prodotti dal pancreas (le amilasi per la digestione dei carboidrati, le lipasi per la digestione dei grassi e le proteasi per la digestione delle proteine). Gli enzimi digestivi sono altamente specifici per i vari alimenti e, per questa ragione, se il pancreas di un individuo non fosse capace di produrre un determinato enzima ecco che quel soggetto risulterebbe intollerante all'alimento che l'enzima mancante dovrebbe digerire.

Per capirci meglio, facciamo un esempio: una persona intollerante al lattosio ha un pancreas che non è capace

di produrre la lattasi, cioè l'enzima in grado di digerire il lattosio; se questo soggetto assumesse il lattosio, avrebbe problemi di coliche intestinali o di diarrea, in quanto il lattosio non digerito, rimanendo nell'intestino, richiamerebbe grandi quantitativi di acqua che renderebbero le feci molto liquide. Questa è la ragione per la quale, a differenza delle allergie, le intolleranze sono dose-dipendenti, in quanto più alimento non tollerato ci sarà nell'intestino, maggiore sarà l'effetto negativo. Come avrai capito, essendo un'intolleranza una carenza enzimatica, non vi è né la presenza di alcuna sostanza ritenuta pericolosa né tantomeno una particolare attivazione delle difese immunitarie; questa è la ragione per la quale è così difficile diagnosticarla. Fanno però eccezione quelle genetiche. Nel caso delle intolleranze, infat-

ti, occorre fare una precisazione: l'origine può essere genetica (la genetica è il ramo della biologia che si occupa del materiale ereditario, cioè della sua struttura, del suo modo di funzionare, delle modalità della sua trasmissione, ndr) o epigenetica (l'epigenetica si può definire come lo studio di quelle variazioni che non sono provocate da vere e proprie mutazioni genetiche ma che possono essere trasmissibili, ndr). Nella prima ipotesi, il pancreas del soggetto, come prima accennato, non è capace di produrre quel determinato enzima; questo tipo di intolleranza è l'unico facilmente individuabile, in quanto si tratta di una mutazione genetica che, con un apposito test, viene immediatamente evidenziata.

Purtroppo, nella maggior parte dei casi le intolleranze hanno origine epigenetica; questo significa che a livello del

DNA non vi è alcuna mutazione e che la causa del disturbo risiede nel fatto che il pancreas è capace di produrre quel determinato enzima ma lo fa in misura molto ridotta.

In conclusione: nella maggior parte delle intolleranze non vi è alcuna mutazione nel DNA e non vi è alcuna attivazione delle difese immunitarie; pertanto, sono molto difficili da diagnosticare. L'unica nota positiva è che, al contrario di quanto si crede, le intolleranze non fanno ingrassare, proprio perché, se quell'alimento al quale siamo intolleranti non viene assimilato, le sue calorie non potranno evidentemente farci aumentare di peso. ■

Andrea Fossati
fossatiandrea@centroemnea.it
info@centroemnea.it
www.centroemnea.it

Nella foto, diversi tipi di frutta secca, spesso oggetto di pericolose allergie. Nella pagina a fianco, una forma di pane, alimento "proibito" per chi soffre di intolleranza al glutine.



Etichette dell'olio d'oliva

Continuiamo il viaggio nelle etichettature dei prodotti alimentari affrontando quella dell'oro verde, l'olio d'oliva, elemento vitale delle nostre tavole

L'etichettatura dell'olio d'oliva oggi segue norme molto precise. Le principali fonti di carattere comunitario sono: il Reg. UE 1169/2011, in cui sono contenute le disposizioni obbligatorie e facoltative per tutti gli alimenti; il Reg. UE 29/2012 che detta indicazioni specifiche per il settore oleario; il Reg. UE 1335/2013 che modifica le norme di commercializzazione.

Il primo regolamento è relativo alla denominazione di vendita dell'olio: olio extravergine d'oliva, olio di oliva vergine, olio di oliva composto da oli di oliva misti tra raffinati e vergini e olio di sansa di oliva. Va indicata inoltre la categoria dell'olio in base al metodo di produzione utilizzato, al grado di acidità e ad alcune caratteristiche organolettiche. L'olio extravergine d'oliva è classificabile come tale se ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici e quando il

grado di acidità non superi lo 0,8%. L'indicazione dell'origine è obbligatoria solo per l'olio vergine ed extra vergine: dovranno essere specificati sia lo stato in cui le olive sono coltivate sia il luogo dove è ubicato il frantoio in cui le olive subiscono il processo di molitura. L'indicazione dell'origine territoriale è consentita per gli oli che godono di una denominazione di origine o di una indicazione geografica protetta (DOP e IGP). In etichetta dovranno essere indicati il termine minimo di conservazione (la data entro la quale l'olio mantiene inalterate le sue proprietà chimico fisiche), oltre alla quantità netta.

Dovranno altresì essere riportati il lotto di vendita e i dati del responsabile dell'immissione in commercio, che è il garante del prodotto. Obbligatoria è anche l'indicazione della modalità di conservazione attraverso le diciture "conservare in luogo asciutto,

al riparo della luce e del calore" e "non disperdere il vetro nell'ambiente", oltre alla dichiarazione nutrizionale, ossia la segnalazione del valore energetico. Ulteriori informazioni di carattere facoltativo riguardano: la campagna di raccolta, che può figurare per gli oli extravergine di oliva e per gli oli di oliva vergini solo quando il 100% del prodotto provenga dalla stessa e quindi faccia parte della medesima annata; la modalità d'estrazione attraverso l'uso delle diciture "prima spremitura a freddo" ed "estratto a freddo"; altre caratteristiche chimiche relative all'acidità dell'olio; le diverse proprietà organolettiche riferite al gusto e all'odore fruttato, amaro o piccante; da ultimo, la varietà delle olive utilizzate. ■

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



Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.



Nutrinform Battery versus Nutri-score

Attualmente è acceso il dibattito circa il sistema di etichettatura degli alimenti da adottare nella UE. Da un lato, vi è il "sistema a semaforo" francese, Nutri-score, che associa a ogni alimento un colore in base al livello di grassi, zuccheri e sale. Questo penalizzerebbe però l'olio di oliva, identificandolo come "grasso", senza valutare la dose giornaliera, il valore nutrizionale e i benefici per la salute. Dall'altro lato, c'è il sistema Nutrinform Battery, ideato dall'Italia, che analizza l'incidenza degli alimenti all'interno della dieta e non singolarmente, per cui sull'etichetta viene rappresentata l'immagine di una "batteria" indicante tutti i valori degli alimenti riferiti a una singola porzione consumata.

Il vino

È vero che "fa buon sangue"? L'idea che il vino rosso faccia buon sangue è una di quelle perle di saggezza popolare che nessuno si sognerebbe di mettere in discussione. Ed è bello crederci...

Sarà per il suo colore, o per il portato simbolico religioso che lo assimila al sangue di Cristo, o perché è buono e mette allegria, sarà infine perché è uno dei capisaldi della nostra economia alimentare; ma la verità scientifica ci dice altro. E serve a poco appellarsi al famoso "paradosso francese" secondo cui i cugini d'oltralpe, pur essendo grandi consumatori di formaggi e di burro, sarebbero meno soggetti a malattie cardiovascolari perché grandi bevitori di vino rosso. Nel vino (in particolare in quello rosso) si è riscontrata effettivamente la presenza di una sostanza, il *resveratrolo*, che possiede proprietà antiossidanti e che per questo, secondo alcune ricerche di laboratorio, sarebbe capace di contrastare l'ossidazione del colesterolo e la formazione delle placche aterosclerotiche. Il *resveratrolo* è più abbondante nel rosso perché si ritrova soprattutto nella buccia dell'uva

nera, dalla quale passa nel vino durante la fermentazione (che, nel caso in questione, avviene per l'appunto in presenza delle bucce), ma la circostanza che contenga un composto favorevole alla salute non può far passare in secondo piano il fatto che nel vino ci sia comunque una grande quantità di alcol, fortemente tossico per l'organismo. Non per nulla l'AIRC (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro) ha inserito l'alcol etilico nel primo gruppo, quello delle sostanze sicuramente cancerogene, senza dimenticare poi i danni che può produrre a fegato, pancreas, cervello, e anche alle ossa perché favorisce l'osteoporosi. Certo, molto dipende dalla quantità, ma occorre essere chiari: non esiste una dose che renda il vino "benefico" per il nostro organismo (a parte il piacere del gusto e il buonumore che può regalarci); al massimo si può parlare di una quantità "tollerabile", cioè che si può assumere senza grossi rischi. A quanto corrisponde? A un paio di calici (da 100-125 ml) al giorno per l'uomo e a un calice per la donna. E il *resveratrolo*? Non conta proprio nulla? Purtroppo no, per il semplice fatto che, per introdurre le dosi che si sono dimostrate attive sperimentalmente, si dovrebbe bere circa una ventina di litri di vino al giorno. Decisamente troppo, a dimostrazione che il vino va consumato perché piace e non perché fa bene, consapevoli che la moderazione è d'obbligo e che mai come in questo caso vale la regola del "poco ma buono". ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

L'illustrazione in questa pagina
è stata realizzata da Libero
Gozzini, illustratore professionista.



Gli aceti

Conservare, insaporire, sgrassare. Gli utilizzi dell'aceto sono molteplici: dal "semplice" condimento in tavola a quelli più alternativi per la cura della persona e della casa

Dietro questo nome si nascondono ingredienti, processi e culture che fanno parte della storia dell'uomo fin dai suoi albori. Basti pensare che in Mesopotamia e in Egitto l'aceto era usato come forma di pagamento per gli imbalsamatori, mentre nell'antica Roma era utilizzato come bevanda digestiva e disinfettante, soprattutto da soldati e contadini. Nel Medioevo, l'aceto di Marsiglia – noto anche il "rimedio dei quattro ladri" – era un infuso di erbe medicinali ritenuto in grado di proteggere dal contagio della peste nera.

Restando nell'area delle proprietà terapeutiche, anche nel nostro Paese l'aceto di mele continua a essere consigliato in caso di infiammazioni del cavo orofaringeo per favorire la digestione e prevenire le infezioni intestinali perché contiene un particolare enzima antibatterico.

L'aceto di mele o di vino è anche una delle più note ricette casalinghe di bellezza, utilizzata come tonico per normalizzare il pH di pelli grasse e im-

pure, ma anche per donare ai capelli un aspetto più lucido con un semplice risciacquo dopo lo shampoo.

Infine, la tradizione popolare ci ha consegnato una serie di eccellenti soluzioni green per le pulizie domestiche, essendo l'aceto un ottimo detergente e lucidante naturale. E, se abbinato al bicarbonato, è anche un perfetto anticalcare.

Ma dire "aceto" è riduttivo, perché in realtà ne esistono varie tipologie. E il processo di produzione dipende dall'ingrediente di base. Scopriamone insieme i principali tipi.

Aceto di vino

Il suo gusto, dovuto all'alta presenza di acido acetico, è spiccatamente aspro. Ne esistono due principali sottocategorie: di vino bianco e di vino rosso.

In generale, è la tipologia più comune per condire le insalate, fare marinature, vinaigrette e aceti aromatizzati con erbe o spezie.

Si ottiene dalla fermentazione aceti-

ca del vino prodotta da alcuni batteri chiamati Acetobacter che, in presenza di acqua e ossigeno, ossidano l'alcol etilico in esso contenuto.

Aceto bianco

Spesso confuso con quello di vino bianco, deriva in realtà dal mais o dalla barbabietola, ha un sapore molto forte ed è uno dei più diffusi nelle abitazioni delle famiglie italiane, destinato perlopiù alla pulizia della casa. Nell'industria alimentare è utilizzato soprattutto per la produzione di sottaceti ed altri alimenti conservati, come il ketchup.

Aceto di mele

La bassa acidità e il minor tenore alcolico rispetto a quello di vino gli consentono di avere un sapore più rotondo, delicato e meno aspro. Si ottiene dalla fermentazione acetica del sidro. Perfetto nelle salse, è molto utilizzato anche per condire carni bianche e pesce, nonché per contrastare il gusto amaro di alcune verdure.

Aceto balsamico

Nonostante la diffusione a livello internazionale, resta un'eccellenza territoriale ed è realizzato con uve di Lambrusco o altre varietà, e la sua fermentazione comincia grazie alla cottura del mosto.

In commercio ne esistono due tipologie che possono fregiarsi dell'appellativo "tradizionale", poiché prodotti con un processo molto particolare e piuttosto complesso che conferisce grande valore al prodotto: l'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena e l'Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia. Negli ultimi decenni del Novecento, ha trovato spazio anche l'aceto balsamico generico, prodotto con una procedura più veloce e, ovviamente, con un prezzo nettamente inferiore.

Aceto di malto

Poco acido e con un intenso profumo di cereali, ha come ingrediente di partenza il malto d'orzo, e il processo di produzione è in parte uguale a quello

della birra. La tradizione inglese lo raccomanda sulle patatine fritte, ma è ottimo anche da abbinare a carni come lo stinco di maiale o per insaporire le frittate alle verdure.

Aceto di birra

A differenza del precedente, il luppolo presente nella birra rende questo tipo di aceto di gusto più deciso, ma anche più delicato da produrre, perché potrebbe risultare troppo amaro qualora il dosaggio degli ingredienti non fosse perfettamente equilibrato.

Aceto di riso

Molto amato in Cina e in Giappone, ma ormai utilizzato anche in Italia grazie al successo delle cucine orientali, è ottenuto dalla fermentazione acetica del saké. Assolutamente necessario per preparare il sushi, gli urumaki e le altre ricette a base di riso, è altresì utilizzato per aromatizzare piatti come gli involtini primaverali o il maiale in agrodolce.

L'elenco potrebbe continuare con gli aceti più esotici e aromatizzati, come quelli di cocco, canna, uva passa, lamponi e l'antichissimo aceto di miele.

Quel che è certo è la versatilità di un prodotto semplice, storico e universale. Nonostante la facile realizzazione e i tanti manuali presenti anche online, è meglio astenersi dalla produzione casalinga, che – se non fatta a regola d'arte – potrebbe rivelarsi nociva per via della presenza dei batteri nel processo di fermentazione.

Del resto, a oggi il mercato riesce a soddisfare tutti i gusti, anche in fatto di aceti. ■

Ilaria Greco

ilaria.greco10@gmail.com

Nella pagina accanto: a sinistra, aceto di vino bianco, rosso e balsamico; a destra, sushi accompagnato da aceto di riso. Nella foto sotto, fichi aromatizzati con aceto balsamico.



Bonsai da frutto

Si tratta di alberi miniaturizzati, in questo caso da frutto, a cui vengono ridotte le radici e potati i rami in modo che, nonostante passino gli anni, rimangano nani per sempre

L'arte del bonsai ha origine nell'Impero cinese ma è stata poi sviluppata dai giapponesi.

La traduzione letterale di *bon-sai* è "piantato in un vaso". Le minuscole copie perfette degli alberi di dimensioni normali sono ottenute da bonsaisti che riescono a frenarne negli anni la crescita in modo da mantenerle in dimensioni molto ridotte, con foglie e fiori minuti, e con rami che si sviluppano, nel loro piccolo, come quelli degli esemplari grandi.

Per i floricoltori alle prime armi è una bella sfida, ma è una prova difficile anche per quelli esperti, in particolare se si tratta di un bonsai che deve produrre frutti proporzionati al suo calibro. Sfida difficile ma non impossibile, che si riesce a vincere rieducando la pianta mese per mese, anno per anno.

Le varietà sono molte e si trovano an-

che online: olivo, ciliegio, melograno... Melo, pero e pruno sono le classiche, con frutti piccolini ma commestibili. Comunque, per gli inesperti si consiglia la scelta di piante che già in natura producono frutti in miniatura, anche se non commestibili, come il sempre verde Carmona – detta anche pianta del tè del Fukien o del tè coreano – o il Cotoneaster, dalla chioma compatta e dalle bacche di colore vivace, entrambi di origine cinese.

Attenzione e pazienza

Se vogliamo ammirare i frutti del nostro bonsai, dobbiamo dedicargli cure costanti e scrupolose, concimandolo e annaffiandolo con regolarità.

In genere, le piante non producono frutti nei primi anni di vita: per il Cotoneaster ne passano 1 o 2 dalla semina, per il melo e il fico dai 3 ai 6.

Molto dipende anche dalle condizioni dell'alberello: più il bonsai sarà sano e ben coltivato e più rapidamente si avvierà la comparsa di fiori e frutti.

Le potature andranno effettuate quando la pianta è in riposo vegetativo. Per avere frutti in primavera o estate, dovremo potare in autunno.

Per permettere alla pianta, che è di misura ridotta, di produrre e maturare i suoi frutti, bisogna evitare di lasciarne troppi sui rami; dato che la terra è poca, la reazione potrebbe essere una generale e prematura caduta.

Per questo motivo, è consigliabile toglierne la maggior parte non appena si sono formati, conservando il più possibile l'armonia dell'insieme, lasciando quelli più decorativi. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Nella foto
a sinistra,
un bonsai di
mandarino
e, a destra,
di ciliegio.



I datteri

Ampiamente diffusi nel Mediterraneo e da sempre simbolo di fertilità, energetici e ricchi di proprietà benefiche, sono tra i frutti esotici più noti e apprezzati

È abitudine mangiarli soprattutto durante le festività natalizie, ma in realtà i datteri dovrebbero essere gustati più spesso. Infatti, essendo ricchi di minerali, vitamine e calorie, sono un'importante fonte di energia in caso di spossatezza e un ottimo spuntino da consumare pre o post allenamento sportivo.

Grazie alle proprietà antinfiammatorie e antiossidanti che prevengono le malattie neurodegenerative, sono molto utili alla salute del cervello, oltre che delle ossa, in quanto ricchi di minerali quali fosforo, potassio, calcio e magnesio. Sono un ottimo alleato anche dell'intestino; ne favoriscono la regolarità e migliorano la qualità del nostro microbiota.

Si prestano molto bene a essere consumati freschi, ma la maggior parte dei datteri viene sottoposta a un processo di essiccazione, al fine di prolungarne

i tempi di conservazione: questi ultimi, così come tutta la frutta disidratata, sono più ricchi di calorie e zuccheri semplici rispetto al frutto fresco ma, se consumati nelle giuste quantità (2-3 al giorno), non rappresentano un rischio per la glicemia e sono adatti anche in caso di diete ipocaloriche.

In commercio se ne trovano svariate qualità, ma per scegliere i datteri migliori è bene fare attenzione a qualche piccolo dettaglio: per esempio, anche se dal punto di vista nutrizionale non è importante che siano freschi oppure essiccati, essenziale è che siano preparati entrambi senza l'aggiunta di sciroppo di glucosio o conservanti.

Per quanto riguarda il gusto, i datteri devono risultare dolci al palato, ma è importante che si percepisca anche una certa ricchezza di sfumature aromatiche. Passando alla consistenza, devono

essere morbidi e omogenei; i prodotti essiccati ovviamente risulteranno un po' più duri.

La provenienza è molto importante: è difficile stabilire quali siano i più buoni, in quanto ognuno ha le sue caratteristiche e le sue sfumature di sapore, ma è bene precisare che i più pregiati sono i datteri Medjoul, ossia quelli provenienti da Israele. Questi vengono raccolti in una fase iniziale di maturazione e sono molto più grandi rispetto alle altre varietà – si trovano infatti in misura king, large e jumbo – e hanno un sapore che ricorda quello dello sciroppo d'acero.

In Sicilia, la palma da datteri è diffusissima come pianta ornamentale, ma comincia ad affermarsi anche la coltivazione del frutto. ■

Carolina Cusumano
carolinacusumano@hotmail.com

Nella foto,
datteri (al centro
del vassoio),
con altra frutta
disidratata.



Filomena Saponari, per tutti Vignafiora

Come il prezioso Susumaniello color pesca, l'antico vitigno pugliese, è stato lavorato la prima volta in rosé. E altre storie

Chiedo a Filomena – come faccio con tutti nella fase iniziale dell'intervista – di raccontarmi chi è e di riassumermi la sua storia. So poco di lei; anzi, so solo che nel 2011 ha dato vita a una piccola impresa agricola che ha chiamato Vignafiora e che fa un vino molto particolare – e premiato – a partire dalle bacche nere di un vitigno pugliese autoctono con una lunga storia, ma, almeno fino a poco tempo fa, quasi dimenticato: il Susumaniello. Il nome, trasposizione dialettale della parola “somarello”, si deve al fatto che, grazie alla sua eccezionale produttività, la pianta è spesso molto carica. L'incipit di Filomena mi è piaciuto molto e quindi partirei da lì. «La mia storia è quella di un viticoltore senza storia. Non ho alle spalle una famiglia di viticoltori per tradizione e tutto è nato pochi anni fa, quando ho piantato delle viti in un piccolo pezzo di terra, allora seminativo,

di mia madre e di mio zio, e prima ancora di mio nonno che ci coltivava grano. Mi ero appassionata al mondo del vino, avvicinandomi come degustatore, facendo i corsi dell'AIS, diventando degustatore ufficiale, poi docente, e andando a conoscere i produttori e a scoprire la terra in cui nascevano i vini che assaggiavo. Così mi sono innamorata totalmente di questa realtà. Facevo allora il consulente in uno studio di commercialisti; ho lasciato tutto e ho deciso di diventare imprenditore agricolo».

Come si inizia?

Cercando la terra e piantando. Ho interato 2 ettari di questo vitigno autoctono pugliese, presente soprattutto nell'area di Brindisi, il Susumaniello, che mi aveva molto colpito e interessato negli anni in cui mi occupavo di degustazione, iniziando a maturare l'idea di provare

a vinificarlo in rosato, e così ho fatto. Al terzo anno di attività, quando sono riuscita a produrre la mia prima bottiglia, la mia prima etichetta, mi sono presentata, senza nessuna pretesa, a un concorso e ho vinto inaspettatamente la medaglia d'oro. Penso che il motivo sia stato duplice: il vino, oggettivamente eccezionale, realizzato in maniera biologica, con lavorazioni a mano e una serie di attenzioni che può dedicare al prodotto solo un piccolo imprenditore, e il fatto che, fino ad allora, nessuno aveva mai azzardato un rosato da Susumaniello.

Ma a te, quindi, l'intuizione è venuta grazie alle conoscenze da degustatrice?

Sì, avevo trovato quel vitigno idoneo, da un punto di vista organolettico, a farne un rosato e, grazie all'Istituto Basile Caramia, con sede ad Alberobello, l'anno prima della mia vera produzione ho po-

tuto fare una prova e mi sono convinta che sarebbe stata una strada interessante da percorrere.

Ma fai tutto da sola?

No, adesso ho dei collaboratori: uno fisso, un maestro che mi ha insegnato tantissime cose – la potatura, la potatura secca, la potatura estiva... –, e altri stagionali. All'inizio ho fatto moltissimo da sola, e ancora adesso continuo, tra difficoltà e fatiche e purtroppo senza eredi, perché non ho figli.

Ma quindi senza nemmeno discepoli? Lo chiedo perché, essendo una cosa nuova, è un peccato che nasca senza futuro.

È giusta questa tua domanda: hai ragione a dire che un progetto di questo tipo ha bisogno di continuità, di essere tramandato, implementato da generazioni future. Non so se sarà possibile, ma adesso cerco di concentrarmi sul presente!

Torniamo al presente. Tu, quindi, adesso fai un rosato, ma anche un rosso – lo so perché li ospitiamo sul nostro marketplace –; c'è altro in pentola?

Ho un progetto riguardante una bac-

ca bianca, ma per ora lo teniamo per noi! Non escludo di allargarmi un po' e di prendere qualche altro pezzetto di terreno, ma poco, perché la mia idea è comunque di continuare a fare le cose in prima persona, valorizzando la mia terra. Non sono guidata da un'idea commerciale.

Senti, ma è vero che, rispetto ad altre coltivazioni, ci vuole tempo per vedere i frutti del proprio lavoro in campo vitivinicolo?

Sì, assolutamente. Al terzo anno tu cominci a fare la vendemmia; è un progetto a medio-lungo termine. La mia azienda, che è al decimo anno, è ancora giovanissima.

Hai anche strutture ricettive?

No, non è il momento. Però invitiamo spesso nel vigneto, facciamo lì le degustazioni, una cosa molto interessante e piacevolissima.

E come e dove lo vendi il tuo vino?

Lo si trova in ristoranti ed enoteche; non ho una vendita diretta.

L'abbinamento perfetto?

I miei vini sono molto gastronomici, nel senso che accompagnano benissimo

mo il cibo. Il rosato, avendo una buona acidità e dei profumi non invadenti, è perfetto per un aperitivo o abbinato a carni alla brace, carpacci di pesce e carne leggera, risotti, legumi, verdure e salumi che lasciano un residuo “grasso”, perché l'acidità ripulisce la bocca. Il rosso invece lo suggerisco in abbinamento a piatti semplici della tradizione, come orecchiette con sugo leggero di coniglio, con broccoli o cime di rapa, ragù e, ovviamente, carni, ma non stracotte: non ha la struttura necessaria ad accompagnarle, è un vino leggero, 13 gradi. ■

Marta Pietrobboni
marta.pietrobboni@cibiexpo.it

Nelle foto in queste pagine, Filomena Saponari mostra la sua vigna, l'uva e alcune bottiglie di sua produzione.

Pizza e... vino

Il rosato è l'abbinamento perfetto per la pizza; ce lo aveva già detto anni fa un sommelier, e Filomena conferma: persino un ristorante parigino serve ai clienti il Susumaniello in accompagnamento alle pizze.



Testimonianza di S.T.

Quando un figlio comincia a respingere il cibo, cosa possono fare quelli che lo amano? Le parole di dolore e di speranza di una mamma

I disturbi alimentari, quando si manifestano, investono tutto il nucleo familiare. Che non capisce, ha paura, non sa cosa fare. Se è vero che "Tutte le famiglie felici sono uguali, ogni famiglia infelice è infelice a modo suo", come scrive Tolstoj in *Anna Karenina*, non ci sono ricette universali. Ma condividere problemi e sofferenze è d'aiuto. Questa è la testimonianza di una mamma.

Cibo uguale vita

Appena vengono alla luce, i cuccioli di ogni specie animale cominciano a cercare il cibo dalla madre. Inizia così questa simbiosi di amore tra madre e figlio.

Cibo uguale crescita

Quando il cucciolo d'uomo cresce, si rende anche autonomo nello spazio e nei movimenti: i primi passi, le prime scoperte, le prime cadute.

Cibo uguale futuro

Man mano che il tempo passa, i genitori intravedono nel cucciolo delle doti, delle capacità uniche e straordinarie, e inizia-

no a fare progetti sul suo futuro: farà il calciatore... sarà una ballerina...

Cibo uguale vita

Quando il cucciolo d'uomo inizia a ridurre il cibo fino a rifiutarlo, la vita si ferma! Si ferma la vita dei genitori che, attanagliati dal dolore, non riescono a credere a ciò che sta accadendo.

Non ne capiscono l'origine, non ne capiscono il senso, non ne capiscono il fine. Si ferma la vita del cucciolo d'uomo! Smette di crescere, il suo corpo inizia ad asciugarsi sempre più, fino quasi a scomparire.

I suoi pensieri mutano, il suo sguardo si fa triste, non più amici, non più uscite. Tutto si ferma. Tutto è buio!

Cibo uguale amore

Amore, sguardi d'amore. Fame d'amore. Nuovi sguardi, sguardi nuovi, nuovo amore. Parole d'amore. Scelte d'amore concordate. Scelte coraggiose. Scelte dolorose.

Un amore nuovo. Un nuovo modo d'amare. Amore uguale libertà. Amore libero di lasciar andare, di lasciar

fare, di lasciar sbagliare, di lasciar essere. Non voglio fare il calciatore... Non voglio essere una ballerina...

Desidero essere altro da te, ma Essere con l'aiuto del tuo amore libero. Libera-mi!!!

Libertà uguale cibo

Ecco la luce! Uno spiraglio. Il cucciolo d'uomo, libero dallo sguardo d'amore malato, opprimente e giudicante, si muove a tentoni.

Cade, si rialza, ricade. Prova, sbaglia, riprova.

Amato, riamato.

Liberato, amato, guardato, rassicurato, incoraggiato; ritrova l'amore che lo ha generato.

Ritrova la libertà, ritrova il cibo. Ritorna alla vita. Vita nuova.

Nuova energia, forza nuova per poter cadere e rialzarsi di nuovo, all'infinito.

Cibo uguale emozioni.

*Una mamma
spaziogenitori-gruppoama@
nutrimente.org*



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



★ PLATANO ★



FRUTTA DALLA BUCCIA VERDE
DALLA POLPA SODA E ASCIUTTA
RICCA DI VITAMINE E AMIDI
UTILE PER CHI SOFFRE DI
PROBLEMI LEGATI ALLA VECCHIAIA.

TUTTE LE NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG 27 MAGGIO 2022