



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 11 - n 3
20 marzo 2023
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



Come conservare



È arrivato il momento degli psicobiotici



© MAURO PADULA

**Roberta Deiana,
la donna che racconta
il cibo con le foto...
e gli odori con le parole**

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

Il rumore della battaglia

Tic tic tic... e, di nuovo, tic tic tic. È il rumore del pettinino “estirpa pidocchi” che batte contro il fondo del lavabo. È un’operazione che in casa la nipotina, 7 anni, ripete quasi tutti i giorni, con buoni (o, per meglio dire, abbondanti) risultati di raccolta nonostante le altre misure continuamente adottate: shampoo specifico, gel, lozione preventiva.

Appena sento prudere il cuoio capelluto, mi controllo anch’io. Purtroppo, in un paio di occasioni, ho visto qualche pidocchio cadere pure dalla mia testa. Allora, oltre a tentare subito di sterminarli, mi sono documentata: si tratta di piccoli insetti che, orrore, si nutrono di sangue. Sono lunghi da 2 a 4 mm, hanno 6 robuste zampette uncinato per attaccarsi alla testa, soprattutto nella parte posteriore e dietro le orecchie.

Nel corso della vita depongono fino a 300 uova color madreperla, le lendini, che impiegano circa 1 settimana per schiudersi e altre 2 per generare figli adulti. Ma come si prendono questi malefici parassiti? Attraverso un contatto stretto con chi già li ospita. Il luogo? La scuola, in particolare, dove proliferano costantemente nell’indifferenza di molti. Non è vero che colpiscono chi si lava poco – possono infestare chiunque, indipendentemente dall’età, dallo status sociale e dal grado d’igiene – ma quelli poco scrupolosi ne facilitano la diffusione.

Mi domando: è ragionevole far crescere insieme bambini e pidocchi? ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



3

Ben fatto		Alimentazione e salute	
Ratatouille	5	Abbasso i radicali liberi	20
<i>di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli</i>		<i>di Andrea Fossati</i>	
C'è del buono		Made in Italy Olive si...	
Una questione di stile	6	ma Made in Italy!	22
<i>a cura della redazione</i>		<i>di Daniela Mainini</i>	
#ZeroFoodWaste	7	Free from fake	
<i>di Anna Francioni</i>		Bere acqua ai pasti	23
Ricerca e innovazione		<i>di Giorgio Donegani</i>	
Come conservare	8	Tendenze	
<i>di Marina Greco</i>		I bambuseti multiuso	24
È arrivato il momento degli psicobiotici	10	<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
<i>di Marta Pietroboni</i>		Il litchi	27
Le tappe dei tappi		Un positivo primato italiano	28
Uva Montonico	12	<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
<i>di Elisa Alciati</i>		Nuovi traguardi per il gelato	29
Storia del cibo		<i>di Alessandra Meda</i>	
Tipi di spirito	14	Il nuovo look delle etichette degli alcolici	31
<i>di Riccardo Vedovato</i>		<i>di Alessandra Meda</i>	
Protagonisti			
Roberta Deiana	16		
<i>di Marta Pietroboni</i>			
Segreti della spesa			
Le olive da mensa	19		
<i>di Tiziana Mazzitelli</i>			



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza del cibo
Periodico gratuito
Anno 11 - n 3
Milano
20 marzo 2023

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

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 Luca Mercalli: un meteorologo attento alla sostenibilità sostenibile



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

Ratatouille

Ricetta ricca di gusto e leggera, in cui le verdure si conservano intatte, croccanti e colorate. Bello da vedere e buono da mangiare, è ideale come piatto vegano

Nelle foto:
1. gli ingredienti per preparare la ratatouille;
2. gli ortaggi tagliati a rondelle e sistemati in padella per la cottura;
3. il piatto finito e pronto per essere servito.



Parliamo della *ratatouille niçoise*, piatto francese originario della città di Nizza. Nella cucina italiana è conosciuto con altri nomi in base alla zona in cui ci si trova: in Toscana, Umbria e Marche è la *bandiera*, in Sicilia la *caponata*, che si distingue per l'aggiunta di alcuni ingredienti quali aceto, olive e capperi. È diventato popolare in Italia nel 2007, quando venne proiettata per la prima volta sugli schermi la storia del simpaticissimo topino che sognava di diventare un grande chef. In occasione dell'uscita del film, *Ratatouille* appunto, Gualtiero Marchesi reinterpretò – ispirandosi ai Fauves (in francese, “belve”, per indicare la violenza delle tinte e dei segni di questi artisti innovativi, *ndr*) e alle sequenze di colori compatti del cartone animato – il celeberrimo piatto francese, realizzando un piccolo capolavoro estetico e gustativo. Una curiosità: tra le voci del film, nel

doppiaggio italiano, troviamo anche quella di Gualtiero Marchesi. Il piatto è un misto di verdure fresche quali melanzane, zucchine, peperoni, pomodori e cipolle. Solitamente viene servito come contorno di accompagnamento a carne, uova e formaggi. È possibile farne una cottura in forno.

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 zucchina da 300 g
- 1 melanzana lunga
- 10 pomodori
- 1 peperone giallo
- 2 cipolle rosse o bianche
- 2-4 cucchiaini di olio
- timo fresco o secco
- prezzemolo
- sale
- pepe

Preparazione

Si incomincia con il lavare e asciugare le verdure. Tagliarle a fettine sottili

con uno spessore di 0,5 cm. Insaporirle tutte insieme con olio, sale, timo e prezzemolo tritato finemente. Girare bene e aggiungere un filo d'olio. In una padella sistemare gli ortaggi alternando le rondelle – cipolla, zucchina, melanzana, pomodoro, peperone – e poi ricominciare con lo stesso ordine formando un cerchio esterno e successivamente interno. Aggiungere altri 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale, timo, prezzemolo e una tazzina d'acqua. Cuocere la ratatouille a fiamma bassa per 15 minuti, poi sollevare il coperchio e valutare se è asciutta. Se così fosse, aggiungere un mestolino d'acqua. Prestare attenzione alla cottura: le verdure devono risultare morbide ma allo stesso tempo croccanti e non perdere il colore. ■

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





Una questione di stile

Fresca, con un basso grado alcolico e lievi sentori aromatici: è Stile Capri, la nuova birra proposta da Peroni Nastro Azzurro per celebrare l'estate 2023

Un sorso di estate italiana racchiuso in una bottiglia dal design moderno e raffinato. Con questo concetto, Peroni Nastro Azzurro lancia sul mercato la nuova "Easy Drinking Lager" (vale a dire una birra leggera, a bassa fermentazione e facile da bere, ndr): una bevanda dal gusto rinfrescante, poco amara e con un grado alcolico inferiore alla media (4,2%). Inoltre, la presenza di leggerissime note di scorza essiccata di limoni italiani e un tocco di foglie di ulivo contribuiscono a donare a Stile Capri gradevoli lievi sentori aromatici di chiara ispirazione mediterranea che la rendono unica nel proprio genere e perfetta per accompagnare l'aperitivo delle calde sere estive.

Italianità nel mondo

Con Stile Capri, Peroni Nastro Azzurro rende omaggio a un'impronta che tutto

il mondo identifica con l'estate italiana e che esalta il concetto ormai iconico di *italian style*: una tendenza trasversale che spazia dalla moda al design, dalla gastronomia alla bellezza. La sua bottiglia trasparente contraddistinta dalla forma sinuosa e i suoi colori azzurro, bianco e oro sono tratti distintivi che, insieme al gusto unico, ne faranno un simbolo della prossima stagione estiva, con le caratteristiche che hanno reso Peroni Nastro Azzurro un'icona di stile e Made in Italy riconosciuta in tutto il mondo.

«Peroni Nastro Azzurro Stile Capri – commenta Marina Manfredi, Brand Director Peroni Family – nasce per regalare un sorso di estate ai consumatori di tutto il globo, con uno stile e un gusto unici e distintivi: quelli che hanno reso Peroni Nastro Azzurro un'eccellenza italiana indiscussa e una vera e propria

icona di lifestyle. Il nome "Stile Capri" vuole appunto celebrare il forte legame che unisce il nostro brand e l'estate italiana, alla quale oggi dedichiamo un prodotto che ne diventerà il simbolo. Le sue caratteristiche la rendono particolarmente adatta al rito dell'aperitivo per vivere un momento di condivisione e leggerezza nel modo più autentico». Prodotta in Italia, con gli ingredienti di qualità superiore e la passione che contraddistinguono il brand nel mondo, Peroni Nastro Azzurro Stile Capri sarà protagonista dell'estate 2023 anche grazie a una campagna di comunicazione dedicata, pensata proprio per ispirare le persone a vivere a pieno ogni momento della loro vita, sempre con stile e leggerezza. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Nella foto, la nuova birra Stile Capri lanciata da Peroni Nastro Azzurro per l'estate 2023.



#ZeroFoodWaste

Edenred Italia, insieme a Rossopomodoro e GUD, lancia l'iniziativa sostenibile contro lo spreco alimentare

Spreco e trattamento dei rifiuti alimentari producono, secondo i più recenti dati diffusi dalla FAO, una quantità di anidride carbonica pari all'8% del totale dei gas serra emessi dall'uomo, cui si aggiunge il consumo di risorse naturali connesse alla produzione del cibo. È senza dubbio una questione fondamentale, a cui i Governi di tutto il mondo stanno cercando di dare una soluzione, anche attraverso l'Agenda 2030 (in particolare, ai punti 1. Sconfiggere la povertà, 2. Sconfiggere la fame e 13. Lotta contro il cambiamento climatico). Non solo le istituzioni, però, sono chiamate ad agire; ciascuno può dare un proprio contributo.

Un esempio concreto lo dà Edenred Italia, gruppo internazionale, leader nella gestione dei benefit aziendali, grazie al nuovo progetto #ZeroFoodWaste, realizzato con la collaborazione delle note catene della ristorazione Rossopomodoro e GUD.

Come funziona

In tutti i ristoranti milanesi che fanno capo ai due marchi (in cui è possibile utilizzare i buoni pasto di Edenred Italia) sono state distribuite le *food bag* dedicate al progetto, che consentono ai clienti di portare a casa il cibo non consumato: un semplice gesto in grado di offrire un importante contributo nella lotta allo spreco e nella riduzione delle emissioni di gas serra. #ZeroFoodWaste coinvolgerà infatti 300.000 persone e punterà a salvare dallo sperpero oltre 3.000 kg di cibo, portando a una riduzione delle emissioni di CO2.

«Gli obiettivi di sostenibilità sono parte integrante della nostra strategia aziendale e, tra questi, quello riguardante la lotta allo spreco alimentare lo sentiamo particolarmente vicino alla nostra attività», spiega Agnieszka Piszczek, Direttore Merchant di Edenred Italia. «Siamo molto contenti di aver trovato ampia disponibilità

ed entusiasmo in due aziende importanti come Rossopomodoro e GUD per il lancio di un progetto come #ZeroFoodWaste, che mi auguro possa rappresentare un esempio e uno stimolo per promuovere attività simili». A queste parole fa eco Nicola Saraceno, Amministratore Delegato di Sebito Spa, a cui fa capo Rossopomodoro: «Partecipiamo a questa iniziativa con piacere, perché ci dà la possibilità di offrire ai nostri clienti un servizio in più, con un'attenzione all'etica ambientale, un tema che va di pari passo con la nostra continua considerazione della qualità. Pensiamo poi alle famiglie, una grande fetta della nostra clientela abituale, alle quali l'iniziativa può risultare sicuramente utile». ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

Nella foto, una food bag pronta per essere portata a casa.

Edenred

Edenred è leader nel settore dei benefit aziendali e offre alle aziende soluzioni digitali per migliorare la qualità di vita e il benessere delle persone che svolgono un'attività lavorativa, dalla pausa pranzo al tempo libero, alla cura della persona e alla mobilità sostenibile. Una piattaforma digitale che collega 52 milioni di utenti e oltre 2 milioni di affiliati in 45 Paesi attraverso 950.000 aziende clienti.

Rossopomodoro

Rossopomodoro è la più grande catena di pizzerie napoletane nel mondo. Oggi conta più di 150 ristoranti pizzerie, nei centri storici delle più importanti città italiane (Roma, Firenze, Milano, Bologna, Palermo, Bari, Torino, Genova, Venezia, Catania, Messina), in diverse località turistiche da Nord a Sud, così come nelle principali stazioni e aeroporti. Si trova in 10 Paesi tra cui gli Stati Uniti, gli Emirati Arabi, e in tante nazioni d'Europa.



Come conservare

“In natura, il ruolo dell’infinitamente piccolo è infinitamente grande”.

Lo diceva Pasteur, padre della microbiologia moderna

Ogni minuscola, semplice azione quotidiana interconnette un mondo di “infinitamente piccoli”, quello dei microrganismi, e il mondo di “infinitamente grandi”, il nostro. Queste due realtà, in stretta correlazione, sono in grado di influenzarsi sia positivamente sia negativamente. Cosicché, aprire la confezione di un prodotto alimentare non è un gesto fine a se stesso, ma comporta una serie di modifiche di condizioni ambientali che scatenano un susseguirsi di reazioni a catena, passibili di provocare un aumento della concentrazione dei patogeni in esso presenti o di introdurre di nuovi.

Dall’apertura parte quella che viene definita “shelf-life secondaria”, ovvero il tempo limite entro il quale l’alimento deve essere consumato, affinché venga garantito il mantenimento delle caratteristiche organolettiche, igienico-sanitarie e nutrizionali.

È chiaro che, in questa fase, il compor-

tamento del consumatore è cruciale. Conoscere le regole di conservazione degli alimenti è fondamentale, come saper leggere le etichette per limitare lo spreco o evitare di consumare cibi potenzialmente nocivi alla salute.

Molto spesso, a causa di interpretazioni sbagliate, viene eliminato e poi smaltito cibo ancora commestibile.

Esiste una sostanziale anche se sottile differenza tra “data di scadenza” e “da consumarsi preferibilmente entro il”. Quest’ultima dicitura, in effetti, riguarda la qualità dell’alimento e non la sicurezza legata al suo consumo. Indica che, dopo la data riportata, è possibile si verifichi un peggioramento delle caratteristiche del cibo in questione, il cui consumo può comunque avvenire senza arrecare alcun danno.

Evitare lo spreco è un aspetto imprescindibile dal concetto di sostenibilità alimentare, che si basa, a sua volta e non solo, su metodi e tecniche per la

corretta conservazione del cibo come la refrigerazione e il congelamento. Refrigerare un alimento significa mantenerlo a una temperatura media di circa 4 °C al fine di rallentare la proliferazione microbica.

Con il congelamento, invece, si raggiungono temperature sotto lo zero. In questo caso, la citata proliferazione microbica viene bloccata e il tempo di conservazione aumentato.

Refrigerazione e congelamento sono entrambe tecniche basilari, considerando che i cibi sottoposti a maggiore rischio microbico sono quelli conservati a temperature ambientali comprese tra i 20 e 25 °C.

Ne deriva che riporre la spesa appena acquistata alle giuste temperature, in frigorifero o in freezer, seguendo le indicazioni riportate dal produttore, è il primo tempestivo step da effettuare per evitare che il cibo vada incontro a un processo di prematuro deterioramento.

Nelle foto in queste pagine, frutta, verdura e latticini: cibi che necessitano un’attenzione particolare, per quanto riguarda la loro conservazione.

Bisogna tener presente, tuttavia, che la temperatura all’interno del frigorifero non è costante in tutti i ripiani, poiché l’aria calda tende a salire, mentre l’aria fredda tende a scendere. Ne consegue che la distribuzione degli alimenti, al suo interno, deve avvenire secondo un criterio ben preciso. Solitamente, il punto più freddo del frigo è il ripiano più basso. È consigliabile, quindi, destinare l’uso di questo scompartimento a carne, pesce e cibi crudi, opportunamente protetti da involucri o sistemati all’interno di contenitori.

Subito al di sotto di questo ripiano va riposta frutta e verdura, all’interno dell’apposito cassettoncino.

In questo modo, è possibile sia salvaguardare le caratteristiche del prodotto, altrimenti danneggiate dalle basse temperature, sia evitare processi di contaminazione. Questi alimenti potrebbero contenere, infatti, residui

di terra o essere vettori di insetti e microrganismi vari.

Nel ripiano più alto, caratterizzato da temperature maggiori, è utile conservare uova, formaggi, yogurt e dolci.

I ripiani intermedi sono perlopiù destinati a sugh, affettati, prodotti con la scritta “dopo l’apertura conservare in frigorifero” e cibi cotti una volta raffreddati.

Negli spazi posizionati sull’interno della porta possono essere sistemati i prodotti che necessitano di una leggera refrigerazione, come bibite, burro e salse.

Un’adeguata organizzazione del frigo, tuttavia, non è l’unico fattore in gioco. È necessario che gli alimenti non vengano accumulati al suo interno, in modo da consentire una corretta circolazione dell’aria e il conseguente mantenimento di una costante temperatura di refrigerazione.

Tutto ciò deve avvenire senza trascurare un fattore rilevante, ovvero la pulizia del frigorifero.

Un ambiente pulito è necessario per prevenire l’insorgenza di cattivi odori e limitare danni di origine microbiologica.

Il rischio di contaminazione microbica e conseguente *cross contamination*, ossia il trasferimento di microrganismi da un alimento a un altro, è sempre molto elevato.

Le specie microbiche associate ai prodotti alimentari, infatti, sono varie, di diversa natura e grado di patogenicità. Controllare e limitare la proliferazione degli “infinitamente piccoli” permette di consumare un prodotto sicuro e di salvaguardare il nostro benessere prevenendo l’insorgenza di patologie.

Dopotutto si sa: prevenire è meglio che curare! ■

Marina Greco

marina.greco83@hotmail.com



È arrivato il momento degli psicobiotici

Sono microrganismi che possono aiutare il cervello a sopportare meglio stress, ansia e depressione

Si tratta d'ingredienti naturali che possono venire in nostro soccorso mentre siamo nel pieno della vita e che ci permettono di prevenire, in vista della fase sempre più lunga della vecchiaia, malattie diffuse come Alzheimer e demenze.

La Fondazione Edmund Mach (acronimo FEM) – struttura didattica in Trentino-Alto Adige che si occupa di formazione in campo agricolo, ambientale e forestale – è anche il primo centro di ricerca in Italia dedicato a questi temi e offre servizi e consulenza a imprese del settore.

Eravamo entrati in contatto con la Fondazione nel 2020; il professor Nicola Mori del Dipartimento di Biotecnologie dell'Università degli Studi di Verona ci aveva aiutato a fare chiarezza sulla crescente attenzione per i cibi fermentati e il loro impatto benefico, essendo – quello delle fermentazioni – uno dei tanti ambiti in cui stavano portando avanti ricerche.

Oggi, ci dice qualcosa in più: esistono dei microrganismi, spesso presenti nei cibi fermentati, ma non solo, battezzati psicobiotici, in grado di contribuire a migliorare le prestazioni del nostro sistema nervoso.

La notizia è frutto di uno studio internazionale coordinato dalla University College Cork (Irlanda), a cui ha preso parte l'Unità di Metabolomica (vedi il box) del Centro Ricerca e Innovazione della Fondazione Mach, che dimostra come la combinazione virtuosa di stile di vita e alimentazione incida non solo, come da tanti dimostrato, sulla salute fisica ma anche su quella mentale. Si tratta di conferme, piuttosto che di scoperte, ma è certamente molto interessante.

Il libro *L'intestino felice* della biologa tedesca Giulia Enders del 2014, successo internazionale, aveva portato all'attenzione di tanti la relazione tra batteri presenti nel microbiota di ciascuno e i loro effetti sulla salute mentale. E sull'esistenza e gli esiti dei batteri lungo

l'asse microbiota-intestino-cervello si sono concentrati nell'ultimo decennio anche gli interessantissimi studi portati avanti dai laboratori Minerva e Athena del Politecnico di Milano, di cui abbiamo ampiamente parlato, finalizzati proprio a definire le relazioni tra salute del microbioma e prestazioni del sistema nervoso umano.

Oggi, lo studio compiuto dalla University College Cork ha permesso di acquisire conferme tangibili importanti, grazie a un protocollo innovativo di analisi dei biofluidi umani (plasma e urine) introdotto dall'Unità di Metabolomica del Centro Ricerca e Innovazione della FEM. Le analisi compiute su campioni di persone sottoposte a diete diverse hanno consentito per la prima volta di quantificare i cataboliti (sostanze di rifiuto, ndr) di aminoacidi essenziali e i metaboliti (prodotti intermedi o finali, ndr) sintetizzati dai diversi microbioti, e di dimostrare che quelli appartenenti a soggetti depressi o stressati compren-

dono una minor diversità di batteri e una scarsa presenza di psicobiotici. Questi ultimi, infatti, se presenti, trasformano il cibo ingerito in una serie di metaboliti che agiscono in modo positivo sul cervello, come per esempio la serotonina, l'ormone del buonumore. Eventuali alterazioni della funzionalità del microbiota intestinale causate da assenza di alcune tipologie di batteri portano a una disfunzione nella comunicazione intestino-cervello e, dunque, all'insorgenza di stress o, nei casi più gravi, di patologie.

Come avere quindi un microbiota vario, sano e ricco di psicobiotici o come garantirlo ai nostri figli? Facendo esercizio fisico, non fumando, non cambiando troppo spesso fuso orario, avendo animali domestici (il meglio: i cani), preferendo parto naturale e allattamento al seno rispetto a taglio cesareo e latte artificiale, e ponendo attenzione alla dieta.

Dalla ricerca svolta emergono 4 ali-

menti imprescindibili, che sono in grado di influire, migliorandola, sulla nostra salute mentale: gli acidi grassi omega-3 (che troviamo ad esempio in noci, semi, ceci, verdure a foglia verde, cavolo, alcuni pesci come salmone, sgombrò); i polifenoli (ricchi ne sono l'olio d'oliva, frutti di bosco, agrumi, cipolle, aglio, ciliegie e ancora cavolo); le fibre (frutta secca, legumi, cereali integrali, verdure filamentose, un toccasana per il cervello pare sia il sedano) e gli alimenti fermentati, come crauti, yogurt, kefir e kombucha (una storica bevanda orientale frizzante ottenuta dalla fermentazione del tè zuccherato).

Il suggerimento è quindi quello di seguire la nostra tanto amata dieta mediterranea e di aggiungere a questa il consumo regolare di fermentati. Sembra infatti che sia proprio la combinazione di cibi fermentati e fibre vegetali a permettere lo sviluppo degli psicobiotici.

L'ultimo suggerimento è quello di consumare questi cibi non una sola volta al giorno, ma ripetutamente lungo l'arco della giornata e per un periodo medio-lungo (4 settimane). Lo sviluppo di nuovi batteri nell'intestino, e in questo caso quello degli psicobiotici, non è infatti immediato, e va poi mantenuto nel tempo. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

La metabolomica

Rappresenta la più recente, e promettente, delle scienze "omiche", quelle cioè che consentono la caratterizzazione sempre meglio dettagliata dei processi biologici (genetici, cellulari e biochimici), portando così all'identificazione delle differenze interindividuali e fornendo informazioni basilari per una terapia personalizzata efficace e sicura.

Nella foto sotto, una bottiglia di kombucha, bevanda a base di tè fermentato, che può aiutare a migliorare la nostra salute mentale.



Vivere con un cane contribuisce a sviluppare un sano microbiota, vario e ricco di psicobiotici.

Uva Montonico

Largamente diffusa in passato nel centro Italia, è oggi coltivata sostanzialmente in Abruzzo, in due comuni della provincia di Teramo, Bisenti e Cermignano. Oggi andiamo a Bisenti

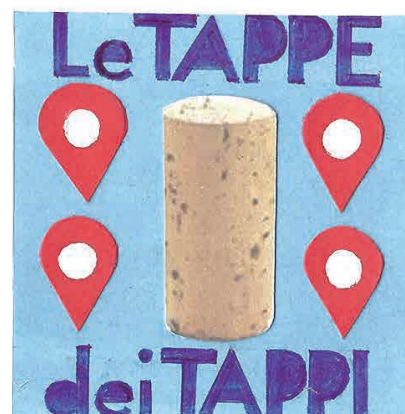
Le radici dell'uva Montonico affondano in un tempo lontano diversi secoli, tanto che troviamo le prime notizie storiche tra il 1600 e il 1700. Era diffusa in tutto il centro Italia: in Abruzzo (Chieti, Sulmona, Teramo), ma anche nelle Marche (Macerata e Fermo), fino alla parte più a nord della Puglia, nelle province di Foggia e di Bari.

La storia ce la racconta Francesca Valente, titolare dell'omonima azienda agricola in Bisenti.

Si tratta di un'uva a bacca bianca molto produttiva, il cui maggior impiego non era quello per la vinificazione ma per il consumo come uva da tavola. Degli scritti testimoniano che negli anni Cinquanta/Sessanta dalle zone di Bisenti e Cermignano si esportavano oltre 14.000 quintali di uva Montonico verso la Germania. Anche qui era consumata come uva da tavola. Per la popolazione locale rappresentava inoltre una importante

riserva alimentare: i grappoli venivano appesi nelle case e conservati per lungo tempo.

Quindi, tutta l'economia della zona, in particolare del Teramano, girava intorno a quest'uva, anche se non ebbe molto successo la sua trasformazione in vino: è infatti assai difficile da vinificare, complici una buccia molto spessa e un tenore zuccherino particolarmente basso anche a completa maturazione. Per cui, dopo l'epoca fillosserica (la fillossera è un parassita d'importazione che arriva in Europa intorno alla seconda metà del 1800, ndr), la coltivazione del Montonico si è diradata sempre più. Addirittura, inizia una vera e propria azione di espanto, a cui hanno resistito solo poche zone in Abruzzo; le principali: Cermignano e Bisenti in provincia di Teramo. Si tratta di un fenomeno ricorrente nella storia dei vitigni più rari in favore di quelli più popolari e dalla vinificazione più semplice.



Non è un caso che l'uva Montonico sia ancora coltivata proprio a Bisenti.

No; mio nonno Ciccillo è stato un attore molto importante nella sua preservazione. Si era accorto subito di quello che stava accadendo; così, per evitare che si espantassero tutti i vigneti di Montonico, fondò una piccola cooperativa agricola che acquistava l'uva dagli agricoltori e la vinificava. Cercava di coinvolgere quanti più giovani possibili e di creare un indotto che preservasse questa coltivazione.

Il nonno era molto lungimirante.

Sì, quando frequentavo l'università e mi dedicavo agli studi in Economia del sistema agroalimentare, nei libri e nelle lezioni trovavo continuamente riscontro di tutto quello che lui aveva fatto e capivo che non aveva sbagliato nulla!

Non è quindi un caso che dopo aver

concluso gli studi torni alle radici.

No, sono cresciuta con mio nonno e ne ho vissuto l'amore per i prodotti della sua terra. Così, finita l'università, acquisto l'azienda agricola, partendo da zero: voglio dire zero terreni, non ho alle spalle una storia vinicola da mandare avanti.

Oggi ho 3 ettari di terreno coltivati a Montonico e insegno a scuola (anche mio nonno lo faceva): mi definisco una contadina professoressa.

Sei fautrice dell'iscrizione del Montonico come Presidio Slow Food.

La principale necessità, almeno per me, era mantenere vivo il legame tra la vite e il suo territorio. Ho fatto una segnalazione a Slow Food e ho ottenuto una certificazione di autenticità che mi ha permesso di rivendicare per Bisenti la qualifica di zona di elezione della coltivazione del Montonico per le peculiari condizio-

ni pedoclimatiche che permettono di schivare molte infestazioni fungine e batteriche, quindi di ridurre anche il numero di trattamenti in vigneto e di raccogliere un'uva veramente pulita da qualsiasi residuo.

Il Presidio riconosce poi anche l'uva da tavola e quella cosiddetta "appesa": come si è accennato, i grappoli vengono legati nelle case e lasciati appassire per essere consumati nel periodo natalizio.

Progetti da segnalare?

Sì, grazie ai finanziamenti provenienti attraverso il GAL (acronimo di Gruppo di Azione Locale, società volute dall'Unione europea per favorire lo sviluppo locale di un'area rurale considerata svantaggiata, ndr), con i produttori di frutti tipici del territorio ci siamo associati in un consorzio e faremo un hub del gusto. Si chiama Consorzio Sopraffino, dal nome del

fiume Fino, al di sopra del quale ci troviamo, e ha lo scopo di promuovere e valorizzare la cultura enogastronomica, l'ambiente e i prodotti del territorio della valle del Fino.

Ma veniamo al vino.

Il vino che derivava da quest'uva non era amato, complice la sua scarsa dolcezza a fronte dell'elevato grado di acidità. Queste caratteristiche, tuttavia, lo rendono ideale per la spumantizzazione che restituisce un vino minerale e molto beverino, con un basso grado alcolico. Non è un caso che Napoleone avesse chiamato quest'uva *le petit champagne*.

Due tra le nostre etichette sono di spumanti: un metodo Charmat e, a breve, un metodo Classico 100% da uva Montonico. ■

Elisa Alciati

elisa.alciati@cibiexpo.it

Nella foto sottostante, la vallata in cui viene coltivata l'uva Montonico.



Tipi di spirito

Whisky o whiskey? Partiamo dai cereali, per esempio: segale, grano, mais (se siete americani e/o avete dei gusti discutibili) e orzo

L'orzo, se vi aggrada, potete farlo "malare": lo mettete in acqua finché non spuntano le radichette, poi lo essicate. Otterrete – la cosa vi sorprenderà – del malto e, se proprio volete strafare, riponete in un canto il malto, fatevi una bella gita nella brughiera, procuratevi della torba, riprendete il malto e usatela per affumicarlo. Cos'è la torba? No, non lo vuoi sapere. Fidati. E va bene, se proprio insisti! La torba è un deposito composto di resti vegetali che non sono riusciti a decomporsi interamente, ma al suo interno si possono trovare anche altri materiali di origine organica, tipo spoglie di insetti e animali. La si usa come combustibile in metallurgia e per affumicare alimenti e ingredienti, per esempio il salmone e, nel nostro caso, l'orzo.

Ora, dicevo, sta a voi scegliere come gestire le percentuali degli ingredien-

ti; ma sappiate che con oltre il 51% di segale otterrete un *rye whiskey*, appunto whiskey di segale; con oltre il 51% di mais, invece, avrete la sfortuna di ottenere del *bourbon*: io vi compiango ma, si sa, sui gusti non si discute. Se poi il mais supera l'80% avrete un *corn whiskey*, cioè un whiskey di mais. Con il 51% di malto d'orzo otterrete, udite udite, un *malt whisky* e, insomma, avete capito il meccanismo: 51% d'orzo *wheat whisky* e 51% di malto di segale *rye malt whisky*.

Ma le sorprese non finiscono qui. A fare la differenza sono anche la distillazione (singola per gli *scotch*, rigorosamente tripla per gli *irish*), le botti (di rovere nuova, oppure di ex-bourbon, o di ex-sherry, o che contenevano vino), l'acqua (sì anche l'acqua, chiedetelo agli scozzesi), il tipo di alambicco e il tempo... Ma non complichiamo troppo le cose.

Abbiamo già intravisto nella puntata precedente come la pratica della distillazione abbia origini piuttosto antiche: già i babilonesi ne facevano uso, ma non per la produzione di alcolici, bensì per la fabbricazione di profumi e composti aromatici. Per avere una prima distillazione atta alla produzione di alcolici, dobbiamo aspettare qualche millennio e spostarci un po' a Ovest, perché ce la siamo inventata noi. Le testimonianze, infatti, risalgono all'Italia del XIII secolo, come riporta il teologo, filosofo, poeta e missionario spagnolo Ramon Llull (si pronuncia Gliugl, più o meno). L'utilizzo di distillati alcolici si fece poi strada nei monasteri per, ehm, "scopi medicinali"; sì, crediamoci, come trattamento per le coliche e il vaiolo.

Ma quando nasce il nostro amato whisky? Bella domanda. Se lo chiedete agli irlandesi, vi diranno che l'hanno

inventato loro, in data non pervenuta. Dagli scozzesi, invece, avrete una risposta uguale e contraria. Ciò su cui sono d'accordo, però, è l'origine della parola: il termine whisky (per gli scozzesi, whiskey per gli irlandesi) è l'anglicizzazione del gaelico *uisce* – non pensate che si pronunci come lo vedete scritto e rinunciate in partenza a tentare di riprodurre il suono corretto – che significa "acqua". Ora, in latino il distillato alcolico prendeva il nome di *aqua vitae*, e cioè "acqua della vita", che tradotto in antico irlandese diventa *uisce beatha*. Perso il *beatha* per strada ed evoluta un po' la lingua, ci siamo ritrovati con la parola whisk(e)y. In ogni caso, l'arte della distillazione non si diffuse in Irlanda e Scozia prima del XV secolo, passando dalla produzione monastica a quella della Guild of Barber Surgeons, la "gilda dei chirurghi

barbieri" (sì, i barbieri facevano i chirurghi... bei tempi!)

La prima menzione di "acquavite" irlandese è del 1405, ed è la dichiarazione di morte di un tale andato in coma etilico per aver alzato un po' troppo il gomito. Per la Scozia dobbiamo invece aspettare una novantina d'anni, il 1495, ed è un grosso ordine di malto per la produzione di 500 bottiglie di distillato "per ordine del re". Pare infatti che Giacomo IV di Scozia amasse particolarmente il whisky. Sulla turbolenta storia del distillato, poi, ci sarebbe ancora molto da dire: la Whisky Rebellion del 1791, tutti gli anni del proibizionismo americano; ma ci sarà un prossimo articolo dedicato. Per adesso, limitiamoci a dire che dai due Paesi celtici la raffinata arte della distillazione di whisky si espanse in varie zone del globo, trovando terre-

no particolarmente fertile persino in India e in Giappone; e già da qualche anno, in effetti, capita che alle competizioni le bottiglie giapponesi scalzino dal podio le rivali scozzesi.

Ma la nazione che senza dubbio ha dedicato maggiormente se stessa a coltivare la nobile arte della distillazione è senza ombra di dubbio la Scozia, che primeggia sia per varietà che per complessità del prodotto. Per parlare dello *scotch whisky* servirebbe un articolo a parte... e, in effetti, il prossimo articolo lo dedicherò proprio a questo! ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

Le immagini in queste pagine sono di Libero Gozzini, illustratore con all'attivo una lunga carriera in pubblicità ed editoria.



Roberta Deiana

Ovvero la donna che racconta il cibo con le foto...
e gli odori con le parole

Descrivere i colori a chi non li hai mai visti è un'impresa ardua. La strategia – magari qualcuno di voi si è trovato nella situazione di doverlo fare – è quella di sconfinare e prendere in prestito percezioni derivate da altre esperienze sensoriali; potremmo dire, in senso lato, di attivare processi sinestetici (la sinestesia è l'interazione spontanea e incontrollata di più sensi, ndr). Nella critica letteraria, per esempio, l'associazione tra due parole pertinenti a due diverse sfere sensoriali viene detta sinestesia. Questo modo di descrivere le sensazioni umane avvalendosi di una sorta di contaminazione sensoriale, quando ha la forma di racconto volontario è un'attività intellettuale estremamente creativa. Potremmo certamente citare tanti artisti e scrittori che se ne sono avvalsi. Ma quello che vogliamo fare oggi è portarvi a scoprire l'importanza e il fascino della sinestesia applicata al mondo del cibo. Ho infatti avuto il piacere di intervistare

Roberta Deiana, scrittrice, food stylist e copywriter specializzata in profumi, che della sinestesia – della capacità di comporre associazioni inedite – ha fatto una professione.

Racconta, che sono curiosa!

Ormai da vent'anni mi occupo di food styling, che non è soltanto fare il cibo bello per il set fotografico, ma è anche molto spesso sviluppare le ricette per il cliente e, soprattutto, cercare la migliore rappresentazione per i prodotti, perché è una attività legata alla gastronomia ma anche al marketing: bisogna scegliere il vestito più attraente per il prodotto del cliente, capire il mood da rappresentare, la ricetta che possa raccontare al meglio ingrediente e situazione immaginata. Il food styling è un processo che mette insieme tanti elementi.

Come è nata questa tua particolare professione, in un periodo in cui certo

non era di tendenza come lo è oggi?

Dalla passione per il cibo – sono una buona forchetta – e, soprattutto, per la sua presentazione. Ho sempre pensato i gusti anche come colori, in maniera un po' sinestesica. Quando allestisco una cena, mi capita spesso di pensare che manchi una tinta, e spontaneamente mi interrogo sul sapore da aggiungere. Trovo che la vista sia molto importante nella percezione del gusto. Cucinare è un'operazione estremamente creativa, e il processo intero del nutrirsi mette in campo moltissimi aspetti. Tutti e cinque i sensi sono molto importanti e funzionano in maniera un po' diversa da quello che ci immaginiamo. Pensiamo all'importante rapporto tra gusto e olfatto.

Ecco, stai aiutandomi a introdurre l'altra parte del tuo lavoro.

L'altra parte importante è la scrittura. Che ovviamente ha delle aree di sovrapposizione, perché ho scritto libri relativi

agli argomenti di cui parlavo prima, ma ha anche un suo spazio specifico. Di recente, infatti, cosa che per altro mi è sembrata una prosecuzione naturale, ho iniziato a occuparmi anche di profumi e di olfatto. Scrivo descrizioni di profumi di nicchia, e l'ultimo libro che ho pubblicato l'ho dedicato al rapporto tra olfatto, memoria ed emozioni e si chiama *Atlante degli odori ritrovati*. Per non dimenticare il primo amore, comunque, anche in quest'ultimo testo ho parlato di cibo...

Quello che mi ha affascinato, guardando il tuo sito, è stato notare che tendi a usare sempre uno strumento espressivo, o comunicativo, diverso da quello "diretto". Racconti gli odori con le parole, il cibo con la fotografia... Non è casuale immagino.

Ho sempre avuto questa spinta a mescolare, al trasversale. Credo che faccia proprio parte della mia personalità sinestesica. È un'ottica in cui mi trovo molto, legata alla mia visione del mondo. Poi, studiando i sensi, ho però scoperto che, effettivamente, sono interconnessi. Tant'è che con le tecniche di deprivazione sensoriale, come il mangiare bendati, i gusti cambiano. I

nostri sensi dominanti – ognuno di noi ha dei sensi dominanti – percepiscono il cibo in maniera molto diversa. Il fatto che viviamo un po' tutti sotto il dominio della vista, un senso estremamente razionale e al quale ci affidiamo in maniera totale perché ci dà delle informazioni istantanee, fa sì che gli altri sensi vengano un po' trascurati e che fidarsi solo di loro faccia paura, per inesperienza.

Ma la passione originaria per il cibo, da dove ti è venuta? Ho visto che hai studiato lingue, e poi?

La passione per la cucina è nata di pari passo con le lingue. Viaggiando, ho scoperto che c'erano un sacco di cibi interessantissimi, e quindi ho iniziato ad appassionarmi. Le spezie, le ricette, tutte le possibili combinazioni... Spontaneamente curavo la presentazione di quello che cucinavo. È una cosa che ha sempre fatto parte di me. Ricordo benissimo che fin da bambina riordinavo i cibi nel mio piatto... con grande disappunto dei genitori! Non avevo idea però che potesse essere un mestiere. Sono nata a Cagliari, e lì un lavoro del genere non esisteva. Quando invece sono venuta a Milano a segui-

re un master, facevo diverse cene con amici; una di loro ha notato questa mia tendenza a decorare i piatti, a presentarli in un certo modo, questa attenzione, e mi ha presentato un'altra amica che lavorava in uno studio specializzato in food, e lì mi si è aperto un mondo. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Podcast olfattivo

Il 21 marzo, in occasione della Giornata del Profumo, è in uscita il podcast olfattivo a cura di Roberta Deiana *Il profumo del destino*, che racconta una serie di storie di personaggi famosi a cui un profumo o un odore ha cambiato il corso del destino. Ogni puntata del podcast avrà come ospite una personalità del mondo dei profumi che commenterà il ruolo del profumo nella vita di ciascun personaggio.

Nelle foto, due immagini ironiche di Roberta Deiana e il suo ultimo libro edito da HarperCollins.





Le olive da mensa

Qualità e caratteristiche delle diverse cultivar per una spesa perfetta

Protagoniste degli aperitivi, da quelli semplici ai più ricercati, o valorizzate in cottura, queste piccole perle di gusto non possono mancare in dispensa. Assaporiamo il piacere del viaggio alla scoperta di un frutto immancabile nella dieta mediterranea.

Dall'albero alla tavola per essere gustate

Una volta raccolte, prima di fare bella mostra di sé in cucina, le olive attraversano una fase di fermentazione che serve a calibrare l'oleuropeina, la sostanza che conferisce il tipico sapore amaro. Sono adoperate due tipologie di trattamento: in soluzione sodica, con un processo che dura fino a 3 mesi e riduce il pH delle olive garantendo una conservazione durevole, o in soluzioni saline concentrate, della durata di circa 6 mesi, per mantenerne la polpa morbida e un sapore leggermente amarognolo.

Nella foto, un piattino di olive da aperitivo.

Olive da mensa, da mola o entrambe

Spesso si pensa che le olive possano essere impiegate indistintamente per il consumo del frutto o per la produzione di olio, ma, tranne che in alcuni casi, non è esattamente così.

Le olive da mensa vengono brucate, cioè staccate a mano dai rami, quando presentano un colore verde paglierino, una polpa compatta e una buona concentrazione di zuccheri che faciliterà la fermentazione.

Le olive da mola hanno una dimensione minore ma una resa in olio ottimale, oltre che rilevanti proprietà nutrizionali e organolettiche. Solo alcune cultivar hanno una duplice attitudine, come la Nocellara siciliana, eccellenza unica in Europa con due DOP per la stessa varietà, "Valle del Belice" per l'olio e "Nocellara del Belice" per l'oliva da mensa, e la Taggiasca, gioiello ligure, rinomata sia per la produzione di olio extravergine che per il consumo in tavola, con il suo sapore parti-

colarmente delicato e morbido.

La qualità è servita: olive italiane ed estere

In Italia si contano circa 60 cultivar di olive, e fra le eccellenze nazionali, protette dalla certificazione DOP, primeggiano la Bella della Daunia, o Bella di Cerignola, un frutto di grandi dimensioni e dal gusto pieno, e l'Ascolana del Piceno, apprezzata in salamoia e nella variante ripiena.

Da non dimenticare la Giarrappa siciliana dal tipico aspetto cordiforme, la Santa Caterina lucchese, nota per la sua carnosità, le calabresi Carolea, detta Becco di Corvo, e la Cassanese dal sapore intenso, la Leccino toscana, riconoscibile per il gusto leggero. In tavola, però, è possibile gustare anche gradevoli proposte d'oltreconfine, come la Kalamata greca e l'Arbequina tipica della Catalogna. ■

*Tiziana Mazzitelli
tiziana.mazzitelli@gmail.com*

NON MORIRÒ DI FAME

di Umberto Spinazzola

È un grande successo al cinema ***Non morirò di fame***, il nuovo film di **Umberto Spinazzola** interpretato da **Michele Di Mauro**, una produzione italo-canadese, prodotto da **La Sarraz Pictures Rai Cinema** e da **Megafun Productions**. Il film è una storia toccante e di riscatto che tratta tematiche universali, come l'elaborazione del lutto e il complesso e profondo rapporto padre-figlia, ma anche tematiche a carattere sociale come lo spreco alimentare.



Abbasso i radicali liberi

Chi danneggia una cellula anzitempo sono fondamentalmente i radicali liberi (o radicali ossigeno o ROS)

Ritmi di vita frenetici (come quelli rappresentati nella foto sottostante) costituiscono un fattore che può favorire la vecchiaia precoce.

Queste molecole, avendo solo una mezza carica elettrica, vivono alla “disperata” ricerca di un'altra mezza carica di segno opposto per giungere alla neutralità. Sono talmente potenti che riescono a strappare quanto serve da qualunque molecola capiti a tiro, ed essendo il nostro organismo una “macchina” chimica, non hanno che l'imbarazzo della scelta: può capitare il DNA, ed ecco che quel gene “agredito” non sarà più codificante, una proteina che smetterà di funzionare, un mitocondrio che non sarà più capace di produrre energia o, ancora, un controllore dello stato di forma della cellula (ad esempio, il citocromo P450 che risulta mutato nell'80% dei tumori) che potrebbe portarla a diventare tumorale.

La soluzione più ovvia parrebbe quella di eliminare completamente i radicali liberi, ma, visto che alcuni normali pro-

cessi cellulari – come la digestione dei macronutrienti o la stessa respirazione cellulare – ne producono come scarto o perché in alcune condizioni sono addirittura utili, il miglior compromesso è quello di tenerli sotto controllo.

Il nostro organismo, infatti, possiede diversi sistemi enzimatici, come la SOD (che catalizza la conversione del radicale libero superossido a ossigeno elementare e perossido di idrogeno, *ndr*), la catalasi (che scinde l'acqua ossigenata in acqua e ossigeno, *ndr*) o il glutatone (uno dei più potenti antiossidanti naturali, *ndr*), che sono in grado di eliminarli. Ma la situazione può precipitare quando i livelli di stress ossidativo sono eccessivamente elevati o magari mantenuti troppo a lungo.

Periodi di elevata tensione nella vita quotidiana (per il lavoro o per una vita di corsa) o l'assunzione di sostanze tos-

siche (alcol o fumo) o un'alimentazione ricca di cibo spazzatura e povera di alimenti salutari possono mandare in tilt i sistemi di controllo, innescare un invecchiamento precoce delle cellule e, di conseguenza, di tutto l'organismo.

In questi casi, occorre prima di tutto cercare di “rallentare” (tutti i dati in letteratura scientifica suggeriscono che la bacchetta magica degli ultra centenari è solo una vita presa con CALMA); in seconda battuta, praticare con regolarità un'attività fisica moderata (abbassa il livelli di stress e migliora le performance dell'apparato cardiovascolare), avere un'alimentazione pulita e ricca di antiossidanti (frutta e soprattutto verdura) ed essere magri (l'obesità è fonte di infiammazione sistemica direttamente correlata con l'aumento di radicali liberi).

In alcuni casi può anche essere utile as-

sumere qualche integratore alimentare con spiccate capacità antiossidanti, come per esempio la vitamina C, la vitamina D, il NAC (N-Acetil Cisteina) o il coenzima Q10.

La seconda strategia per provare a rallentare l'invecchiamento è ancora più ardua: provare ad allungare la normale durata della vita delle cellule.

Come accennato, una cellula accumula molecole malfunzionanti che vengono “confinati” all'interno di specifiche vescicole e, quando queste diventano troppe, ecco che è giunto il momento per la cellula di attivare il programma di apoptosi (una forma di morte cellulare programmata) e autoeliminarsi.

Il biologo giapponese Yoshinori Ohsumi, premio Nobel nel 2016 per la scoperta del meccanismo dell'autofagia, dopo anni di studio ha dimostrato che, quando una cellula si trova in partico-

lari condizioni di carestia di nutrienti, inizia a eliminare tutta la “spazzatura cellulare” che si trova al suo interno, immagazzinata nelle vescicole. “Affamando” culture cellulari in vitro, ha verificato che, per sopravvivere, queste iniziano a utilizzare come cibo il contenuto delle vescicole, cioè la “spazzatura”, e per farlo, oltre a produrre particolari enzimi digestivi, attivano anche le difese immunitarie. Questo fa sì che la cellula si alleggerisca e viva più a lungo.

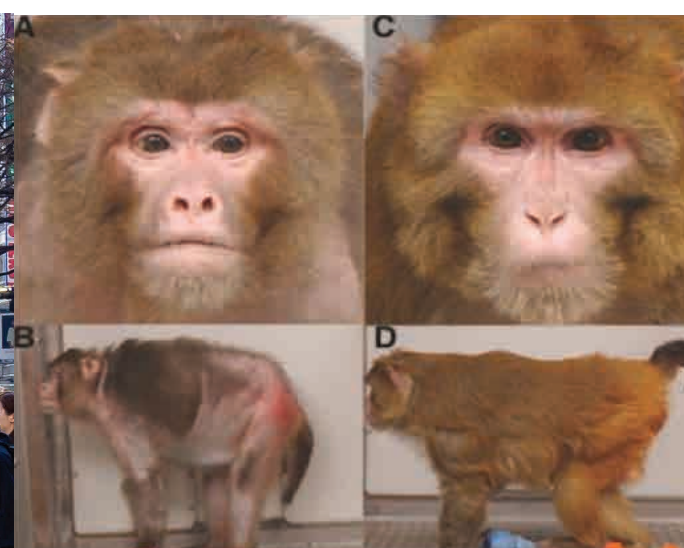
Dopo la scoperta di Yoshinori, molti altri lavori scientifici negli ultimi anni stanno confermando che lo stesso meccanismo è conservato in numerosi organismi: dai lieviti monocellulari ai topi (che dai “normali” 2 anni di vita arrivano fino ai 3) e anche alle scimmie. In un famoso esperimento pubblicato su *Nature*, alcuni macachi asiatici

(rhesus monkeys) sono stati tenuti in restrizione calorica per più di 7 anni e i risultati sono stati incredibili.

Attraverso questo processo, che prende il nome di autofagia, la cellula si “ripulisce”, ottenendo così una miglior funzionalità che la porterà ad avere una vita più lunga; e inoltre, visto che tutto il sistema è controllato dal sistema immunitario, quest'ultimo viene massivamente attivato migliorando la salute dell'organismo.

Alla luce di quanto sopra, quindi, e in virtù del fatto che il meccanismo dell'autofagia risulta conservato anche nell'uomo, non mi resta che augurarvi buona restrizione calorica. ■

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



Nell'immagine sopra, il risultato dell'esperimento di Ohsumi su 2 scimmie gemelle: nei riquadri A e B, è mostrato l'animale mantenuto a dieta libera, mentre in C e D la gemella a cui è stata applicata una restrizione calorica.

Nella foto a destra, cocktail alcolici, poco indicati in un regime antiossidante.



Olive sì... ma Made in Italy!

L'Italia conta oltre 500 varietà di alberi di olivo per la produzione "dell'oro verde", pari al 40% di tutte quelle conosciute a livello globale

L'ampia varietà di cultivar nazionali (dal latino "varietas culta", ossia varietà coltivata) fa sì che l'olio extravergine del nostro Paese sia uno dei migliori al mondo. Infatti, se è vero che esistono grandi produttori in altri luoghi, come Spagna e Grecia, la limitata varietà di olive non permette loro una produzione qualitativamente paragonabile alla nostra.

Il merito di tale primato tutto italiano è da attribuire alla ricchezza di biodiversità del nostro territorio, che rimanda alle radici lontanissime della coltivazione dell'olivo, fortemente ancorata alla memoria agricola del nostro Paese, tanto da costituire un ampio e diversificato patrimonio immateriale di saperi, di tradizioni e di culture. Per produrre un olio extravergine di qualità (quello ottenuto dalla prima spremitura delle olive

attraverso processi meccanici, con acidità al di sotto dello 0,8% per 100 g), è fondamentale il momento della raccolta, che avviene nei mesi di ottobre e novembre, all'inizio della maturazione, quando il frutto da verde diventa violaceo.

La cosiddetta "brucatura" è l'operazione di raccolta a mano che viene fatta con l'utilizzo di abbacchiatori, attrezzi simili a pettini, o di scuotitori, a mano o elettrici, che fanno cadere le drupe in teli posizionati sotto la pianta.

Come per tanti altri alimenti italiani, anche le olive sono soggette al fenomeno della contraffazione e della sofisticazione. Infatti, nel settore, sono all'ordine del giorno i sequestri di frutti spacciati per nostrani, e provenienti invece da Tunisia, Marocco e Spagna, e di olio dichiarato italiano e ottenuto con mix di olive di origine estera.



Daniela Mainini, Presidente del Centro Studi Anticontraffazione.



Fortunatamente, con l'innovativa tecnica del riconoscimento del DNA, ovvero attraverso l'analisi molecolare, gli investigatori riescono a stabilire la provenienza delle olive utilizzate. Il consumatore, dal canto suo, per evitare di essere frodato al momento dell'acquisto, deve porre attenzione sia alle informazioni contenute in etichetta sia al prezzo di vendita che, se troppo basso, può celare un inganno. Tali cautele contribuiscono a evitare, o quantomeno a ridurre, il rischio di frodi e, al contempo, valorizzano il lavoro degli onesti produttori italiani che ogni giorno con fatica portano sulle nostre tavole questo prezioso alimento. ■

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

Bere acqua ai pasti

Chissà perché attorno a un gesto così naturale come quello del bere acqua si è creata nei tempi passati una quantità di pregiudizi duri a morire... Difficile trovare una risposta

È un fatto che ancora oggi siano in molti a credere che bere acqua durante i pasti renda più difficile la digestione. Niente di più sbagliato.

In effetti, la convinzione che si debba limitarne al minimo o addirittura evitarne l'assunzione si basa sull'idea che essa possa diluire i succhi gastrici diminuendone l'efficacia, e che aumenti la velocità con cui gli alimenti transitano nello stomaco, complicandone l'assimilazione.

In realtà, la scienza ha ampiamente dimostrato come questa credenza sia del tutto ingiustificata. È ovvio che bevendo si diluiscono i succhi digestivi prodotti dallo stomaco, ma è anche vero che il nostro organismo è molto più intelligente e organizzato di quanto pensiamo: la produzione dei succhi e degli enzimi necessari per la digestione è regolata da alcuni meccanismi

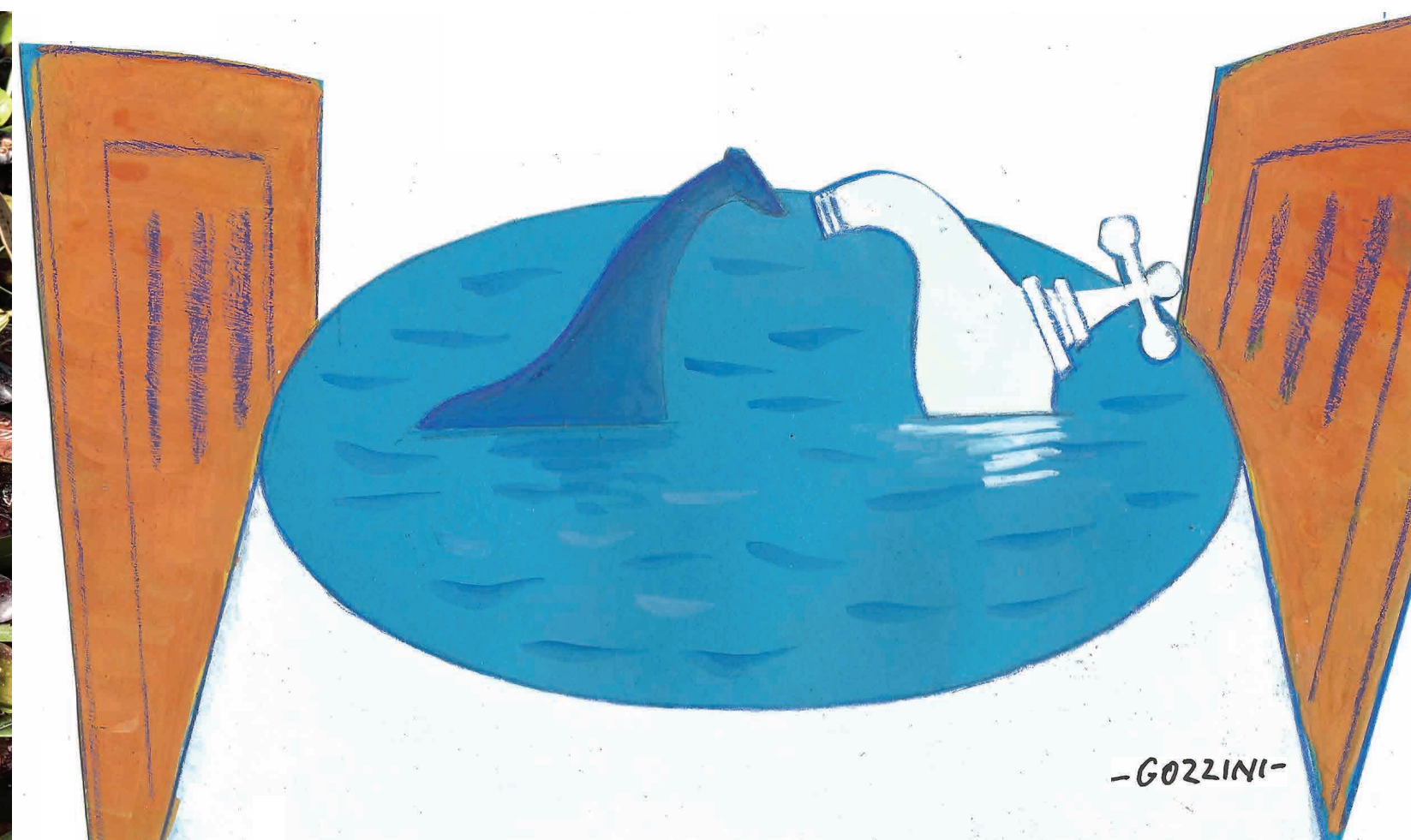
molto sofisticati che la ottimizzano a seconda del tipo di alimenti e bevande che introduciamo. In pratica, siamo perfettamente in grado di modificare e adattare le secrezioni dello stomaco, e anche quelle del pancreas e del fegato, a seconda della consistenza più o meno solida o liquida di ciò che ingeriamo. Altrimenti, come faremmo a digerire bene tutte le minestre in brodo? E non è vero nemmeno che bere acqua durante i pasti aumenti la velocità con cui gli alimenti solidi attraversano lo stomaco, impedendo che vi rimangano il tempo necessario per essere digeriti: sono molti gli studi che dimostrano come introdurre liquidi non influenza in alcun modo la velocità di transito gastrico degli alimenti solidi. Piuttosto, è vero che bere una giusta quantità di acqua a pranzo e a cena comporta dei vantaggi: rende più facile la deglu-

tazione e il passaggio degli alimenti attraverso l'esofago, e aiuta anche a stimolare positivamente il senso di sazietà.

Ma qual è la giusta quantità? Dipende naturalmente dalla natura del cibo, dalle porzioni che se ne prendono, senza dimenticare che ognuno è diverso... In linea di massima, però, si può dire che un paio di bicchieri sorseggiati durante il pasto siano la giusta dose per la maggior parte delle persone, tenendo presente che le acque non sono tutti uguali e alcune hanno addirittura la capacità di migliorare la digestione, grazie ai sali che contengono disciolti. Si tratta delle acque ricche di bicarbonati (più di 500-600 mg/l): in caso di dispepsia vale la pena di preferirle. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

Nella foto, alcune varietà di olive tra quelle coltivate in Italia.



L'illustrazione sottostante è realizzata da Libero Gozzini.

I bambuseti multiuso

Sono i boschi di bambù, un materiale versatile, utilizzato dall'edilizia al design, dall'industria tessile alla cucina. Gli usi possibili sono oltre 1.600

Il bambù, originario dell'area subtropicale, dove vivono spontaneamente più di 1.400 specie, si sta diffondendo anche da noi. È un materiale ampiamente disponibile in natura e vanta una delle crescite più veloci di tutto il mondo vegetale: quello gigante può aumentare di oltre 60 cm al giorno!

Sono 2 le tipologie di prodotto di un bambuseto: i germogli e le canne. I primi sono utilizzati nel settore alimentare. Tipici della tradizione culinaria asiatica, sono oggi sempre più presenti anche nelle nostre cucine, apprezzati per il loro cospicuo apporto di vitamine e minerali. Possono essere inseriti in diverse preparazioni, perché, grazie al gusto poco spiccato, si sposano bene con tutto, dall'antipasto al dolce. Oltre a numerose ricette, con il germoglio di bambù si possono realizzare prodotti della panificazione come i taralli, formaggi e, addirittura, birre e liquori.

Quanto alle canne, possono essere utilizzate per dar vita a materiali in grado

di sostituire il legno per pavimenti, arredi e persino interi edifici. Oppure, possono fornire fibre con cui realizzare indumenti e accessori moda o, ancora, se ne può estrarre la cellulosa con cui fabbricare carte ecosostenibili.

Usi per l'edilizia

Il bambù come materiale da costruzione è sempre più richiesto, non solo in Estremo Oriente, dove vanta una tradizione millenaria, ma anche nei Paesi occidentali. Attualmente, proviene ancora in gran parte dai Paesi asiatici (Cina e India al primo posto), con costi di trasporto non indifferenti, che potrebbero essere abbattuti da colture locali.

Ma vediamo le ragioni della crescente richiesta di questo prodotto. Il bambù è molto apprezzato per la capacità di prevenire l'inquinamento atmosferico assorbendo maggiori quantitativi di anidride carbonica rispetto ad altre specie. Inoltre, la sua coltivazione avviene senza fare ricorso a fertilizzanti chimici inquinanti.

Pur ricordando per aspetto e caratteristiche il legno classico, rappresenta, grazie alla sua crescita rapida, un materiale decisamente più sostenibile, capace di ridurre l'impatto ambientale provocato dal disboscamento. Ma è un ottimo prodotto da costruzione per numerosi altri motivi: al primo posto troviamo la leggerezza – pesa circa un decimo dell'acciaio – e l'eccellente resistenza, caratteristica che gli è valso il soprannome di "acciaio vegetale". Il bambù resiste infatti alla compressione meglio del legno e del calcestruzzo e alla trazione quasi come l'acciaio. È inoltre molto flessibile e, se trattato in maniera opportuna durante il processo di crescita, può assumere qualsiasi forma. In virtù della sua flessibilità e leggerezza, è noto anche per il suo carattere antisismico, ed è quindi adatto per le costruzioni in località soggette a frequenti terremoti. In più, è particolarmente resistente al fuoco.

Ultimo (ma non meno importante) motivo che rende il bambù così apprezzato in

campo edilizio è il costo, decisamente inferiore a quello del legno. Ciò nonostante, gli edifici non temporanei costruiti strutturalmente in bambù sono ancora rari in Europa.

In Italia, la prima struttura pubblica completamente realizzata con questo materiale, ad uso permanente, per ospitare le manifestazioni estive, è il Padiglione di Vergiate (VA).

Splendida carta e meravigliosi filati

Il bambù gigante ha un altissimo contenuto di cellulosa, soprattutto nei primi anni di vita del bambuseto. Con la cellulosa ricavata dalla triturazione delle canne si ottiene una carta ecosostenibile, che può essere impiegata per realizzare tantissimi prodotti, come ad esempio panni per la casa, lavabili e riutilizzabili, piatti, bicchieri o tovaglioli biodegradabili e compostabili, che si smaltiscono nell'umido.

Le canne nascondono al loro interno

un vero e proprio tesoro: si tratta della fibra e della viscosa, due elementi che permettono di produrre svariati manufatti, ad esempio calze, magliette, foulard. Viste le sue proprietà, il filato di bambù è sempre più apprezzato dagli stilisti di tutto il mondo, che lo stanno utilizzando per realizzare abiti di alta moda. E non solo.

Il tessuto vanta infatti caratteristiche uniche: oltre a essere ecosostenibile, è anche ipoallergenico.

Non a caso, è un materiale molto utilizzato per fabbricare prodotti per bambini e neonati, in particolare materassi e cuscini.

Ma l'uso più interessante è legato alla sua capacità di sostituire la plastica monouso, messa al bando nel 2021 dall'Unione europea, con una bioplastica italiana, ecologica e sostenibile, sviluppata da Forever Bambù in collaborazione con Mixcycling.

Verranno sviluppati diversi polimeri a base di bambù che conterranno, a

seconda della loro destinazione d'uso, una percentuale di fibra dal 30% al 50%, unitamente ad altri materiali come il mais e il polipropilene riciclato. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*

Forever Bambù

Il progetto nasce da un'idea di Emanuele Rissone, imprenditore milanese, assistito dall'esperto in agricoltura sostenibile Mauro Lajo. Nel 2014 vengono costituite in Italia le prime società agricole che avviano le foreste di bambù gigante. Tra il 2017 e il 2021 entra nel vivo la Business Unit di compensazione delle emissioni di CO2 con il progetto Forever Zero CO2 che offre pacchetti di mitigazione grazie appunto ai bambuseti. Forever Bambù società agricola s.r.l. diventa Società Benefit.



inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net

Advocacy e Lobbying

Media Relation e Crisis Management

Digital PR & Social Media

Organizzazione Eventi e Mostre

Strategie di Marketing e Comunicazione

Consulenza Healthcare

Il litchi

È la ciliegia cinese che fa tanto bene alla salute (e all'amore). È difficile da scrivere, ma è molto bello da vedere. E con un gusto inconfondibile

Sarà per la sua forma che ricorda un cuore, sarà per le sue proprietà benefiche, ma il litchi è davvero il frutto dell'amore (e del coraggio: una leggenda cinese narra che un guerriero, dopo aver sconfitto un drago mostruoso, gli avesse strappato gli occhi; e nel luogo dove li gettò a terra si sviluppò una pianta di litchi).

Frutto esotico proveniente dal Paese del Dragone, è conosciuto anche come "ciliegia cinese" o "uva del deserto". La sua polpa è bianca e succosa, ricca di vitamine e sali minerali come potassio, magnesio, calcio e fosforo. Molto ricco d'acqua, è povero di sodio e, nonostante il suo alto tasso zuccherino, è un vero e proprio stabilizzatore della glicemia e, se consumato con moderazione, è indicato per chi deve contrastare l'aumento di peso. Inoltre, è ricco di fibre, ha un forte potere antiossidante e supporta il sistema immunitario.

Nella foto sotto, alcuni esemplari di litchi.

In Cina è molto consumato (pensate alla classica macedonia cinese nei ristoranti, dove questo frutto non manca mai); si pensa che la sua ricchezza di polisaccaridi protegga gli organi sessuali femminili, aiutando a ritrovare il desiderio.

Quando e come sceglierlo?

Il periodo ideale per gustare il litchi va da novembre a gennaio, quando raggiunge il culmine della maturazione. Ha una polpa bianca, succosa, profumata e con un delicato sapore di uva moscato e rosa. Macchie marroni e un'eccessiva morbidezza rivelano che il frutto non è più fresco.

Fondamentale è il suo trasporto: c'è infatti una sostanziale differenza tra i litchi che arrivano via mare, su una nave, e quelli che viaggiano per via aerea.

La spedizione di tutta la frutta esotica, infatti, è molto più rapida nella

seconda modalità: questo consente la raccolta nella fase di piena maturazione, garantendo un sapore di particolare intensità. Inoltre, la frutta arriva in commercio poco dopo essere stata staccata dalla pianta e, quindi, più fresca.

Per il viaggio via mare, invece, viene colta acerba, raggiungendo la maturazione nel Paese di destinazione.

Il prezzo finale ovviamente è differente, ma anche dall'aspetto saprete subito riconoscere un litchi marinaio da uno pilota: il primo è piccolo, dal colore rosa molto tenue e dal sapore nemmeno troppo amabile; il secondo è grosso, succoso e ricco di polpa, molto zuccherino ed estremamente piacevole.

In fondo, per l'amore vale la pena di spendere un po' di più! ■

Chiara Caprettini
www.nordfoodovestest.com



Un positivo primato italiano

Il nostro Paese è leader europeo per il riciclo dei rifiuti. Parallelamente, siamo di fronte a una crescita costante, sia quantitativa sia qualitativa, per l'industria del riuso

Dal 1997 a oggi, cioè in un quarto di secolo, in Italia si è passati dall'emergenza all'eccellenza nel riciclo.

Per dare solo qualche dato: nel 2020 la raccolta differenziata dei rifiuti urbani, che nel 1997 era del 9,4%, è arrivata al 63% e lo smaltimento in discarica è sceso dall'80% al 20%.

L'industria italiana della riqualificazione conta quasi 5 mila imprese e 250 mila occupati e genera un valore aggiunto di 10 miliardi e mezzo. Si tratta di più di 12 milioni di tonnellate di metalli, in gran parte acciaio; di 5 milioni abbondanti di tonnellate di carta e cartone; di 2 milioni e più di tonnellate di vetro; e di 972 mila tonnellate di plastica. Tutto salvato da discarica o inceneritore.

Questi sono alcuni dei dati del Rapporto "Il Riciclo in Italia 2022", realizzato dalla Fondazione Sviluppo Sostenibile.

Le prestazioni di alcune filiere virtuose

Nel 2021 il tasso di recupero ha raggiunto l'85% per quanto riguarda gli imballaggi di carta e il 77% per il vetro. Nello stesso anno, il 63% di carta e cartone e il 61,6% di vetro prodotti in Italia provenivano dal riciclo.

Sempre nel 2021 la percentuale di riuso dei rifiuti del packaging in plastica ha raggiunto il 56%, ma in questo settore saranno necessari un'ulteriore crescita della raccolta differenziata e lo sviluppo di nuove tecnologie. Aumenta anche il riciclo organico delle bioplastiche e della frazione organica. È essenziale migliorare gli impianti per produrre compost di qualità e biometano.

Buona la percentuale di recupero degli imballaggi di alluminio e acciaio. L'Italia è il leader europeo per il rottame

di ferro e un' eccellenza mondiale per la trasformazione in pannelli truciolari del 97% del materiale legnoso. E per i veicoli fuori uso ha raggiunto l'obiettivo.

Invece, per le apparecchiature elettriche ed elettroniche (i RAEE), la raccolta, pur in crescita, è lontana dal target UE. Lo stesso discorso vale per pile e accumulatori.

Infine, si prevede una crescita per i rifiuti tessili. L'Italia ha anticipato al 1° gennaio 2022 l'obbligo della raccolta differenziata per questi scarti, che l'UE aveva stabilito per il 2025. Le quasi 150 mila tonnellate raccolte e avviate al riciclo nel 2020, in calo del 9% rispetto al 2019, dovrebbero crescere considerevolmente nei prossimi anni. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it

Nella foto:
un deposito
di rifiuti
e rottami
metallici.



Nuovi traguardi per il gelato

La scrittrice Jessie Lane Adams lo definisce "felicità condensata".

Sono certa che pochi di noi si trovino in disaccordo con tale affermazione

Morbido, fresco, cremoso, soffice e avvolgente, da sempre evoca estate, libertà, emozioni e sensazioni di piacevolezza. Gourmet, d'autore, stellato, al piatto, gastronomico: il mondo del gelato si sta evolvendo incontrando diversi linguaggi espressivi e modalità interpretative. L'artigianalità italiana indossa un nuovo abito, più elegante e ricercato in termini gastronomici: da intenditore e degustatore. Esplora nuovi territori, sperimenta senza stravolgere, usando un numero sempre maggiore di ingredienti, spesso non convenzionali, accostandoli in maniera azzardata. Queste inedite proposte ci regalano sapori strutturati, stuzzicanti, con diverse consistenze; ma il tutto sempre equilibrato nel gusto.

Sono avventure gastronomiche capaci di arricchire il consumatore, facendogli

vivere un'esperienza sensoriale che va ben oltre i recettori del dolce, coinvolgendo quelli amari, salati e acidi.

Anche il cambio della sequenza con il quale questa portata viene presentata a tavola può influenzare l'esperienza sensoriale e stupire il palato suscitando percezioni gustative curiose e insolite, in cui però gli aromi estratti dalle materie prime devono essere subito riconoscibili. All'artigianalità e alla naturalità degli ingredienti di base si uniscono tecnica, fantasia e conoscenza gastronomica, attraverso lo studio e la ricerca. Il risultato finale è un raffinato e riuscito connubio tra dolce e salato.

Vengono realizzati accostamenti che rispettano gli equilibri tra dolce, sapido e aspro, trasformandoli in un insieme armonico di contrasti, consistenza e texture. Tutto questo contribuisce ad

amplificare il piacere. Lo spettro d'azione e di sperimentazione per rendere gourmet il gelato è ampio, poiché sono tantissime le possibilità di espressione. Tra le più conosciute troviamo, per esempio, il gelato al cacao e pepe, quello al parmigiano, all'aglio o all'avocado. Buonissimo anche quello ai ricci di mare, servito con i crostini.

Stiamo assistendo a un nuovo modo di concepire e ricreare il dessert più amato al mondo: il suo raggio d'azione si espande, aumentando la proposta e offrendosi a diverse e nuove opportunità commerciali. Il cammino da intraprendere è ancora lungo verso la scoperta di interessanti e golose alternative: vedremo cosa ci riserva il futuro... ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Nella foto,
un dessert
gourmet a base
di gelato.





L'olfatto è un mondo da (ri)scoprire

L'olfatto, il senso più sfuggente, più misterioso, più sottovalutato.

Se ne sta lì, silenzioso, inosservato: per la maggior parte del tempo non ci facciamo nemmeno caso, lo diamo quasi per scontato. Poi arriva il momento in cui si manifesta all'improvviso, e allora la sua potenza diventa totalizzante.

Due sono i suoi superpoteri. Uno è proprio la sorpresa: ci dà il tempo di dimenticarci di lui, per farci abbassare la guardia e colpirci più forte. L'altro è l'emozione, perché, connesso a ogni odore che amiamo, c'è uno stato d'animo, un ricordo, un vissuto emotivo che si scatena in tutta la sua intensità senza che neanche ce ne accorgiamo, tranne quando ormai ci ha in suo potere.

In libreria: Roberta Deiana, Atlante degli odori ritrovati. HarperCollins.

Il nuovo look delle etichette degli alcolici

Dal gennaio 2023 tutte le bottiglie di vino e alcolici rinnovano le etichette, che diventano digitali, le U-label

Le U-label dovranno contenere tutte le informazioni riguardanti gli ingredienti, la provenienza, i valori nutrizionali e la data di scadenza. In più, sarà obbligatorio, come per il cibo, elencare le sostanze che provocano allergie e intolleranze oltre al valore energetico di 100 ml. E, sempre come previsto dalla legge, sono da riportare informazioni sull'identificazione e la classificazione della confezione del prodotto e la natura dei materiali di imballaggio usati senza informazioni destinate alla vendita o al marketing.

I codici QR riporteranno la dichiarazione nutrizionale completa e l'elenco degli ingredienti.

L'etichettatura dei vini sarà disciplinata dal Regolamento UE 2021/2117.

La riforma dell'Unione europea della Politica agricola comune è entrata in vigore il 1° gennaio 2023, con durata fino al 2027 con nuove disposizioni: i vini prodotti ed etichettati dopo l'8

dicembre 2023 dovranno includere l'elenco degli ingredienti e delle informazioni nutrizionali.

Ma le novità non si esauriscono qui: infatti, dopo il via libera della Commissione europea, è stata accolta in Irlanda la proposta di usare, entro il 2026, etichette sanitarie per bottiglie di vino, birra e superalcolici, sulle quali dovranno essere segnalati i rischi per la salute legati al consumo di alcol, che pare sia collegabile a oltre 60 tipi di malattie, incluse 7 tipologie di cancro (alla bocca, alla gola, alla laringe, all'esofago, al seno, al fegato e al colon).

L'obiettivo di tali etichette alert (messa in guardia, ndr) è scoraggiare il consumo di alcol, con la modalità già utilizzata per le sigarette.

Questo provvedimento sanitario non ha avuto consenso in alcuni Stati membri dell'Unione europea, come Francia, Spagna e Italia, dove ha scatenato reazioni

negative tra gli agricoltori e i produttori di vino. Soprattutto da questi ultimi è stato considerato come un intenzionale attacco all'esportazione, per arrestare un mercato che fattura diversi miliardi di euro l'anno, più che come un provvedimento per salvaguardare la salute.

Forse non dovremo aspettare molto tempo per leggere etichette che equiparano il vino alle sigarette con diciture come: "l'alcol provoca malattie del fegato" oppure "alcol e tumori sono collegati in modo diretto".

Diciture a parte, dovremmo comunque riflettere sulle conseguenze del consumo e, soprattutto, dell'abuso di alcol. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

**Nelle foto in questa pagina:
l'app U-label installabile
sul telefono, per leggere le etichette
digitali delle bevande alcoliche.**



PROVOLONE DEL MONACO



PROVOLONE DEL MONACO
FORMAGGIO A PASTA FILATA
DI FORMA LEGGERMENTE A PERA
DOLCE BURROSO
E PIACEVOLMENTE PICCANTE.

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 APRILE 2023.