



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

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



centro studi
anticontraffazione



Fettuccine all' Alfredo



Halloween nel mondo

Marino Sinibaldi,
una vita dedicata
alla cultura



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

Dedicato a Toni Sarcina

Toni Sarcina non amava essere ritratto in foto: preferiva che a parlare di lui fossero i suoi articoli o i suoi luoghi del cuore, come l'elegante salone di Altopalato (sotto), teatro di eventi enogastronomici di altissimo livello.

Ricordo quando 10 anni fa mi hai telefonato, gentile ma leggermente risentito. A due passi dal tuo regno, Altopalato, in via Ausonio a Milano, noto Centro di cultura enogastronomica, si era infatti stabilita la redazione di CiBi e non ti aveva nemmeno informato. Altopalato, creato nel 1979 da te, tua moglie Terry – una vera e raffinata maestra in cucina – e Gualtiero Marchesi, fondatore del nuovo corso della gastronomia italiana, era stato pensato e realizzato come una specie di teatro, insieme palcoscenico, luogo d'incontro e scuola, nel quale nel corso degli anni sono passati tutti i più celebri protagonisti della storia culinaria e si sono formati molti, se non tutti, i cuochi oggi famosi.

La nostra avventura era cominciata dunque con un mio errore diplomatico che si sarebbe però rivelato

una grande occasione di crescita. Dopo essermi debitamente scusata, ti avevo chiesto un incontro, subito concesso. E da lì è nata un'amicizia, oltre che una collaborazione, per me – e per tutta la redazione di CiBi – preziosa, sia sul piano umano sia su quello professionale.

Caro Toni, mi mancherà il tuo spirito pungente, la tua memoria prodigiosa, il tuo straordinario repertorio di aneddoti, la tua competenza condivisa senza remore. E terrò a mente, tra i tanti, alcuni tuoi convincimenti: è bene eliminare il superfluo, andare alla radice, dire la verità. Meglio se con arguzia, come sapevi fare tu. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



© GUIDO VALDADA

Ben fatto		Alimentazione e salute	
Fettuccine all’Alfredo	5	L'intestino "pigro"	20
<i>di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli</i>			
C'è del buono		Made in Italy	
Misurare		L'acqua del Sindaco?	
il welfare aziendale	6	La migliore!	22
<i>a cura della redazione</i>			
Ricerca e innovazione		Free from fake	
Cerzoo	8	L'indice glicemico	23
<i>di Marta Pietroboni</i>			
App CheMangio	10	Tendenze	
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>			
Le tappe dei tappi		Halloween nel mondo,	
Gratena, un mondo...	12	tra storia e leggenda	24
<i>di Elisa Alciati</i>			
Nomi che ingannano		La patata blu	27
Zuppa... inglese?	14	<i>Paola Chessa Pietroboni</i>	
<i>di Riccardo Vedovato</i>			
Protagonisti		Briciole di plastica	28
Marino Sinibaldi	16	<i>a cura della redazione</i>	
<i>di Marta Pietroboni</i>			
Segreti della spesa		Acqua di Iceberg	29
Cavolo cinese	19	<i>di Alessandra Meda</i>	
<i>a cura della redazione</i>			
		GreenCube	30
		<i>di Tiziana Mazzitielli</i>	
		La filiera della selvaggina	31
		<i>a cura della redazione</i>	

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

Libero Gozzini

Vive e lavora a Milano come

illustratore. Diplomato all'Istituto

d'Arte applicata del Castello

Sforzesco, è tra i fondatori dello

Studio Ink e dell'Associazione

Illustratori, della quale è stato

presidente. Negli anni '70

e '80 collabora con numerose

agenzie di pubblicità di Milano,

realizzando anche spot televisivi.

Per i lungometraggi di animazione

Joan Padan e *Opopomoz* realizza

i *modelling* tridimensionali, come

pure i personaggi di Cippiuti di

Altan e del Signor Rossi

di Bozzetto. Molti i lavori per

l'editoria e la Scuola di Fumetto.

BEN FATTO

Fettuccine all’Alfredo

Originarie di Roma, sono diventate uno dei piatti italiani più famosi e amati in America

Nella foto in alto gli ingredienti necessari per preparare le fetuccine all’ Alfredo.

Sotto: due fasi della preparazione (foto 1 e 2) e il piatto finito (foto 3).



Ingredienti (per 4 porzioni)

Per l’ impasto:

- 400 g farina 00

- 4 uova medie

- sale

- semola di grano duro rimacinata per spolverizzare

Per il condimento:

- 80 g di burro

- 80 g di Parmigiano Reggiano

- sale e pepe nero.

Preparazione

Per la pasta fresca all'uovo, setacciare la farina 00 in una ciotola e aggiungere le uova. Lavorare l’ impasto fino a ottenere un panetto omogeneo e lasciar riposare per 30 minuti. Preparare la sfoglia, arrotolandola sul matterello e srotolandola più volte fino a raggiungere lo spessore desiderato (se avete la sfogliatrice, tutto diventa più semplice). Spolverizzare le sfoglie con la semola e lasciare asciugare per qualche minuto (foto 1).

Poi, avvolgerle su se stesse dal lato più corto formando un cilindro. Con l'aiuto di un coltello liscio, tagliare delle rondelle di circa 4 mm di spessore. Srotolarle dando vita alle fettuccine. Formare dei piccoli nidi e lasciare riposare. Buttare la pasta in una pentola di acqua salata appena bolle, e cuocerla per circa 3 minuti. Nel frattempo, in una padella preparare il condimento: far sciogliere il burro a fuoco molto basso prestando attenzione a non farlo bruciare e aggiungere un mestolo di acqua di cottura; contribuirà a rendere più cremoso l'intingolo. Una volta cotte, scolare le fettuccine e saltarle in padella (foto 2).

È il momento di aggiungere il Parmigiano grattugiato e regolare di sale e pepe. Mescolare e amalgamare bene la pasta con il condimento. Disporre in un piatto fondo e servire (foto 3). ■

*Giovanni Romano e Matteo Scirpoli.
geofoodadvisor@gmail.com*



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 10 - n 10
Milano
20 ottobre 2022

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni
Redazione:
Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it
Giovanni Romano - giovanni.romano@cibiexpo.it
Marta Pietroboni - marta.pietroboni@cibiexpo.it

Comitato scientifico:
Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria -
ettore.capri@unicatt.it
Giorgio Donegani - Tecnologo esperto
di nutrizione, consigliere OTALL
Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it
Toni Sarcina - Storico della cucina
e dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it
Illustratore: Libero Gozzini
info@gozzinilibero-illustratore.com
Collaboratore editoriale: Anna Francioni
Fotografo: Guido Valdata
Realizzazione editoriale: Cibi srl
Redazione: Via Carchidio 2, 20144 Milano
Email: info@cibiexpo.it
Editore: Cibi srl
Presidente del consiglio d'amministrazione:
Paola Chessa Pietroboni
Sede legale: Corso Sempione 62, 20154 Milano
P.IVA: 08210050962
Progetto grafico: Marco Matricardi
Stampa: © 1994—2020 Pixartprinting S.p.A.
a socio unico
Stampato su carta patinata opaca 170 gr
CLASSIC DENIMATT PATINATA OPACA

Registrazione: n. 104 del 3/04/2013
presso il Tribunale di Milano
© 2019 Cibi srl
È vietata la riproduzione anche parziale
di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari
senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore
dichiara la propria disponibilità a regolarizzare
eventuali omissioni o errori di attribuzione.
Pubbliche relazioni:
Marta Pietroboni — marta.pietroboni@cibiexpo.it

**Visita il nostro sito
www.cibiexpo.it**
Troverai approfondimenti, contenuti extra
e la versione digitale dei numeri precedenti
di CiBi.

**Nella prossima uscita:
Giusina Battaglia,
solarità mediterranea
in cucina**



Misurare il welfare aziendale

Presentata la prima ricerca realizzata dal Corporate Welfare Lab, l'osservatorio promosso da SDA Bocconi School of Management in collaborazione con Edenred Italia

L'obiettivo è analizzare i bisogni delle persone, per capire quali strumenti utilizzare per soddisfarli e, soprattutto, come misurare l'impatto delle politiche di welfare aziendale attuate in diversi contesti lavorativi. Tutto ciò è ben sintetizzato dal titolo dell'indagine: «La Tassonomia del Welfare Aziendale e i Bisogni dei Dipendenti», vale a dire la misurazione del benessere dei lavoratori.

«Questa ricerca, prodotta dal Corporate Welfare Lab, ci fornisce una prima fotografia sull'importanza dell'ascolto e dell'analisi, passi fondamentali per riconoscere i bisogni e sviluppare azioni in grado di offrire risposte efficaci», spiega Paola Blundo, Direttore Corporate Welfare di Edenred Italia. «L'analisi dei dati aggregati – prosegue – ci dimostra infatti l'impatto positivo del welfare aziendale sia sui lavoratori sia sulle aziende. Realtà accademiche pre-

stigiose come SDA Bocconi ci offrono un aiuto prezioso in termini di ricerca, studio e analisi, finalizzati allo sviluppo e alla diffusione della cultura del benessere sul lavoro».

Individuare i bisogni

Dalla ricerca emerge che il ruolo del welfare aziendale diventa sempre più strategico per tutte le organizzazioni, di qualsiasi dimensione. In questo contesto, acquisisce importanza la fase di ascolto e di individuazione dei bisogni dei lavoratori. Perché ormai è sempre più chiaro che la definizione precisa dei bisogni crea le basi per lo sviluppo di piani di welfare efficaci, in grado di creare benessere diffuso, garantire un clima aziendale ottimale e buoni livelli di produttività, oltre che attribuire un vero e proprio ruolo sociale alle imprese. La prossima sfida per il Corporate Welfare Lab sarà individuare dei modelli

di misurazione capaci di analizzare gli impatti del welfare sul benessere non solo delle persone, ma anche delle aziende e dell'intero Sistema Paese, come spiega il prof. Alberto Dell'Acqua, SDA Bocconi School of Management, a capo della ricerca: «Analizzare il Corporate Welfare significa conoscere e valorizzare il ruolo dei bisogni dell'individuo sia in termini di performance aziendali sia con riferimento al sistema sociale. Data questa consapevolezza, i primi lavori del Corporate Welfare Lab si sono focalizzati sulla comprensione del legame essenziale tra quelle attività d'impresa volte a conoscere e soddisfare i bisogni delle persone in azienda e, quindi, alla successiva misurazione dei risultati sociali ed economici». Date tali premesse, è evidente come sia quindi fondamentale la collaborazione sinergica con partner strategici, come Danone o Coca-Cola, per citare

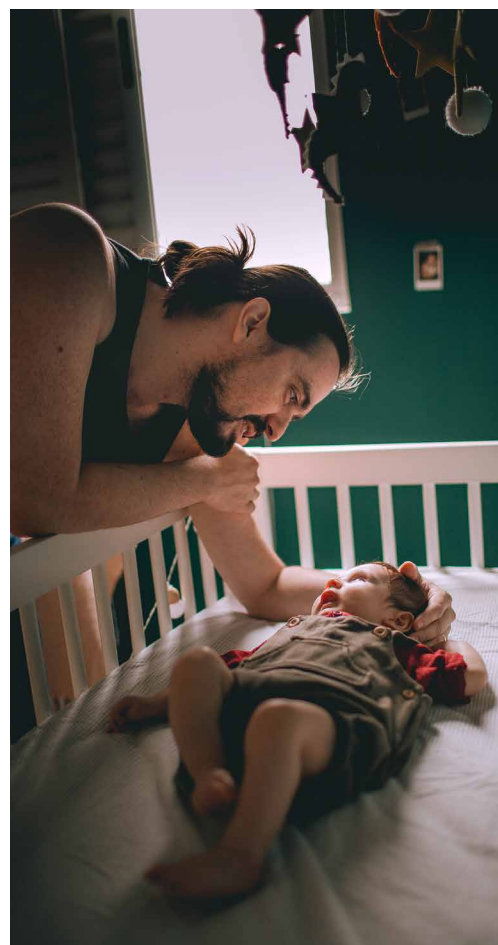
due marchi di rilevanza mondiale. Sonia Malaspina, Direttrice Human Resources di Danone Italia e Grecia sottolinea come la centralità delle persone sia fondamentale, a partire dall'ascolto delle esigenze di ciascuno, per cogliere i differenti punti di vista e accrescere sempre di più il benessere individuale. «Il welfare è uno dei nostri grandi pilastri a supporto della genitorialità e della cura in generale e, dal lancio della nostra Parental Policy nel 2012, dimostriamo come prendersi cura di qualcuno restituisca professionisti migliori alle organizzazioni. La nostra Policy a sostegno dei genitori, così come la nostra più recente Caregivers Policy a sostegno di chi si prende cura di un anziano o di una persona non autosufficiente, offre un concreto e completo supporto a partire da 4 pilastri: psico-affettivo, culturale, or-

ganizzativo ed economico. Dopo anni di applicazione rigorosa della Policy a sostegno dei genitori, abbiamo risultati in netta controtendenza rispetto all'andamento generale: il tasso di natalità interno è pari al +7%, e il 100% delle mamme rientra al lavoro dopo il congedo. Tutti i papà usufruiscono del congedo di paternità di 20 giorni, e abbiamo azzerato la differenza salariale offrendo pari opportunità in modo meritocratico. Occorre quindi valorizzare anche la sfera non lavorativa come la cura, l'impegno sociale o culturale per avere dei professionisti capaci di esprimere creatività e innovazione a tutti i livelli». Il concetto è ribadito da Federica Di Michele, Rewards Manager di Coca-Cola HBC Italia, che sottolinea come per il colosso del beverage l'attenzione ai bisogni dei dipendenti sia da sempre la priorità: «Negli anni abbiamo utilizzato mol-

teplici strumenti e sviluppato iniziative finalizzate all'ascolto e al confronto diretto con i colleghi, con l'obiettivo di proporre soluzioni basate sulle loro reali necessità. Vediamo nel welfare uno strumento potente, che permette alle aziende di supportare a 360 gradi la strategia di gestione delle risorse. Per noi, dare priorità al welfare aziendale è una soluzione che consente non solo di distinguerci sul mercato ma anche di valorizzare e sostenere le nostre persone, migliorandone sia il benessere che il coinvolgimento». ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

La cura degli anziani e dei figli, tema delle tre immagini sottostanti, è anche oggetto della ricerca di SDA Bocconi e Edenred Italia.



Al fianco delle aziende e di chi lavora

Da oltre 40 anni, Edenred innova il mondo del lavoro migliorando il benessere delle persone e la produttività delle aziende, generando valore per l'intero sistema economico locale e nazionale. Si posiziona come acceleratore di business per la propria rete di partner, con la volontà di fornire servizi aggiuntivi puntando sulla digitalizzazione. Nasce come inventore del Ticket Restaurant® e diventa leader mondiale nelle soluzioni che innovano e semplificano il mondo del lavoro, favorendo inoltre il benessere della popolazione aziendale. Oggi il Gruppo rappresenta una rete unica nel suo genere, con 50 milioni di beneficiari, 900.000 aziende ed enti pubblici clienti e 2 milioni di esercizi commerciali affiliati. www.edenred.it

Cerzoo

Fertilità del suolo, benessere animale, qualità di prodotto e basso impatto: la sostenibilità integrata

Nelle scorse settimane è stata inaugurata a San Bonico di Piacenza – dopo cospicui lavori di ampliamento e rinnovamento promossi dalla Fondazione Romeo ed Enrica Invernizzi – la nuova struttura del centro sperimentale Cerzoo, fondato circa 40 anni fa e da circa 25 di proprietà dall'Università Cattolica. Come ha commentato Lorenzo Morelli, docente ordinario di Microbiologia Agraria della già citata Università, nonché direttore di IRCAF (Centro di riferimento agro-alimentare Invernizzi), «avere a disposizione un centro innovativo e avanzatissimo offre la possibilità di espandere la ricerca anche in settori vergini, e di farlo in modi inconsueti. Primo fra tutti, la transdisciplinarietà: cioè, contare su un gruppo di ricercatori afferenti ad aree scientifiche diverse – nel nostro caso studiosi dell'Università Cattolica, della Bocconi e della Statale di Milano, per le competenze medico-sanitarie – che lavorino su un unico, determinato, problema: la qualità degli alimenti. E in particolare del latte». «Il latte e i suoi derivati», come spiega il

ricercatore Filippo Rossi, «sono la nostra principale e migliore fonte di calcio, un nutriente carente nelle diete degli italiani che, se assunto attraverso altri alimenti, non risulta altrettanto digeribile e assimilabile. Non solo. Il latte è fonte di proteine con un alto valore biologico e rende il sangue più fluido, proteggendo il sistema cardiovascolare, così come alcuni prodotti lattiero-caseari riducono la pressione arteriosa». Questa filiera produttiva merita quindi grande attenzione. Gli ambiti di studio e ricerca sui quali Cerzoo, che ha un'anima sia sperimentale sia didattica, si concentra sono diversi: dall'agroecologia, il cui obiettivo è quello di migliorare la fertilità e la salute del suolo, e aumentare l'accumulo di sostanza organica (sequestrando CO2 dall'atmosfera); allo zoo-ambiente, settore di ricerca che si occupa della minimizzazione delle emissioni di gas serra, ossido di azoto e ammoniaca, nonché della gestione e valorizzazione dei reflui zootecnici (ciclo dell'azoto e del fosforo). E ancora: dalla zootecnia di precisione, che lavora alla messa a punto di

nuovi sensori capaci di valutare il benessere animale e la qualità del latte (cioè il miglioramento delle sue proprietà nutritive, chimiche, sanitarie e casearie), alla fisiologia animale, concentrata sul miglioramento della salute e del benessere di vacche e vitelli (e quindi anche nutrizione e nutrigenomica, ovvero la ricerca relativa a diete e mangimi, ottimizzazione delle fermentazioni digestive, rapporti tra genoma e dieta, fino ad arrivare all'epigenetica, e cioè allo studio delle modificazioni dell'espressione genica che avvengono senza variazioni della sequenza del DNA). Come racconta Erminio Trevisi, ordinario di Zootecnia Speciale, «Certzoo da molti anni si occupa di zootecnia e ambiente, e oggi è diventato un progetto di sostenibilità integrata».

Le 5 libertà

I nuovi spazi ospitano un moderno allevamento di bovine da latte, tecnologicamente avanzato ed adatto alla ricerca. L'obiettivo centrale è il miglioramento della loro salute e del loro benessere.

Come spiega ancora il professor Trevisi, questo significa assicurare le cosiddette 5 libertà: dalla malattia e dallo stress, oltre quelle di alimentazione, di comfort e di comportamento.

«Ci stiamo concentrando», prosegue, «sulla valutazione di una serie di indicatori comportamentali al fine di comprendere sempre meglio come aumentare il livello di benessere degli animali che vivono nei moderni allevamenti». Come precisa il ricercatore Andrea Minuti, una parte molto importante dell'allevamento è rappresentata dai vitelli, il futuro dell'azienda.

«Abbiamo in questa struttura diversi dispositivi che ci permettono di monitorare in tempo reale condizioni di salute e comportamento degli animali. Si tratta di sensori posti al piede e al collo, o alle orecchie, che monitorano in ogni istante la loro attività: se sono attivi, se giocano, se sono affaticati, se riposano, se ruminano. I vitelli iniziano a ruminare molto giovani ed è un parametro rilevante per la loro salute. Possiamo anche monitorare se assumono

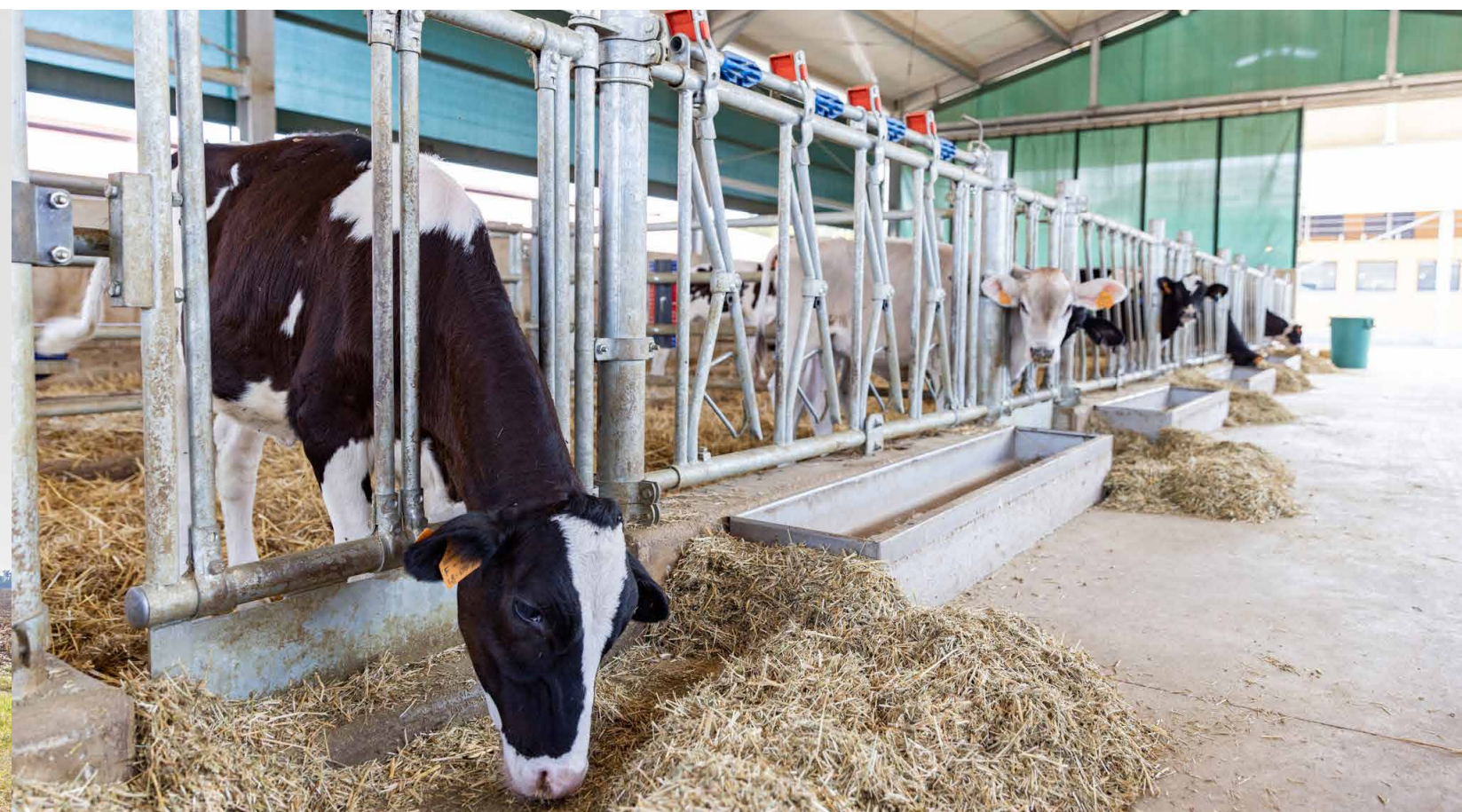
regolarmente il latte, qual è il tempo che impiegano a berlo e ad alimentarsi. Tutto questo permette di vedere se l'animale ha qualche problema di salute e intervenire tempestivamente. Un dispositivo assai interessante in questo contesto è la "Lupetta", un'allattatrice individuale che consente di somministrare il latte al vitello in un elevato numero di pasti al giorno, ridotti per quantità ma molto frequenti, in modo che la fisiologia digestiva dell'animale si avvicini di più a quella "naturale", ovvero all'allattamento materno, e cioè piccoli volumi di latte molte volte al giorno. Il dispositivo consente di monitorare in tempo reale il comportamento alimentare del vitello: se ha bevuto, la durata della suzione, e se ci sono state anomalie nel suo comportamento». Insomma, come ha commentato il professore emerito di zootecnia speciale Giuseppe Bertoni, «si può migliorare, senza stravolgere». ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nutritional Life Cycle Assessment (Valutazione del ciclo di vita nutrizionale)

Di recente la FAO ha proposto l'introduzione di un modo innovativo per calcolare la sostenibilità ambientale dei vari alimenti: valutare l'impatto che la produzione di singoli prodotti agroalimentari può avere sull'ambiente, aggiungendo alla ormai tradizionale analisi dei gas serra generati una seconda chiave di lettura, la qualità nutrizionale dell'alimento prodotto. Il presupposto di partenza è che non sia corretto considerare equivalente l'impatto ambientale di alimenti che garantiscono apporti nutrizionali diversi. «Stabilita la regola, è necessario avere gli strumenti per verificarla. E questo è uno dei compiti che certamente avrà il centro di ricerca agro-zootecnica Cerzoo», afferma in una intervista il professor Morelli.

Nella pagina di sinistra, l'ingresso di Cerzoo, a San Bonico di Piacenza. Sotto, l'allevamento di bovini allestito presso il centro sperimentale.



App CheMangio

È nata da qualche mese, è stata studiata da gastroenterologi ed è dedicata a chi soffre di disturbi alimentari. L'obiettivo è facilitare la scelta di un regime nutrizionale corretto

Il nuovo strumento, nato con il patrocinio e la collaborazione dei medici AIGO - Associazione Italiana Gastroenterologi e Endoscopisti Digestivi Ospedalieri, mette a disposizione di dottori e pazienti una serie d'indicazioni per impostare il regime alimentare più adatto ad affrontare le diverse patologie di cui si soffre. L'obiettivo è aiutare a fare scelte adeguate, a cominciare da quando si fa la spesa fino a quando si preparano i pasti quotidiani. Questo significa anche conoscere meglio le caratteristiche degli alimenti, la loro composizione e i loro effetti, per evitare quelli che potrebbero avere esiti collaterali imprevisti e non graditi.

Per chi non ha particolari problemi, il CREA, il principale Ente di ricerca italiano dedicato alle filiere agroalimentari, pubblica da diversi anni le "Linee Guida per una sana alimentazione", che

costituiscono, insieme ai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia), uno strumento di orientamento delle politiche alimentari del Paese. Entrambi i documenti sono pienamente condivisi dal mondo della scienza. I LARN riportano le raccomandazioni sulle quantità necessarie di nutrienti e di energia. Le Linee Guida indicano con quali scelte alimentari, a seconda delle tradizioni e delle abitudini locali, si possono soddisfare i LARN. Si tratta di una serie di direttive collegate che hanno come scopo ultimo quello di migliorare le scelte alimentari della popolazione.

Ma per chi invece ha problemi, c'è di più. Un team di medici specialisti in gastroenterologia ha studiato CheMangio, la prima applicazione, completamente gratuita, sviluppata con il prezioso sostegno scientifico dell'Associazione citata.

L'intento, da un lato, è di supportare il medico nella gestione dei pazienti che soffrono di disturbi gastrointestinali, e, dall'altro, di permettere al paziente di avere sempre a portata di mano la risposta alla domanda: "cosa è meglio che mangi?"; ma anche: "cosa non è opportuno che mangi?". L'applicazione, scaricabile e utilizzabile con qualsiasi smartphone (CheMangio è disponibile sia per il sistema operativo iOS sia per Android), è di facile impiego e permette al paziente di creare un proprio profilo in cui inserire le imprescindibili propensioni alimentari (per esempio: io sono onnivoro, oppure vegetariano, vegano, fruttariano, crudista, ecc.), oltre alle restrizioni legate alla patologia di cui soffre. Grazie all'accurato lavoro del comitato scientifico che ha ideato l'applicazione, passando in rassegna le evidenze scientifiche relative a più di 10 disturbi gastrointestinali, il

paziente vede quali alimenti e bevande può consumare in sicurezza rispetto ai fastidi che lo affliggono, con una sezione contenente anche consigli e ricette, create da nutrizionisti, in continuo aggiornamento, in linea con i dati inseriti nel profilo. Gli italiani che soffrono di patologie croniche sono circa 24 milioni, e di questi moltissimi hanno problemi di varia gravità legati all'apparato gastrointestinale, come colon irritabile, gastrite, reflusso gastroesofageo, colite ulcerosa, malanni al fegato... Tutti questi disturbi concorrono a rendere, nel lungo periodo, le malattie dell'apparato digerente come seconda causa di ricovero e di morte in Italia dopo quelle cardiovascolari. La diverticolosi, per esempio, cresce con l'età: sul 30% intorno ai 50 anni, al 65% circa nell'anziano con più di 80 anni.

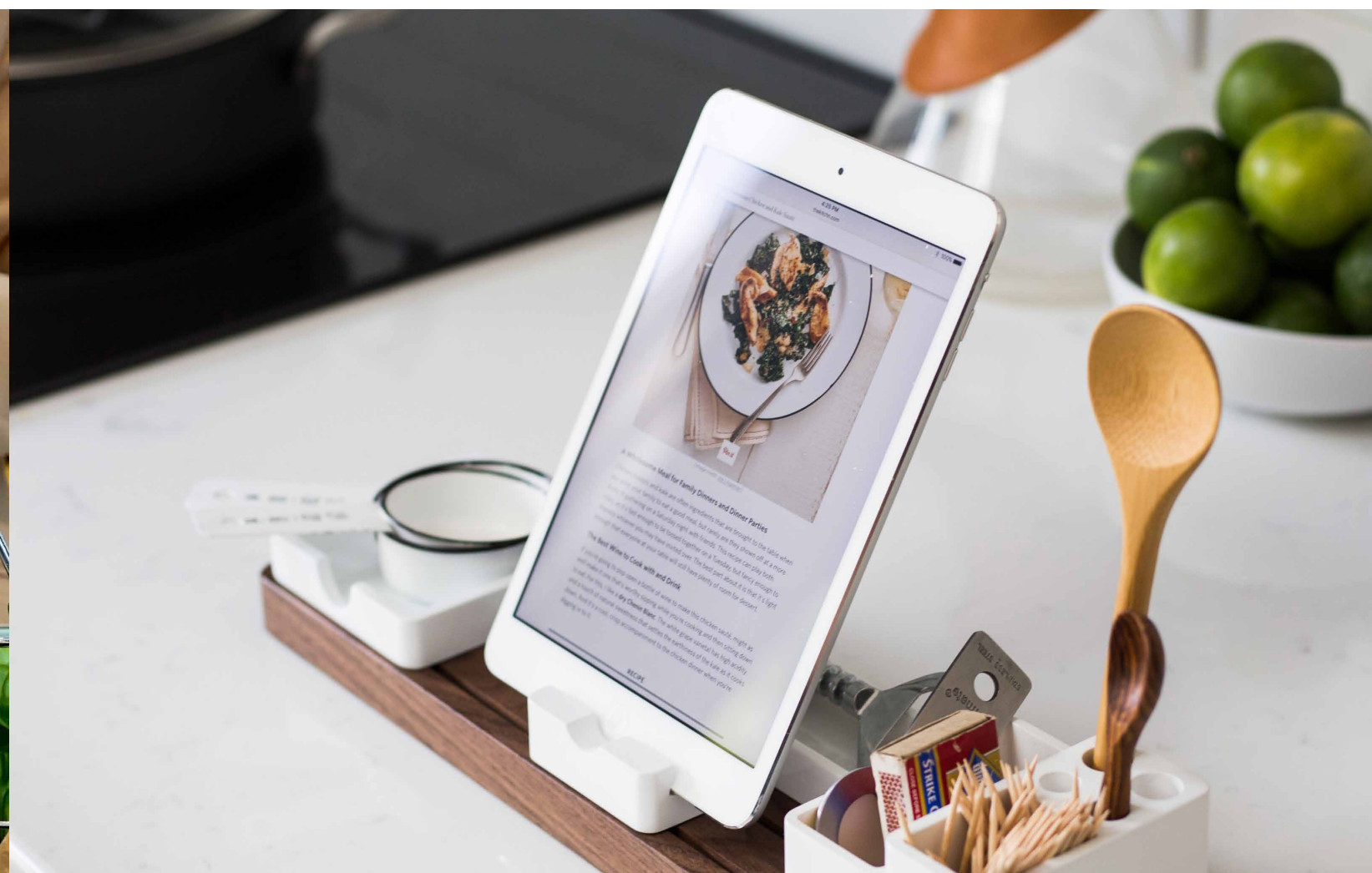
Il sovrappeso e l'obesità sono condizioni

in costante aumento anche nei giovani. La pandemia di Covid è stata deleteria in particolare per loro e ha provocato un notevole incremento di questi malanni. Le nuove diagnosi riguardano infatti soprattutto giovani nella fascia di età 25-34. Lo smart working ha moltiplicato per esempio il consumo di merendine e snack. Più in generale, molti italiani hanno cominciato a nutrirsi in modo malsano, con pasti irregolari e poco nutrienti. Trovare uno specialista, anche se solo digitale, sempre a portata di mano, facile da consultare, è una grande opportunità. L'efficacia di quest'App è già stata ampiamente dimostrata. Per esempio, i pazienti possono sapere che cosa comprare, e che cosa evitare, quando fanno la spesa al supermercato o alle botteghe sotto casa. E, di conseguenza, cosa cucinare e mangiare per limitare i propri

disturbi. Anziché fornire una lista con qualche dozzina di alimenti ai pazienti disorientati sull'alimentazione corretta da seguire, in questa applicazione si trovano circa 1.000 alimenti e centinaia di ricette. Questo strumento digitale è dotato, inoltre, di una sezione "Medici" che, grazie al processo di geolocalizzazione, permette non solo al paziente di trovare il medico a lui più vicino, ma anche al medico di gestire i pazienti di zona per eventuali studi e progetti. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

L'applicazione CheMangio è concepita come uno strumento per aiutare chi soffre di disturbi alimentari a fare la spesa e cucinare, come mostrato nelle due foto.



Gratena, un mondo...

Siamo in Toscana, nella zona di Arezzo. Intervistiamo Fabio de Ambrogi e vi portiamo con noi alla scoperta di Gratena, che qui è tutto: un posto, un'azienda agricola, un vitigno... unico

Iniziamo quest'intervista, per chi non vi conoscesse, raccontando di voi. Chi siete e cosa fate...

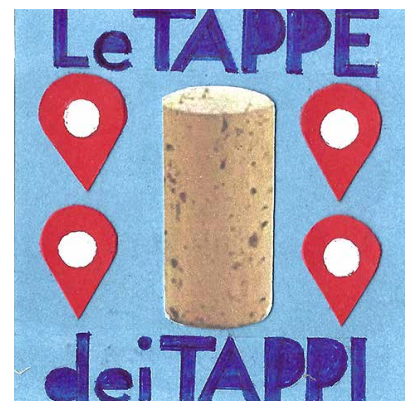
Fattoria Gratena nasce con il nonno nel 1968, quando il modello produttivo era completamente differente. Pochissima vendita, riservata a conoscenti e amici. Non c'erano nemmeno progetti o una pianificazione finanziaria. Una visione più ampia arriva dagli anni '80 in poi, quando in cantina entrano Rosanna e Paolo Sieni, i figli di mio nonno nonché mia madre e mio zio. Non si parla ancora di investimenti milionari, ma vengono apportate importanti ristrutturazioni in cantina e nelle stalle, che vengono trasformate in piccoli appartamenti.

Io arrivo in azienda a partire dagli anni

Duemila, portandomi dietro la forma mentis acquisita nel settore moda, dal quale provenivo. Pertanto, parto occupandomi dell'immagine della Fattoria Gratena e con lo sguardo al mercato estero. Oggi la nostra produzione è concentrata su 3 etichette di vino rosso – Gratena Chianti DOCG, Siro Fifty e Gratena Nero – utilizzando 2 soli vitigni: Sangiovese e Gratena.

La vostra parola chiave, si legge anche sul sito, è "Terroir". Spieghiamo cosa intendete.

Sono qui, in Fattoria, da 20 anni; mi penso come se fossi una pianta, idealmente sento di avere le radici in questo terreno, di vivere di e con questa natura. Avverto



l'arrivo delle piogge, spesso ne comprendo anche in anticipo i possibili danni. Ma "Terroir", per come lo intendiamo noi, riguarda proprio l'identificazione di questa micro-area. Mi spiego: non sempre quello che accade qui, climaticamente, accade anche nei terreni vicini e viceversa. Qui, per esempio, le colline ci proteggono da venti e grandinate. Anche il suolo ha delle sue tipicità, è composto di roccia e galestro (scistoso e facilmente divisibile, ndr), un terreno poco argilloso che induce la vigna ad avere una sua particolare e non facile gestione dell'acqua. Insomma tutto questo è "Terroir".

Gratena. Arriviamo alla scoperta.

C'è una piccola vigna di 700/800 pian-

te che rimane nella parte più alta dei nostri terreni e che è sempre stata "La vigna del Beppone", l'ultimo contadino a mezzadria che ha l'accudita per tutta la vita, fino al 1980. Beppone, già dal mese di agosto, vi trascorreva moltissimo tempo e ora abbiamo capito perché: l'uva di queste viti è dolcissima e matura precocemente, per cui è anche molto ambita dalla fauna circostante.

È nel 1997, in occasione della decisione di rinnovare i vigneti più vecchi, che prestiamo più attenzione alla vigna di Beppone. Notiamo solo allora la diversità delle foglie, la particolare dolcezza dell'uva e il suo colore che tinge quasi come inchiostro. Decidiamo così di fare una vinificazione ad hoc, ma all'assaggio il vino risulta davvero sgradevole. Baldo, il fattore, lo diceva che quell'uva veniva utilizzata solo per dare colore. Ma è lo stesso Baldo a farci una sorpresa, conservandolo e facendocelo assaggiare a marzo dell'anno dopo. È risultato completamente diverso, estremamente piacevole sia per profumo sia per sapore.

Da questa scoperta inizia il percorso con l'Università di Milano. Il professor Attilio Scienza ha seguito tutto lo studio e, dopo quasi 10 anni, questo nuovo

vitigno, senza DNA, è stato omologato con Decreto Ministeriale con il nome di "Gratena Nero". L'Istituto CREA di Arezzo con il professor Storchi ha completato gli studi e la Regione Toscana ha emanato un Decreto a settembre 2017 ufficializzandolo come un nuovo vitigno toscano.

Ulteriori studi del 2018 hanno riscontrato che il Gratena Nero ha lo stesso patrimonio genetico del vitigno Incrocio Terzi N.1 piantato in pochissime piante intorno a Bergamo e risulta essere un incrocio tra Cabernet Franc e Barbera. Il Gratena Nero rimane comunque toscano.

Oggi la vigna di Beppone è ancora lì, solo un po' più grande.

Gratena. Il vitigno, la vinificazione, il vino.

Si tratta sicuramente di un vitigno delicato e complesso. La maggiore difficoltà è che ha bisogno di molta acqua, altrimenti l'acino non si forma correttamente, fa vinacciolo e non polpa. La gestione al giorno d'oggi è difficile, con annate che spesso minacciano siccità anche grave. Lo vinifichiamo senza usare solfiti, e in cantina lasciamo che la fermentazione parta spontaneamente

in tini di acciaio finché, sempre spontaneamente e abbastanza precocemente, non si interrompe. Per questo, il Gratena Nero ha un importante residuo zuccherino. Successivamente riposa in legno per molto tempo finché non viene imbottigliato.

L'ultima annata in commercio è la 2016, e la sua produzione varia a seconda delle annate. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@libero.it

La degustazione

Da questo Gratena Nero 2016, prodotto in sole 7.100 bottiglie, aspettatevi un bel vino rosso granato, compatto, intenso. Al naso è estremamente coinvolgente, complesso, fine: note di frutta matura, more, prugne, ciliegie sotto spirito ma anche viole e poi tante speziature, dal legno alla foglia di tabacco passando per una delicata bacca di vaniglia. In bocca, una giusta acidità che insieme al grado alcolico e a un tannino levigato, rotondo ma ben percettibile, tengono l'equilibrio con un importante residuo zuccherino. Il complesso è una beva morbida e molto avvolgente.



Nella pagina a sinistra, uno scorcio delle colline del Chianti, il territorio in cui si trova Gratena. A destra, le tre produzioni attuali dell'azienda guidata da Fabio de Ambrogi.



Zuppa... inglese?

È il 1799. Torna sul trono di Napoli Ferdinando, grazie all'aiuto dell'ammiraglio Nelson.

Durante la festa, pare che il maggiordomo abbia detto al cameriere: "porta questa zuppa all'inglese!"

Il 1799 è l'anno della Repubblica Napoletana. Napoleone è bloccato in Egitto, l'ammiraglio Nelson ha colato a picco la sua flotta ad Abukir. I repubblicani dell'ex Regno di Napoli restano soli, tentando invano di difendersi dalle armate controrivoluzionarie che incalzano da Sud. È il 13 giugno quando la capitale viene riconquistata dai monarchici: la Repubblica non è durata nemmeno un anno e, grazie agli inglesi, ritorna sul trono Ferdinando. Secondo la leggenda, il Borbone volle ringraziare l'ammiraglio dando una festa in suo onore e, al momento di servire il dessert, sembra che il cuoco avesse preparato un dolce con avanzati di biscotti, rum e crema pasticcera, e che il maggiordomo abbia detto al cameriere: "porta questa zuppa all'inglese!".

Poco importa che, in un'altra versione della leggenda, il suddetto dolce sia stato raffazzonato in fretta e furia dal cuo-

co dopo che uno sbadato cameriere aveva fatto cadere il dessert vero e proprio; in entrambi i casi, siamo di fronte alla tipica, romantica (e, se vogliamo, anche un po' ingenua) leggenda culinaria in cui ci imbattiamo quando tentiamo di scoprire l'origine di un piatto celebre: simpatica da raccontare, praticamente impossibile da dimostrare. E, molto probabilmente, le cose non sono andate così; gli ingredienti non sono nemmeno quelli della ricetta odierna, ma ehi, almeno ora sapete che Napoli ha rischiato di diventare una repubblica sessant'anni prima che un certo Garibaldi si prendesse la briga di conquistare pezzi d'Italia per il re (più francese che italiano, ricordiamolo) di Piemonte.

Ma questo dolce, terribilmente semplice e dannatamente buono, da dove viene fuori? Secondo il profeta Artusi, nome di battesimo Pellegrino, autore di quella bibbia culinaria dal titolo *La*

scienza in cucina e l'arte di mangiare bene, pubblicata per la prima volta nel 1891, la paternità del dolce spetterebbe alla Toscana, e ne elenca i seguenti ingredienti: crema pasticcera, dal XVI secolo regina indiscussa di tutte le creme e protagonista di innumerevoli ricette cardine della pasticceria (ma non daremo ai francesi la soddisfazione di dire in questa sede quale sia la sua nazione d'origine); savoiardi, che il nome vorrebbe originari della Savoia, ma noi dei nomi non ci fidiamo (o a che servirebbe questa rubrica?), cionondimeno affronteremo l'argomento in separata sede; confettura, preferibilmente di albicocche; rosolio, peccato di gola e di spirito, trattandosi di un liquore dolce prediletto da tutte le corti rinascimentali italiane; alchermes, o alchermes, dallo spagnolo *alquermes*, dall'arabo *al-qirmiz*, nome metonimico che si riferisce al suo colore, dall'animale da cui si ricava...: cioè

al-qirmiz significa "cocciniglia", un insetto da cui si estraeva (e si estrae tuttora) un pigmento rosso carminio, usato per tingere lo stesso liquore, il cui sapore è invece dato da una miscela di acqua di rose, vaniglia, cannella, coriandolo e chiodi di garofano. Lo so, anche qui non tutti gli ingredienti ci tornano: chi ce l'ha mai messa la confettura nella zuppa inglese? E poi io, onestamente, non uso i savoiardi ma il Pan di Spagna. E il cacao? Dov'è il cacao?

C'è da dire che, oltre a non essere tutti d'accordo sugli ingredienti, non lo sono nemmeno sulla sua paternità territoriale: Ada Boni, gastronomica autrice de *Il talismano della felicità* (1929), la dichiara un dolce romano (ovviamente lei era nata a Roma, e sì, ovviamente Artusi era di Firenze... cioè no, in realtà era romagnolo, ma ha passato a Firenze sessanta dei suoi

novant'anni e mezzo, tornandovi di corsa da Livorno nel 1855 dopo aver mangiato, con esiti infausti, un sospetto minestrone al colera: qualcosa conterà, o no?).

Altri lo reclamano un dolce emiliano, affondandone le origini nel '500 ferrarese, presso la corte degli Estensi (e, in questo caso, si parla di pandispagna, innaffiato con sherry o simili liquori dolci). Altre versioni ancora lo imputano agli inglesi: rendendone ingenuamente coerente il nome, lo fanno discendente ed erede dell'archetipico *trifle* (che significa, letteralmente, "sciocchezza"); anch'esso attestato per la prima volta nel XVI secolo, è un dolce a base di crema pasticcera, frutta e pandispagna imbevuto di sherry o di un vino liquoroso a scelta. Altri ancora collegano le versioni, rendendolo un'esportazione britannica su suolo romagnolo, e c'è

perfino chi, malandrino, lo vorrebbe regalare a un'origine francese ma, per fortuna, non si trova alcun riscontro valido nella suddetta tradizione culinaria.

Insomma, chi più ne ha più ne metta. Questo è uno dei molti casi in cui il mistero dell'origine è destinato, per il momento, a restare insoluto, e l'unica cosa certa, riguardo a questo dolce, è la gioia che regala al palato. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

Gli ingredienti della "zuppa inglese" secondo La Cucina Italiana.

Per quella classica, tradizionale dolce al cucchiaio: latte, zucchero, tuorli, farina, savoiardi, alchermes e cacao.

Le immagini di queste pagine sono state realizzate da Libero Gozzini.



Marino Sinibaldi

Sotto il vulcano i rischi possibili sono tanti ma la terra è fertile

Chiedo di presentarsi a Marino Sinibaldi, per anni Direttore di Rai Radio 3, autore e conduttore di programmi radiofonici e televisivi tra i quali *La storia siamo noi*, *Fine secolo e Fahrenheit*, critico letterario, Presidente del Centro per il Libro e la Lettura e attualmente Direttore della rivista *Sotto il Vulcano*.

Sono nato a Roma nel 1954 in un quartiere popolare e qui ho vissuto a lungo: è una particolarità, ma può essere anche un limite, naturalmente; ho fatto molti lavori in ambito culturale, editoriale e politico, fin da ragazzo. Ho collaborato con riviste – *Ombre rosse*, che era un trimestrale di cinema e militante negli anni '70, poi *Linea d'ombra* e *La terra vista dalla luna* – e, nel frattempo, ho fatto per 22 anni un lavoro pubblico, il bibliotecario, e per altri 22 il dirigente Rai, nel ruolo di vicedirettore e poi direttore di Radio 3. Ho pubblicato ma mi attrae l'oralità: ho scritto relativamente

poco rispetto a quanto ho parlato... E di recente ho fondato la rivista *Sotto il Vulcano*. È un trimestrale edito da Feltrinelli e nato perché immaginavo che l'umanità alle prese con la pandemia e altre emergenze – quella climatica, quella economica, la trasformazione tecnologica – dovesse in qualche modo ripensarsi. Volevo un periodico che raccogliesse riflessioni, idee e narrazioni di scrittori, filosofi, poeti, artisti, scienziati e fumettisti, mutate da un'esperienza radicale come quella appena vissuta. È un progetto molto specifico, tanto che è cronologicamente determinato: ne usciranno 10 numeri. Amo le riviste perché sono qualcosa di plurale: contributi piccoli, grandi, decisivi o più leggeri.

Il titolo è quello di un romanzo, famosissimo, del secolo scorso, ma non solo?

Mi sembrava che l'immagine di *Sotto il Vulcano* fosse veramente espressiva. Ci

muoviamo in una direzione di vulnerabilità e di incertezza, così come quando si vive sotto un vulcano: può dormire o eruttare senza che si riesca a prevederlo. Allo stesso tempo – e mi appello alla vostra competenza – sotto il vulcano c'è la terra più fertile. Nella condizione di pericolo c'è la fertilità, e spero che la metafora valga anche per pensiero e narrazione.

Un po' di mesi di crisi li abbiamo alle spalle. Siamo riusciti, almeno in parte, a ripensarci? A sfruttare questa ferita?

Messa così, sarebbe facile essere pessimisti; però io penso, in particolare sulla pandemia, che non abbiamo reagito male. Abbiamo disposto in campo energie e comportamenti di responsabilità e senso di comunità significativi. Poi, deve accadere qualcosa di più profondo, e questo è meno visibile.

L'idea di un io separato dal resto credo che sia stata messa in crisi dalla pande-

mia. Ma il futuro lo vedremo. Anche da un punto di vista ambientale non crediamo ancora fino in fondo che il nostro singolo comportamento abbia una potenza collettiva o globale.

Eppure, viaggiamo tutti tantissimo, sperimentiamo la relazione tra locale e globale, tra noi e il paesaggio. Che rapporto ha lei con il viaggio?

Mi piace molto, ma l'ho sperimentato poco. Ho sempre lavorato. Credo di non essere mai stato fuori Roma per più di 1 mese. E penso sia un "difetto", perché quando viaggi riesci a guardare un po' dal di fuori te stesso, osservi attraverso uno spettro che è quello di altri luoghi. Viaggiando, mi affascinano la storia e la cultura enogastronomica dei Paesi. In merito a questo, tornando alcuni mesi fa in Portogallo dopo quasi 50 anni, ho pensato che tutto è in continua trasformazione, salvo i piatti. È una banalità, ma non ci avevo mai fatto caso. Le cose

radicate di una società alla fine non sono molte: l'architettura e la natura, che cambiano molto più lentamente degli abiti, le strade, i consumi, i linguaggi, la musica, la politica... La natura e il cibo certo che sono cambiati – non sono così ingenuo da non vedere le variazioni – ma si basano su costanti profonde e permanenti.

Che cosa hanno di comune alimenti e vocaboli?

Hanno a che fare entrambi con la sfera del piacere e sono entrambi "culturali", nel senso che riguardano storie e comportamenti profondi, trasformazioni infinite. Vivo una contraddizione in merito al cibo: mi piace fare attenzione, non mangio cose casuali, d'altra parte trovo ci sia un eccesso di sofisticazione.

Ha detto all'inizio che ama l'oralità. La distinzione che fa tra parole dette

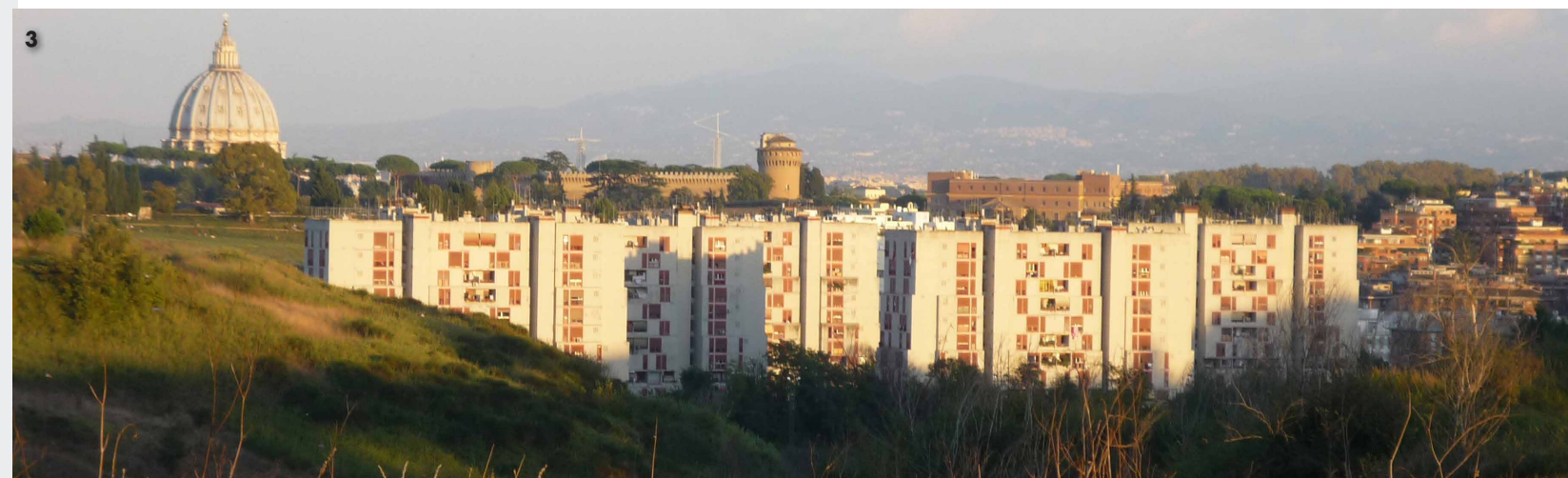
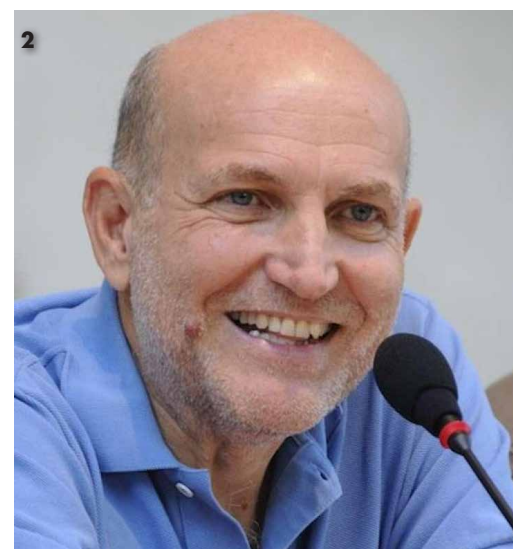
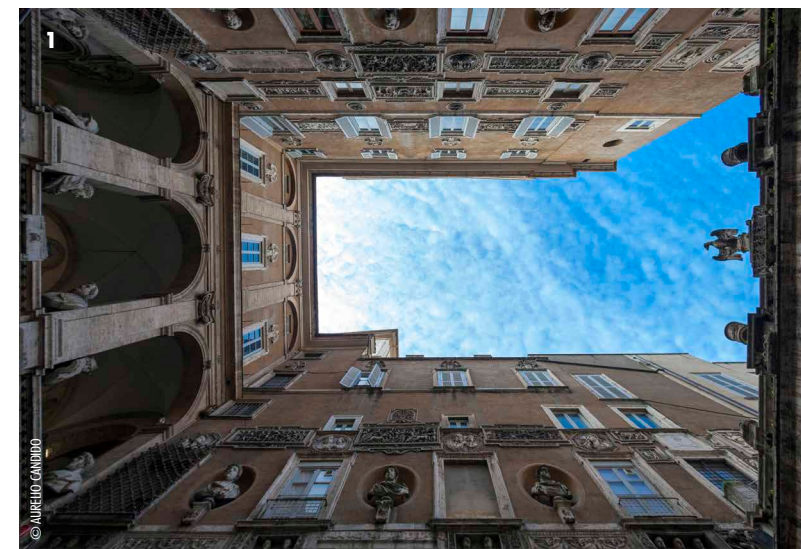
e scritte è legata alla loro diversa capacità di arrivare al pubblico o, invece, a un amore personale di modalità di espressione?

Un po' tutte e due. Sono molto legato alla conversazione come relazione piena in cui uno guarda lo sguardo dell'altro, e mi trovo più a mio agio con questa forma di comunicazione. Amo molto le parole, la loro elasticità. Non posso dire di sottovalutare la cultura scritta, però trovo che nell'oralità ci sia un elemento di mobilità e di confronto di cui abbiamo sempre più bisogno. Rivendico il valore profondamente politico della conversazione, necessario: parlare, ascoltare e anche a volte cambiare idea. C'è meno gerarchia nella conversazione. Quest'idea della gerarchia è un po' la bestia nera della mia vita... ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it



Nelle foto:
1. la sede della Biblioteca di storia moderna e contemporanea di Roma, in cui Sinibaldi ha lavorato per più di 20 anni;
2. un primo piano del giornalista;
3. veduta di Valle Aurelia, il quartiere dove Sinibaldi è nato.



Cavolo cinese

Con un contenuto d'acqua intorno al 95% e un apporto di 15 calorie ogni 100 g, è il re degli alimenti ipocalorici

Originario della regione di Canton, coltivato già nel V secolo, questo ortaggio, protagonista della cucina asiatica, è arrivato in Europa solo all'inizio del XX secolo.

Appartiene alla famiglia delle Brassicaceae, che comprende 340 generi e 3.700 specie, fra le più consumate in tutto il mondo. La principale, la Brassica oleracea, include il cavolo nero, i broccoli, i cavoletti di Bruxelles, il cavolfiore e tanti altri prodotti usati abitualmente anche da noi. Altrettanto conosciuta la Brassica rapa: una sua cultivar – appunto il cavolo cinese, noto anche come bok choy e pak-choi – si presenta con foglie lunghe, carnose, abbastanza morbide, e una costola centrale che deve essere scartata quando è troppo rigida. Il suo grande vantaggio rispetto ad altri ortaggi dello stesso genere è quello di avere un sapore dolce, piuttosto neutro e un profumo discreto quando lo si cucina, a differenza, per esempio, del cavolfiore, che messo in pentola emana

un odore decisamente sgradevole. È inoltre facile da digerire. Le foglie contengono molta vitamina C e minerali come sodio e potassio. È di stagione in estate, autunno, inverno. Meglio evitare i mesi da marzo a maggio.

Come si sceglie e si conserva

Il cavolo cinese fresco si riconosce dalla compattezza e dall'assenza di macchie scure. Dopo l'acquisto, avvolto in pellicola trasparente, si può conservare in frigorifero al massimo per una settimana. È possibile anche congelarlo, ma prima va tagliato a listarelle e sbollentato. Nel freezer dura circa 6 mesi.

Come si cucina

Si salta in padella con aglio ed eventualmente peperoncino, senza bisogno di lessarlo preventivamente. Si soffrige in olio, a fuoco vivace, per farlo rimanere croccante, insaporendolo con piante aromatiche di stagione. La forma allungata delle foglie e la

loro consistenza carnosa permettono di utilizzarle come involucri per involtini, sia di carne sia di pesce: nel primo caso, la farcitura può essere di carne tritata mista a patate o a mollica di pane bagnata nel latte ed erbe profumate, il tutto cotto in una salsa di pomodoro; nel secondo caso, si sostituisce la carne con filetti di pesce, aglio e cipolla.

Crudo, in insalata, tagliato a strisce sottili e condito con sale fino, pepe bianco, olio extravergine di oliva e succo di limone, è perfetto per accompagnare piatti piuttosto grassi, come quelli a base di carne di maiale. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

Sotto, a sinistra, il cavolo cinese; a destra, il kimchi, equivalente coreano dei nostri crauti, ottenuto dal processo di lattofermentazione del cavolo cinese.

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



L'intestino "pigro"

"La stitichezza ha questo di bello: ci dà il senso della lotta e il piacere, poi, della vittoria". La tragicomica considerazione è del famoso giornalista e scrittore Roberto Gervaso

È un problema che affligge moltissime persone: uomini e donne, giovani e meno giovani. Basta vedere quante sono le pubblicità, ospitate su tutti i mezzi di comunicazione, che offrono rimedi e soluzioni. Val la pena di parlarne. Prima però bisogna spiegare le cause che stanno all'origine di una difficoltà così assillante.

Se faccio fatica ad andare in bagno è per predisposizione genetica o per abitudini alimentari sbagliate? Come accade quasi sempre, anche in questo caso la verità sta nel mezzo.

Sicuramente, una certa predisposizione genetica può giocare un ruolo importante nella stipsi cronica; in alcuni

soggetti, i circa 9 metri del nostro intestino, ripiegati in uno spazio grande quanto un pallone da calcio, possono presentare anse così strette da portare a un rallentamento del transito. È però altrettanto vero che anche abitudini sbagliate hanno un peso fondamentale nella comparsa di un disturbo tanto diffuso.

In merito alla predisposizione genetica, oltre che arrabbiarci con mamma e papà, purtroppo altro non possiamo fare. Al contrario, dal punto di vista alimentare si può migliorare molto.

Per meglio comprendere il problema, occorre affrontarlo analizzando 3 aspetti: la dimensione e la consistenza

delle feci; quanto sono emulsionate (per "emulsione" s'intende la dispersione di un liquido in un altro liquido con il quale non si mescola, ndr); da ultimo, quanto sono "scivolose" le pareti dell'intestino.

Certamente è una buona abitudine assumere molte verdure al giorno, cioè tanta fibra. È importante, infatti, che le feci abbiano una certa dimensione (determinata appunto dalla fibra), poiché la peristalsi, cioè la contrazione muscolare che le trasporta dall'intestino tenue fino all'ano, è attivata dal loro volume. Altrettanto rilevante però è la scelta. Le verdure non sono infatti tutte uguali: molte sono ricche

di fibra solubile e altre di quella insolubile. Quest'ultima è il miglior modo per aumentare la massa delle feci; purtroppo, le rende anche molto dure e, quindi, più difficili dal punto di vista del transito intestinale. Le persone stitiche, di solito, non sono restie ad assumere verdure e fibre, ma semplicemente ne ingeriscono troppe di tipo insolubile. Come riconoscerle? In generale, le verdure a foglia (insalata, coste, spinaci, verza, ecc.) sono ricche di fibra insolubile, mentre in frutti e tuberi (pomodori, cetrioli, zucchine, carote, ecc.) predomina quella solubile, che rende le feci più morbide e, quindi, più facilmente trasportabili. Per una buona funzionalità intestinale si è stimato che dovremmo assumere fibra solubile e insolubile in pari quantità.

Il secondo aspetto da tener presente riguarda il contenuto di acqua presente negli alimenti.

A tutti è capitato almeno una volta di avere un boccone "bloccato" nell'esofago. In queste situazioni cosa ci viene naturale fare? Bere subito un bic-

chiere d'acqua in modo da renderlo più morbido, così che possa scivolare velocemente nello stomaco e liberare le vie aeree.

Allo stesso modo, è una buona abitudine bere, appena prima di iniziare a mangiare, in modo da preparare il transito – dalla bocca all'intestino – per il passaggio del cibo. Durante il pasto, ogni tanto conviene poi sorvegliare acqua a piccole dosi, meglio ancora se non fredda, per emulsionare le pietanze assunte.

In ultimo, vi è mai capitato di seguire i lavori di un elettricista che deve infilare nuovi fili elettrici nei tubi già presenti nel muro? In prima battuta, utilizza una specie di cavo in plastica dura con una punta arrotondata che, una volta uscito dall'altra parte del muro, farà da guida per i nuovi fili.

Nella maggior parte dei casi avrete notato però che, anche con questo strumento, l'elettricista non riesce a far percorrere al cavo guida tutto il tratto nel muro, e pertanto ha sempre con sé uno "strumento magico" capace di rendere il tubo più scivo-

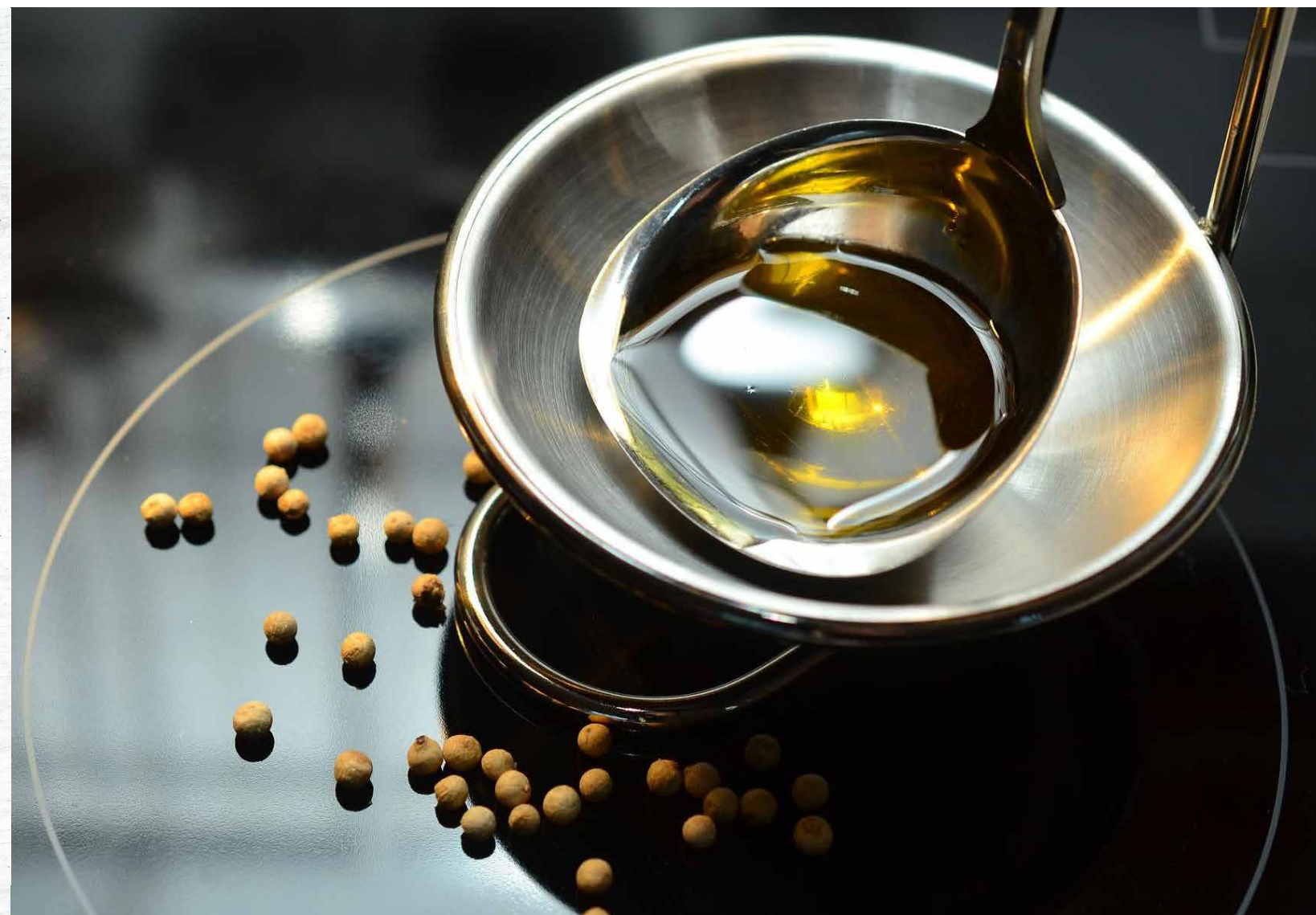
loso. Lo strumento magico si chiama sapone liquido, il quale, cospargolo sulla testa della molla (questo è il nome del cavo in plastica dura), la rende molto scivolosa e capace di arrivare dall'altra parte del muro.

Ora immaginate il tubo di cui sopra come fosse il nostro intestino: sicuramente, del sapone liquido andrebbe benissimo per far scivolare le feci fino all'ano, ma ancora meglio è utilizzare dell'olio d'oliva, che, oltre a renderle scivolose, non è tossico per il nostro organismo ed è anche capace di abbassare la tensione superficiale dell'acqua contenuta nel cibo con un ulteriore vantaggio sul transito. Il tutto potrebbe essere realizzato con un cucchiaino di circa 5 g a colazione o a pranzo, e altrettanti a cena, di olio d'oliva o, meglio ancora, di olio di lino che, essendo molto ricco di omega 3, risulta essere anche un ottimo antinfiammatorio per l'intestino. ■

Andrea Fossati

fossatiandrea@centroemnea.it

**Nella foto sotto:
un cucchiaino
di olio d'oliva,
ideale come
antinfiammatorio
per l'intestino,
se assunto due
volte al giorno.**



**In questa pagina,
alcuni esempi
di ortaggi ricchi
di fibra.**

L'acqua del Sindaco? La migliore!

Forse non tutti sanno che gli italiani sono tra i più grandi consumatori al mondo di acqua minerale in bottiglia

Con circa 13 miliardi di bottiglie e 200 litri pro capite all'anno, siamo al primo posto in Europa e al terzo posto nel mondo dopo Emirati Arabi e Messico. Oggi, sul mercato italiano ci sono circa 250 marchi di acque minerali differenti fra loro per tipologia e quantità di sali minerali; di conseguenza, le relative etichette sono indispensabili per scegliere quella più adatta al proprio organismo.

Può diventare una buona abitudine munirsi di borracce termiche, da riempire con "l'acqua del Sindaco", come si vede nella foto sottostante.

Si considerano acque minerali naturali quelle che hanno origine da una falda o da un giacimento sotterraneo, che provengono da uno o più sorgenti naturali o perforate, che hanno caratteristiche igieniche particolari e proprietà salutistiche.

Le informazioni obbligatorie da inserire in etichetta sono in particolare: la denominazione legale "acqua minerale naturale", ossia la tipologia, con le eventuali integrazioni come l'in-

dicazione "effervescente naturale" o "totalmente degassata"; il nome commerciale, cioè quello della sorgente e della sua ubicazione; la composizione analitica; il contenuto di acqua della confezione; il termine minimo di conservazione. La sigla 'E' sta a significare che l'acqua è stata verificata secondo le norme europee.

Particolare importanza riveste la composizione analitica, che fornisce importanti informazioni circa le caratteristiche dell'acqua minerale, come ad esempio il pH, ovvero il grado di acidità, e l'indicazione del contenuto di nitrati e nitriti, che per legge devono rispettare dei limiti ben precisi.

Altri parametri da indicare in etichetta riguardano le concentrazioni dei singoli minerali come bicarbonato, calcio, magnesio, sodio, ferro e fluoro. Vi è poi il dato sul grado di durezza dell'acqua, ovvero se è più o meno cal-

care, nonché quella del residuo fisso, cioè il contenuto di sali, parametro questo in base al quale sono classificate in oligominerale, minimamente mineralizzata, ricca di sali minerali e mediominerale.

Da ultimo, a fronte di un così elevato utilizzo di plastica nel settore, non può non essere posto l'accento sul tema della sostenibilità, di cui tutti parlano ma rispetto al quale molto va ancora fatto ad opera delle Istituzioni pubbliche. Appare oggi più che mai opportuno incentivare il consumo della cosiddetta "acqua del Sindaco" ovvero dell'acqua pubblica, il cui grado di salubrità è affidato ad accurati e stringenti controlli da parte delle Autorità preposte. ■

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



Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.



L'indice glicemico

Se ne parla tanto, anche se la maggior parte delle persone non sa bene cosa sia. Eppure, moltissimi pensano che il miglior modo per dimagrire sia scegliere gli alimenti con l'indice glicemico più basso

Numerosi studi dimostrano come, per conservare un peso corporeo sano, sia importante tenere in considerazione l'impatto di ciò che mangiamo sulla glicemia, cercando di mantenerla il più possibile costante nella giornata. Basta però soffermarsi sul modo in cui l'indice glicemico – che misura la velocità con cui gli alimenti ingeriti fanno crescere la glicemia, cioè il livello di glucosio nel sangue – viene calcolato, per rendersi conto che non ha molto senso prenderlo come indicatore assoluto sul quale impostare la dieta. Come si calcola? Si prende come riferimento la velocità con cui la glicemia si alza dopo aver mangiato 50 g di glucosio (o di pane bianco, a seconda dei metodi) e la si confronta con quella con cui si alza mangiando l'alimento in esame. Per capirci, dire che l'indice glicemico degli spaghetti è 49, significa che fanno aumentare la glicemia con una velocità pari al 49%

rispetto al glucosio. Esistono tabelle che riportano l'indice glicemico medio di una quantità di alimenti, suddividendoli in 3 gruppi:

- alto indice glicemico (oltre 70), come pane bianco, anguria, riso bianco bollito, patate
- medio indice glicemico (fra 55 e 70), come riso integrale bollito, couscous, ananas
- basso indice glicemico (minore di 55), come spaghetti, legumi, arance, mele, banane

Il valore dell'indice glicemico, però, ci dà un'idea solo della velocità con cui i carboidrati di un certo alimento fanno alzare la glicemia, ma non di quanto effettivamente si alza. Eppure, c'è una bella differenza tra mangiare 50 g di pane o mangiarne 2 etti...

Volendo fare un esempio pratico, pensiamo alle carote bollite, che hanno un indice glicemico pari a 92, elevato

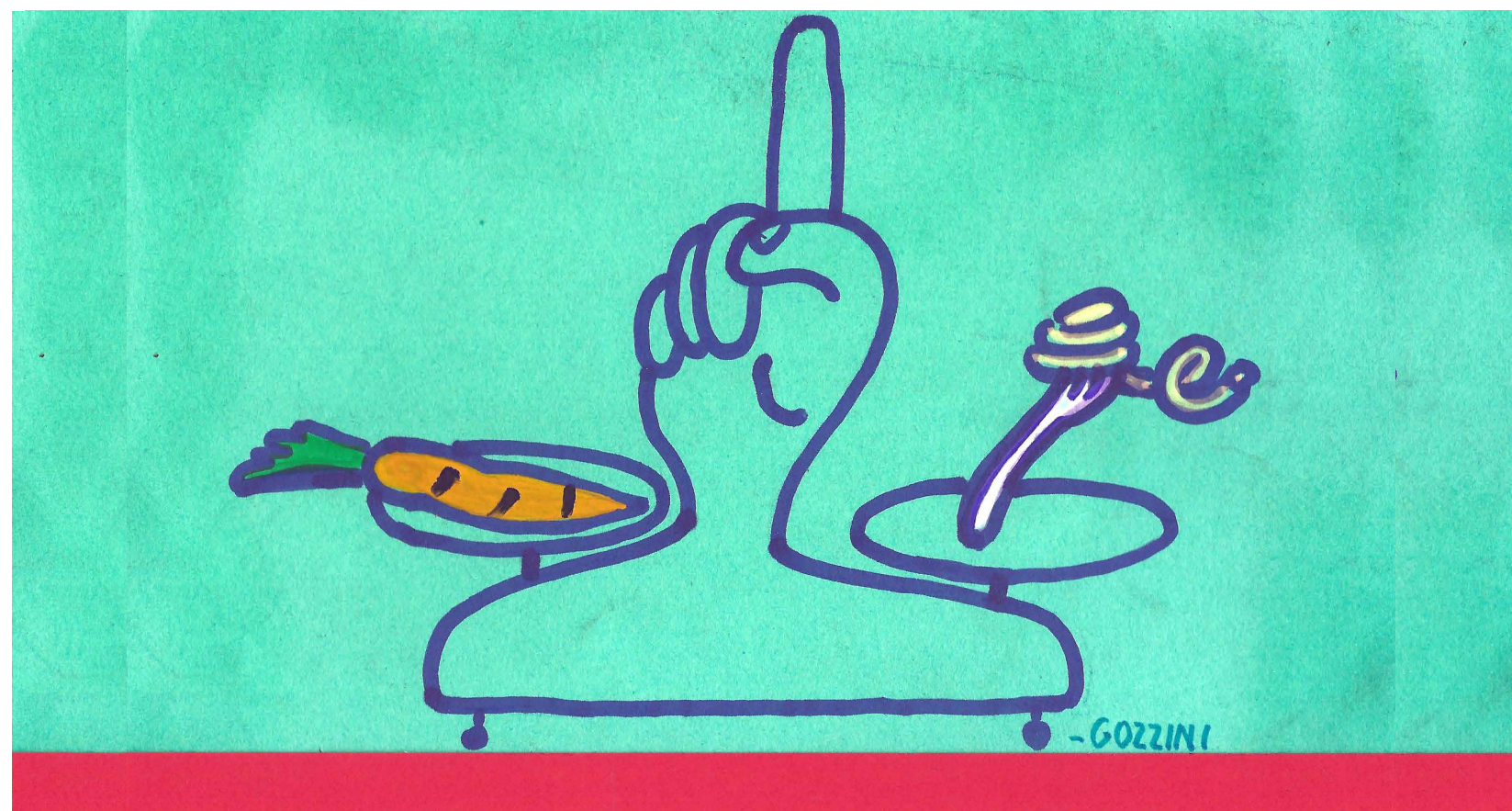
quasi quanto quello del glucosio. Per dimagrire, dovremmo quindi eliminare le carote dalla dieta? Sarebbe un grave errore, perché nella realtà un etto di carote contiene solo 8 g di carboidrati e non sarà di certo mangiando una carota che si avrà un picco glicemico... Allo stesso modo, anche se la pasta ha un indice glicemico basso, è evidente che, per dimagrire, tra pasta e carote è certamente meglio abbondare con le seconde e limitare gli spaghetti. In conclusione, l'indice glicemico può essere utile, ma per impostare la nostra dieta l'indice più importante è il buon senso, e per vedere se la dieta funziona lo strumento migliore rimane sempre la bilancia. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

L'immagine qui sotto è realizzata dall'illustratore Libero Gozzini.

La normativa comunitaria

È stata recepita in Italia attraverso appositi decreti, come il D.L. 8 ottobre 2011, n. 176. Un'ulteriore fonte è costituita dalla direttiva n. 2003/40/CE del 2003, che impone ai produttori limiti di concentrazione molto più restrittivi sotto il profilo sanitario e tossicologico. Le regole citate riguardano soprattutto le sostanze potenzialmente pericolose presenti nell'acqua. Per esempio, è obbligatorio apporre l'indicazione "acqua sottoposta a una tecnica di ossidazione all'aria arricchita di ozono", in quanto tale trattamento potrebbe talora rilasciare residui di metalli pesanti e arsenico. Oltre alle indicazioni obbligatorie, vi sono quelle facoltative e pubblicitarie che aiutano a meglio comprendere le caratteristiche principali come, per esempio, quelle relative agli effetti sull'organismo: "stimola la digestione", o "può avere effetti diuretici".



Halloween nel mondo, tra storia e leggenda

“Ora è nella notte il momento delle streghe, quando i cimiteri sbadigliano e l'inferno stesso alita il contagio su questo mondo”. Dall' Amleto di William Shakespeare

Streghe, mostri, scheletri, zombi, zucche: ecco le parole chiave della notte dei morti.

Halloween, la ricorrenza che si celebra la notte del 31 ottobre, è nota, più o meno, a tutti. Facciamo un po' di chiarezza sulle sue origini. Iniziamo dal termine, che deriva dallo scozzese *“All Hallow-even”*, ovvero in inglese arcaico *“All Hallow's Eve”*: Eve of All Saints, la Vigilia di Ognissanti. È quindi una ricorrenza di origine celtica e non americana come tanti credono. Certo è che gli americani ne hanno notevolmente influenzato la tradizione, fino a diffonderla in moltissimi Paesi. Le sue radici risalgono alla festa antica del *Samhain*, il Capodanno Celtico nato per solennizzare la fine dell'estate e l'inizio dell'inverno. Celebrata attraverso rituali che prevedevano ringraziamenti per i frutti raccolti nella bella stagione, questa festa rappre-

sentava un momento di passaggio, in cui la linea di separazione tra il regno dei morti e quello dei vivi era così sottile da far entrare i due mondi in comunicazione. Da un punto di vista storico, un breve accenno va fatto anche ai Romani, per i quali questo giorno coincideva con la celebrazione dei morti. Gli stessi cristiani, successivamente, l'istituirono ufficialmente il 2 novembre, ovvero il giorno successivo a Ognissanti. Nel corso del tempo, questa festività ha subito diverse evoluzioni fino a trasformarsi nella notata di mostri e streghe. Moltissime sono le sue manifestazioni: dalle sfilate in costume ai giochi dei bambini mascherati, alle maratone di zombi.

Iniziamo il nostro viaggio mostruoso in Irlanda, dove tutto è cominciato. Ci si traveste da fantasmi, streghe, scheletri e altre creature agghiaccianti. I bambini girano di casa in casa, bussando alle

porte e recitando la formula *“trick-or-treat”* (dolcetto o scherzetto), con la quale invitano gli abitanti a offrir loro dei dolcetti: unica possibilità che hanno per evitare di essere vittime di scherzi paurosi. Il protagonista delle tavole irlandesi è il *Barmbrack*, un tipico dolce di frutta (pane dolce con uva sultanina e uva passa), con un tocco di muschio. Il primato dei festeggiamenti va al Messico: il *Día de los Muertos* viene celebrato con dolci e tequila a volontà dal 31 ottobre al 2 novembre. Le donne indossano la maschera tipica, la *Catrina*, con un make-up che riproduce un teschio con fiori e disegni.

In Italia, i bambini si travestono e bussano di casa in casa recitando “dolcetto o scherzetto”. Insieme ai dolci tipici, sulle nostre tavole non può mancare il vino rosso, il Sangue di Giuda: un nome, una garanzia. In Calabria, a Serra San

Bruno, Halloween si celebra da sempre. I bambini intagliano le zucche e girano per le case chiedendo qualche soldo che servirà a comprare i fiori da portare il giorno seguente sulle tombe dei propri cari.

Anche la Germania ama festeggiare la notte dei morti viventi. Nella capitale, in particolare, tantissimi sono gli eventi organizzati: la Camminata degli zombi; una “paurosa”, e divertente, corsa a Berlino lunga 5 km di streghe, mostri, vampiri con, a seguire, una festa con musica mistica e dolcetti tipici. La Notte dell'orrore è un festival di zombi, assassini, fantasmi e di giochi che si colorano di tinte macabre. Nella notte di Halloween è bene nascondere i coltelli per non ferire gli spiriti che tornano sulla terra.

In Austria, l'idea è quella di nutrire le anime dei morti, e così si lasciano del

pane e dell'acqua sulla tavola prima di andare a dormire.

In Belgio, in memoria di amici e parenti, le città vengono illuminate da candele. È fondamentale, in questa notte, fare attenzione ai gatti neri, che non devono assolutamente attraversarti la strada.

Durante il *Teng Chieh*, l' Halloween cinese, acqua e cibo vengono messi accanto alle foto di amici e parenti defunti. Le lanterne illuminano tutto il Paese per simboleggiare il viaggio dei morti verso casa.

Negli Stati Uniti, moltissimi sono gli eventi organizzati per questa ricorrenza. La tradizione vuole che si decorino, rigorosamente a tema, i portabagagli delle auto. I bambini, travestiti, festeggiano nelle scuole con dolcetti e caramelle. Recentemente sono state organizzate anche delle corse in co-

stume: le *Halloween Runs*. Per esempio, vicino a New York, “paurosa” è la *Halloween 10k di Sleepy Hollow* con cavalieri decapitati e cavalli infernali. La *Graveyard Run*, la corsa di Kansas City, invece, attraversa i cimiteri. A Los Gatos Creek, in California, un percorso è interamente dedicato agli zombi. A Salem, in Massachusetts, città teatro nel XVII secolo di una caccia alle streghe, questa festività ha assunto dimensioni talmente grandi da essere festeggiata per un mese intero. Un calendario fittissimo di eventi mostruosamente stregati: spettacoli di fantasmi, di magia e caccia al tesoro. Protagonista indiscussa delle tavole americane è la zucca, usata per zuppe o torte, insieme alla mela caramellata. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

**Nella pagina
sinistra, una
ragazza truccata
da Catrina,
la tipica maschera
mexicana.
Sotto, le zucche
decorate, uno dei
principali simboli
di Halloween
in tutto il mondo.**





FOOD

AND MASTER IN GESTIONE E SOSTENIBILITÀ
DEI SERVIZI DI RISTORAZIONE

BEVERAGE

L'Università Cattolica del Sacro Cuore, consapevole dell'importanza di formare figure professionali adatte a raccogliere le sfide di un settore complesso e in continua evoluzione come quello della ristorazione, promuove la seconda edizione del Master di I livello in Food & Beverage: gestione e sostenibilità dei servizi di ristorazione. Il Master ha lo scopo di formare professionisti con una solida preparazione basata su formazione interdisciplinare e on-the-job.

Il Master si rivolge ai LAUREATI TRIENNALI di qualsiasi disciplina. La laurea triennale è il titolo minimo di ammissione: i titoli affini ai settori di studio del master sono preferibili, altri titoli di studio saranno oggetto di valutazione da parte del consiglio direttivo.

La figura professionale formata dal Master potrà collocarsi, anche in qualità di responsabile, in:

- AZIENDE DELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA E COMMERCIALE (nei servizi di refezione, ristoranti, hotel e nei servizi catering)
- AZIENDE ED ENTI IN AMBITO PRIVATO E PUBBLICO (nelle Asl, Case di riposo, Comuni, Enti di certificazione)
- AZIENDE DEL SETTORE AGROALIMENTARE (produttori, trasformatori, etc.)

Il professionista potrà inoltre svolgere attività libero professionale come consulente e formatore relativamente agli argomenti trattati dal Piano di Studi e in materia di riqualificazione di processi per la ristorazione commerciale e collettiva, ricerca e sviluppo di nuove linee di prodotto.

La rete

Il Master si arricchisce degli input di una rete sinergica tra università, associazioni NGO, scuole di formazione, settori di produzione primaria, industria, fornitura di servizi, editoria, distribuzione, nazionali e internazionali. Questa pluralità di voci forma un vero e proprio comitato di indirizzo che dà e riceve input partecipando attivamente all'ideazione e realizzazione del Master Food & Beverage. Il consiglio direttivo del Master si confronta in modo continuo con i partners e gli stakeholders, per fornire e ricevere stimoli che collochino l'offerta formativa in uno scenario della ristorazione contemporaneo e in continua evoluzione, che prende spunto sia dall'ambito commerciale che dall'ambito collettivo e non-profit.



MASTER UNIVERSITARIO DI I LIVELLO

II EDIZIONE



CONTATTI

CONTENUTI DIDATTICI
gloria.luzzani@unicatt.it

SEGRETERIA DIDATTICA
uff.master-pc@unicatt.it
0523 599 134 / 0523 599 200

DIRETTORE
Prof. Ettore Capri

SCOPRI DI PIÙ SUL SITO DEL MASTER: masterfoodandbeverage.it

TENDENZE

20/10/2022 anno 10, n.10

27

La patata blu

Arriva da lontano e si è affermata anche da noi.

Appartiene a una famiglia che include centinaia di varietà

Tra Perù e Cile la si coltivava da secoli, ricca di antiossidanti – sostanze in grado di neutralizzare i radicali liberi e proteggere i tessuti – e di antociani – pigmenti responsabili della colorazione scura, che combattono l'invecchiamento cellulare, aiutano come antinfiammatori e antiallergici, tonificano i vasi sanguigni e la mucosa gastrica. In epoca precolombiana, era una specie di tributo che i sovrani Inca esigevano dai popoli andini sottomessi. Poi arrivarono gli spagnoli. Quando cominciarono a importare i tuberi in Europa, le varietà scure, piccole e di scarsa resa, non ebbero successo. Però, la patata blu è una pianta molto forte e capace di adattarsi a freddo e siccità (ideale per l'altitudine delle Ande), ma anche di resistere alle malattie. Qualunque fosse il suo colore (le specie più diffuse nelle nostre cucine hanno la buccia marroncina e

la pasta gialla o bianca, ma esistono varianti rosse, nere, viola e blu), la patata, sconosciuta in Europa fino alla scoperta dell'America, per tutto il XVI e buona parte del XVII secolo veniva distribuita solo agli schiavi, agli animali e ai prigionieri. Il peccato d'origine era che cresceva sottoterra e nasceva sporca. Poi arrivò Antoine Augustin Parmentier, agronomo e nutrizionista francese, che ne scoprì le proprietà salutari e ne diffuse la coltivazione. Rimaneva però la diffidenza dei contadini, che vinse con uno stratagemma. Dopo aver promosso una piantagione di patate a Neuilly-sur-Seine, per convincere gli scettici sulla commestibilità dell'alimento, fece presidiare i campi da soldati armati. Questo indusse il popolo a pensare che si trattasse di un cibo di valore: qualcuno cominciò a rubarlo di notte, e presto si diffuse sulle tavole di tutti gli eu-

ropei, diventando la base dell'alimentazione dei ceti umili nell'intero continente.

In Italia la *Delizia Blu* è una patata speciale, coltivata nei terreni dell'Alta Tuscia Viterbese. Ha un sapore delicato, è una miniera di antiossidanti naturali ed è povera di grassi (< 0, 1%). Questo le è valsa la definizione di "patata del Benessere". Per il suo basso contenuto di zuccheri è indicata anche per chi soffre di iperglicemia.

Le patate blu possono sostituire quelle gialle in tutti i piatti. Hanno pasta farinosa, adatta per preparare gnocchi e tortini, ma sono ottime anche nelle zuppe, al forno o lesse. Per gli amanti delle patatine fritte, si trovano anche quelle blu, spesse e croccanti. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it



Briciole di plastica

Nel 1863 si brevettava il primo polimero semisintetico, la celluloido. Oggi, ogni anno, dobbiamo smaltire 300 milioni di tonnellate di plastica

Il problema è che, se non viene eliminato o riciclato in modo corretto, questo tipo di materiale dura a lungo e, disgregandosi progressivamente in piccole particelle, rappresenta un rischio, oltre che per l'ambiente, anche per la salute umana. Ma che cos'è esattamente la microplastica? Il termine si riferisce a un insieme di frammenti più piccoli di 5 millimetri di diametro – mentre le nanoplastiche sono ancora più piccole, con un diametro inferiore a 0,0001 millimetri – il cui accumulo è considerato una calamità per tutti gli ecosistemi. Negli oceani, dove spesso va a finire, onde, vento, raggi UV, corrosione e azione microbica concorrono al suo lento processo di degradazione. Si formano così detriti via via sempre più piccoli, che restano in balia delle correnti: una parte galleggia, una si deposita sul fondo e una sulle spiagge. Per quanto riguarda

la microplastica assorbita dal suolo, si è appurato che è in grado di modificarne la composizione batterica, incidendo sulla fertilità.

Ma ormai è stato scientificamente dimostrato che questi frammenti sono presenti anche all'interno del corpo umano, nel sangue e nei polmoni. Il fenomeno, preoccupante, merita però ulteriori approfondimenti, perché non sappiamo ancora quali siano le sue conseguenze a lungo termine.

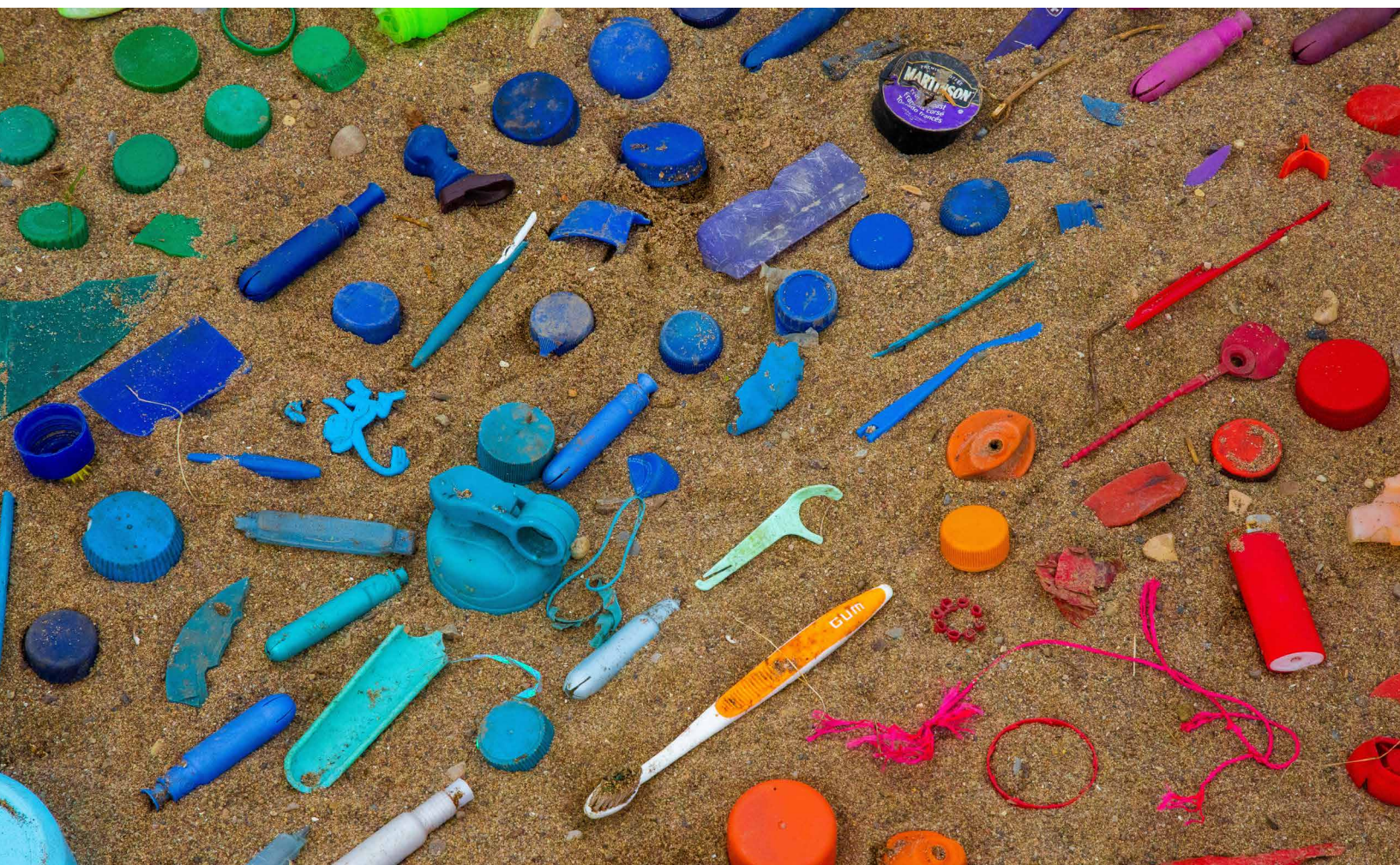
Uno studio olandese ha contato le microplastiche presenti nella circolazione sanguigna. Il lavoro è stato realizzato su un piccolo campione, soltanto 22 persone, in cui si sono ricercati i frammenti di diversi polimeri. Quelli ritrovati con maggiore frequenza sono il polietilene tereftalato (PET, con cui sono fatte le bottiglie), il polietilene (PE, base di partenza dei sacchetti), i polimeri di stire-

ne (PS, componenti degli imballaggi); e, ancora, il polipropilene (PP) e il polimetilmetacrilato (PMMA), cioè il plexiglas. Però non si è ancora capito bene come facciano le microplastiche a entrare nell'organismo umano o come avvenga il passaggio dal sangue agli organi interni. Gli ingressi sono due: la prima via riguarda l'apparato respiratorio e quindi il circuito ematico; la seconda la dieta e dunque l'apparato digerente. Quanto è facile per queste particelle spostarsi dal flusso sanguigno verso tessuti e organi? Al momento, non si può dire nulla di definitivo.

Intanto, nel 2018 la Commissione Europea ha varato provvedimenti per incentivare l'uso d'imballaggi completamente riciclabili entro il 2030. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

**Nella foto sotto,
una raccolta
di rifiuti in plastica
trasportati sulla
spiaggia dalle
acque del mare.**



Acqua di Iceberg

Rara, antica, a basso contenuto di minerali e dalla straordinaria purezza: queste sono le caratteristiche principali della "bevanda" più lussuosa al mondo

È un'acqua che è rimasta cristallizzata come la neve di 4.000 anni fa, e ciò le ha permesso di mantenersi priva di sostanze inquinanti e di contaminazioni. Ricavata dallo scioglimento dei ghiacciai delle isole Svalbard, a 1.000 km circa dal Polo Nord, è la più pura del mondo, commercializzata dalla Canada Iceberg Water.

I blocchi di ghiaccio di questa zona selvaggia, abitata da orsi polari, foche, trichechi, vengono attentamente selezionati e prelevati dal mare.

Successivamente, vengono sciolti mediante un macchinario, riempito manualmente di acqua pulita e priva di sostanze chimiche, così da non alterarne la composizione naturale e gusto.

In seguito, si procede con l'imbottigliamento in bellissimi contenitori di vetro, dal design estremamente accattivante. Ogni edizione è limitata: viene usata 1 tonnellata di ghiaccio per produrre

13.000 bottiglie. Ma l'acqua di Iceberg rispetta le direttive E.S.G. (Environmental, Social, Governance)?

In questo momento storico, in cui si presta particolare attenzione alle tematiche relative al cambiamento climatico e alla sopravvivenza del pianeta, il timore di un impatto sull'ambiente potrebbe destare molta preoccupazione. In realtà, per produrre questo "nettare divino" vengono utilizzate porzioni di iceberg che andrebbero a sciogliersi nei mari. Quanto al contenitore, sia il tappo, proveniente da foreste certificate, sia la bottiglia rispettano tutti gli standard di sostenibilità, non impattando sul pianeta in quanto interamente riciclabili. Inoltre, una percentuale delle vendite viene devoluta alla ricerca sul clima polare.

E il gusto? È vellutato, morbido, raffinato, e la sensazione in bocca, quando la si assapora, è di gradevole leggerezza.

Abbinabile a diverse pietanze e bevande, conferisce loro un tocco di unicità. Ne è una prova concreta il riconoscimento da parte della Fine Water Society come acqua minerale migliore del mondo in termini di sapore e salute, con il primato del più basso valore di sali disciolti.

Prezzo stellare! Per i più è considerato assurdo, ma proprio questa sua caratteristica la rende un'attrattiva irrinunciabile per gli amanti del lusso.

Parliamo di € 80 a bottiglia, che si traducono in circa 15 euro al bicchiere: valori altissimi giustificati, se possibile, dal processo di produzione e dalla sua purezza. Si facciano avanti i palati più esigenti! ■

*Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it*

Sotto: a sinistra, la bottiglia di acqua extra lusso; a destra, un iceberg.



GreenCube

È la nuova frontiera dell'agricoltura: la coltivazione di crescita con tecnologia idroponica a ciclo completo. La particolarità? Tutto avviene in orbita

Alla grande domanda se ci sia davvero vita nell'universo la risposta adesso è: "sì c'è vita, e arriva direttamente dal pianeta Terra".

Grazie al progetto GreenCube, e a un team tutto italiano, non è più fantascienza la possibilità di sperimentare la realizzazione di un micro-orto all'interno di minisatelliti.

Dalla stretta collaborazione fra ENEA - Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile, l'Università Federico II di Napoli e La Sapienza di Roma, in accordo con l'ASI - Agenzia Spaziale Italiana, prende forma l'opportunità di garantire la crescita di una selezione di micro-verdure in grado di sopportare condizioni estreme nello spazio.

Al via il primo esperimento

«La ricerca si sta concentrando sullo sviluppo di sistemi biorigenerativi per il supporto alla vita nello spazio», dice Luca Nardi del Laboratorio Bio-

tecnologie ENEA. Il vettore Vega-C dell'ESA - Agenzia Spaziale Europea è partito dalla base di Kourou, nella Guyana francese, per la prima missione in grado di portare in orbita un micro-orto delle dimensioni di 30x10x10 centimetri. Realizzato con coltura idroponica e supportato da sistemi di controllo dell'umidità, della temperatura e dell'illuminazione in grado di sopperire alle condizioni estreme di navigazione nello spazio, il progetto intende seguire la crescita del crescione, pianta appositamente selezionata.

Il micro-orto è posizionato in un ambiente pressurizzato monitorato da sensori hi-tech all'interno di un satellite composto da 2 aree: una riservata alle micro-verdure inserite nel sistema di coltivazione e l'altra all'unità operativa per la gestione e il controllo del veicolo spaziale.

Per verificare gli eventuali effetti delle radiazioni, una perfetta copia delle colture in orbita sarà parallelamente

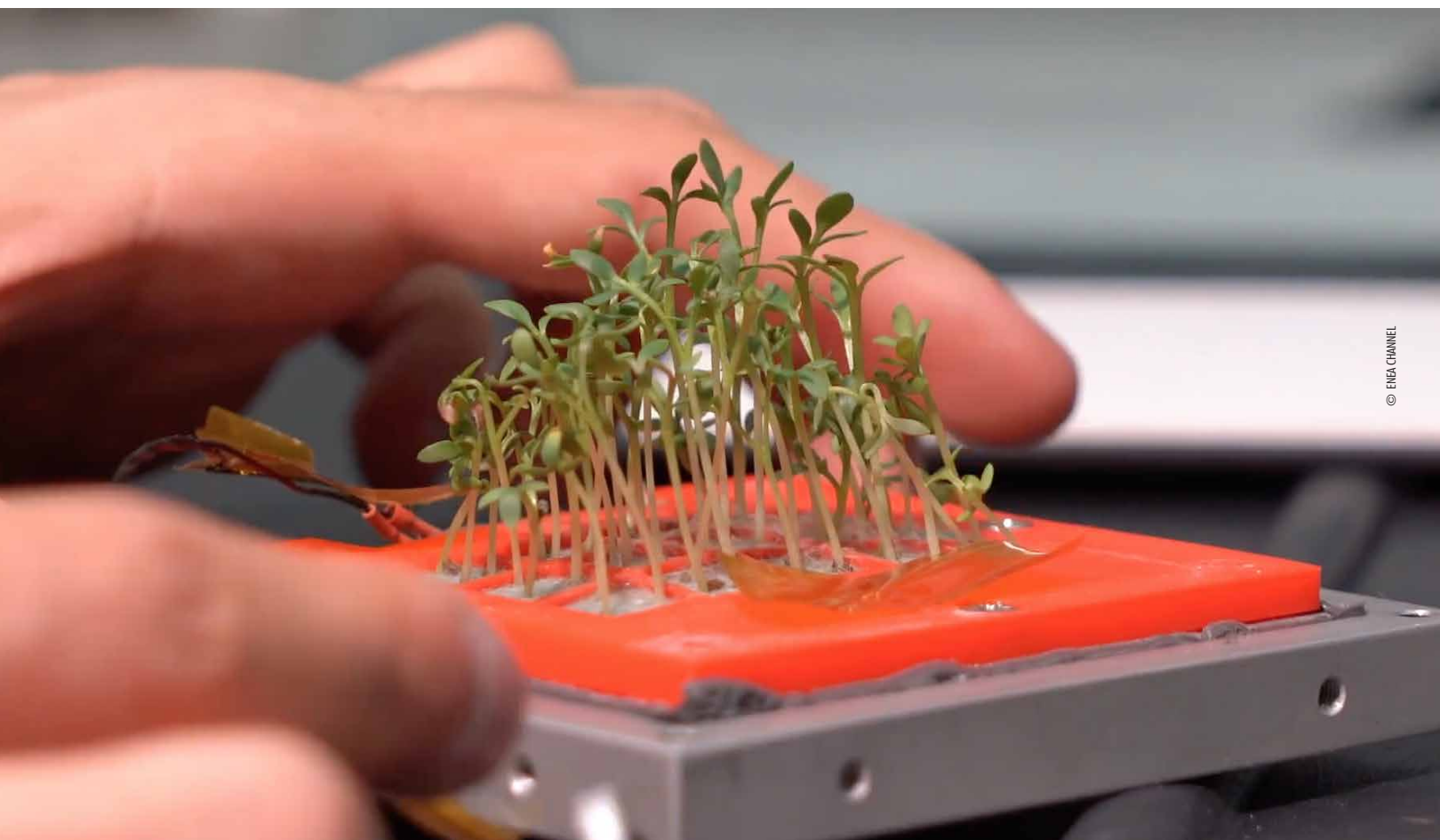
monitorata in coltivazioni a terra.

«Oltre alla capacità di convertire anidride carbonica in biomassa edibile, gli organismi vegetali sono in grado di rigenerare risorse preziose come aria, acqua e nutrienti minerali», evidenzia Nardi, «ma da non sottovalutare è anche il beneficio psicologico per l'equipaggio nello spazio, derivante dalla coltivazione e dal consumo di verdura fresca che richiamano la familiarità di abitudini e ambienti terrestri per far fronte allo stress psicologico dovuto alle condizioni di isolamento in un ambiente totalmente artificiale». ■

Tiziana Mazzitelli

Tiziana.Mazzitelli@gmail.com

Nella foto sottostante, il prototipo di micro-orto idroponico ideato dai ricercatori dell' ENEA, in stretta collaborazione con l' Università Federico II di Napoli e La Sapienza di Roma, in accordo con l' Agenzia Spaziale Italiana.



© ENEA CHANNEL

La filiera della selvaggina

Un'opportunità per combattere la crisi energetica, per compensare il rincaro dei prezzi alimentari e per rilanciare territori a rischio spopolamento

Lepri, fagiani, cervi, ma anche cinghiali, e non solo: sono molti gli animali compresi nella definizione di "selvaggina", mentre ancora poca è la disponibilità degli italiani al loro consumo. Da 10 anni, in realtà, in Italia si mangia sempre meno carne, e i dati riferiti al primo semestre 2022 evidenziano che a questo calo corrisponde una spesa invariata: i prezzi sono infatti aumentati. Le motivazioni sono note: la crisi economica dovuta al Covid è stata aggravata dalla guerra in Ucraina, che ha portato alle stelle i costi di materie prime e trasporti.

Ora, però, qualcosa potrebbe cambiare con le nuove filiere della selvaggina, a cui province e regioni stanno prestando sempre maggiore attenzione, come successo a Bologna, al Mugello in Toscana, nelle Marche, e non solo.

Se la carne d'allevamento richiede alti costi di produzione, tra mangimi,

acqua e spese veterinarie, e di spedizione (circa metà della carne bovina, suina e ovina commercializzata in Italia è importata), le filiere locali di selvaggina nostrana offrono un prodotto a Km 0, che abbatta i costi di spedizione e di allevamento. Gli animali selvatici, infatti, si nutrono in natura in base alla stagionalità e in natura si spostano continuamente, garantendo un prodotto più sano, meno grasso e calorico e più ricco di proteine e omega 3.

Inoltre, la presenza di centri di lavorazione nei territori dove questi animali vengono cacciati può far rinascere borghi in via di spopolamento, come è successo a Serrapetrona, un comune di nemmeno 1.000 abitanti in provincia di Macerata, dove Fondazione UNA (Uomo Natura Ambiente) e Unione regionale cacciatori dell'Appennino hanno inaugurato nel luglio 2021 il Centro di lavorazione della selvaggina.

Un altro esempio virtuoso è quello della Lombardia, dove la creazione di una filiera regolamentata sta contribuendo a trasformare l'annoso problema della diffusione incontrollata di cinghiali in opportunità, commercializzando carne altrimenti destinata al macero di animali che in ogni caso verrebbero abbattuti. La regione ha poi avviato dalla primavera 2022 una collaborazione con IAB (Interactive Advertising Bureau), Filiera Agricola Italiana e Fondazione UNA per portare nei punti vendita della catena commerciale Metro carne di cinghiale 100% italiana e proveniente da esemplari selvatici. I ristoratori hanno un'opportunità in più per offrire ai clienti un prodotto tipico locale che sostiene l'economia del territorio. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*





GIUGIOLE

**FRUTTO NOTO COME
RIMEDIO OMEOPATICO E PURIFICATORE
DEI VASI SANGUIGNI. VALIDO AIUTO
NELLA SALUTE CARDIOVASCOLARE.**

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG 27 NOVEMBRE 2022