



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 11 - n 5
20 maggio 2023
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



Mangiare
lentamente



Biologia
flessibile

Le torte di Simona Galimberti



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

Chi dorme non piglia pesci

Proverbio antico ma discutibile, perché chi dorme gode in realtà di decisivi vantaggi: miglior benessere fisico e mentale, maggior efficienza del sistema immunitario, riduzione del rischio di problemi cardiovascolari e metabolici. La privazione del sonno è più letale di quella del cibo: che sia acuta (totale assenza) o cronica (meno delle 7 ore giornaliere raccomandate), si ripercuote sul sistema nervoso centrale, tra problemi di memoria e rischi per l'equilibrio emotivo.

L'essere umano dovrebbe passare circa un terzo della propria vita dormendo. Ma, soprattutto in quest'epoca ricca di stimoli, non sempre lo fa. A volte per scelta (come chi sta sveglia fino alle ore piccole immerso nei videogiochi; nel mondo, più

di 140 milioni di persone), a volte per necessità, come capita ai genitori di neonati, la cui reattività spesso si esaspera quando i pianti notturni sono una condanna senza scampo. Se entrambi lavorano fuori casa e sono quindi costretti ad alzarsi tutte le mattine di buon'ora, la mancanza di sonno è alla lunga insostenibile. Un'amica che aveva partorito 3 bambini in rapida successione si addormentava alla scrivania, tutelata da colleghi affezionati che vigilavano per permetterle qualche intervallo ristoratore di sonno. L'azienda era l'Olivetti: attenzione alla tecnologia e all'innovazione e sensibilità verso gli aspetti sociali del lavoro. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



Ben fatto		Alimentazione e salute	
Il dolce CB	5	Mangiare lentamente	20
<i>di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli</i>		<i>di Andrea Fossati</i>	
C'è del buono		Made in Italy	
L'importanza del welfare aziendale	6	Liquirizia	22
<i>a cura della redazione</i>		<i>di Daniela Mainini</i>	
Un passo in più verso la sostenibilità territoriale	7	Free from fake	
<i>di Anna Francioni</i>		La frutta secca fa ingrassare?	23
Ricerca e innovazione		<i>di Giorgio Donegani</i>	
Nebulizzazione e umidificazione	8	Tendenze	
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>		L'insetto è facoltativo	24
Biologia flessibile	10	<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
<i>di Marina Greco</i>		Il Pisco	26
Le tappe dei tappi		<i>di Alessandra Meda</i>	
Carricante	12	Limone di mare	27
<i>di Elisa Alciati</i>		<i>di Alessandra Meda</i>	
Storia del cibo		Frigorifero perfetto	28
Brandy-ti una tequila!	14	<i>a cura della redazione</i>	
<i>di Riccardo Vedovato</i>		ColtivaTO	29
Protagonisti		<i>di Marta Pietroboni</i>	
Simona Galimberti	16	Morchella esculenta, alias spugnola	30
<i>di Alessandra Meda</i>		<i>di Marta Pietroboni</i>	
Segreti della spesa			
Norcineria di mare	19		
<i>di Tiziana Mazzitelli</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

Il dolce CB

Da un'idea dell'illustratore Libero Gozzini è nato il dolce "C-osi B-uono"

Il dolce CB, venuto alla luce tra i fornelli dell'attrezzatissima cucina dell'illustratore Libero Gozzini, è un fresco dessert, adattissimo all'estate che sta per arrivare. È una fusione di due tipologie di sapori: la crema inglese e lo yogurt greco. La crema inglese, ideata in Gran Bretagna, è una versione che differisce dalla crema pasticcera, altrettanto buona ma più densa. A differenza di quest'ultima non contiene farina, per cui risulta più liquida. È un ottima salsa di accompagnamento per biscotti o, come in questo caso, rappresenta la perfetta base di un dessert.

Molto godurioso ed equilibrato, il dolce CB si potrebbe confondere con il sapore di un dessert di origine turca, conosciuto con il nome di baklava, ricco di miele. Nel nostro caso, si fa apprezzare per la dolcezza delicata della crema inglese e la freschezza dello yogurt come accompagnamento. Il nome è un nostro copyright: CB

sta per Così Buono, ma, nello stesso tempo, potrebbe essere associato alle iniziali della rivista CiBi, alla quale Gozzini collabora.

Ingredienti (per 4-6 persone)

- 400 g di yogurt greco
- miele millefiori
- Per la crema inglese:
- 250 ml di latte intero
- 60 g di zucchero
- 3 tuorli
- 1 baccello di vaniglia

Preparazione

Iniziare con la realizzazione della crema inglese. Scaldare il latte in un pentolino con all'interno il baccello di vaniglia, inciso per il lungo. In un altro pentolino, mescolare i tuorli insieme allo zucchero. Non appena il latte sarà caldo, aggiungerlo ai tuorli poco per volta. Mescolare, con l'aiuto di una frusta, facendo attenzione a evitare la formazione di grumi. Riportare sul fuoco il pentolino e conti-

nuare a mescolare evitando di arrivare all'ebollizione. La crema risulterà pronta quando si addenserà leggermente e si attaccherà alla frusta. Non preoccupatevi della consistenza: è bene che rimanga un pochino liquida. Lasciare raffreddare. Nel frattempo, utilizzando un piatto piano, adagiare alla base qualche cucchiaino di crema inglese. Prendere lo yogurt dal frigorifero e, con l'aiuto di un cucchiaino, posizionarlo al centro del piatto sopra la crema inglese. Irrorare con del miele millefiori. È possibile completare la preparazione con l'aggiunta di frutta secca per dare un tocco di croccantezza. ■

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

In alto, i principali ingredienti del dolce CB.

Qui sotto, la crema pronta per essere servita in tavola.



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 11 - n 5
Milano
20 maggio 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,
Chef Giancarlo Perbellini**



L'importanza del welfare aziendale

Edenred Italia presenta i dati dell'Osservatorio Welfare 2023, condotto su 4mila aziende clienti e 580mila dipendenti

Aumento della disponibilità media di spesa e del consumo effettivo di welfare aziendale, crescita dei fringe benefit (la messa a disposizione di beni e/o servizi a favore dei dipendenti, ndr), maggiore propensione a spendere i benefit a favore dell'istruzione: questo, in sintesi, il quadro generale che emerge dal Rapporto sullo stato del welfare aziendale 2023 in Italia a cura dell'Osservatorio Welfare di Edenred Italia, che quest'anno si arricchisce di un approfondimento sulla soddisfazione delle lavoratrici e dei lavoratori, curato da BVA Doxa.

Le categorie di spesa

La disponibilità di spesa welfare media dei dipendenti per il 2022 si attesta a 940 euro, segnando una crescita del 10,6% rispetto al 2021. Anche l'effettivo consumo del credito welfare cresce negli ultimi 3 anni fino al dato del 70% del 2022. Le tre principali voci di spesa sono rappresentate dai fringe benefit con il 38,6%, che triplica il proprio valore rispetto ai livelli del 2017, seguita dall'area ricreativa con il 22,3% e dall'istruzione con il 17,9%. La spesa in fringe benefit è prevalente nelle fasce di età più giovani, in cui raggiunge il 60% tra

gli under 30, e scende al 32% tra gli over 60, in cui assume invece rilievo la spesa in previdenza complementare.

La percezione di chi lavora

Il 76% delle persone che lavorano in aziende con piani di welfare si dichiara appagato della propria condizione. Mentre la soddisfazione scende al 57% nei contesti in cui mancano tali programmi. Il welfare aziendale si rivela anche un importante strumento di promozione delle pari opportunità: per il 71% degli intervistati favorisce infatti la natalità, garantendo maggiore supporto per le donne che decidono di avere un figlio; per il 68% diffonde una cultura aziendale più favorevole e attenta alla parità di genere ed è uno strumento di sostegno alla crescita professionale delle donne. Infine, il 64% dei rispondenti considera il welfare aziendale una vera e propria forma di supporto al reddito delle famiglie oltre a un supporto concreto alle spese quotidiane. «In questo scenario – commenta Paola Blundo, Direttore Corporate Welfare di Edenred Italia – il welfare aziendale evidenzia il suo valore sociale, confermandosi come strumento in grado di promuovere

l'occupazione femminile e valorizzare le nuove generazioni, favorendo anche comportamenti inclusivi e rispettosi di una reale parità di diritti». ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Edenred

Edenred è leader nel settore dei benefit ai dipendenti 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, fino 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 950mila aziende clienti. I circa 10.000 dipendenti di Edenred sono impegnati a rendere il mondo del lavoro un ecosistema connesso, più sicuro, più efficiente e più responsabile, ogni giorno. Grazie al patrimonio tecnologico globale di cui dispone, nel 2022 il Gruppo ha gestito un volume d'affari di circa 38 miliardi di euro, sviluppato soprattutto grazie ad applicazioni mobili, piattaforme online e carte.

Un passo in più verso la sostenibilità territoriale

Un nuovo modo di concepire la mobilità e vivere il tessuto urbano: è il progetto FILI, promosso da FERROVIENORD, Regione Lombardia, FNM e Trenord

L'obiettivo è la riqualificazione dei principali centri di connessione di Ferrovie Nord, sull'asse Milano-Malpensa, corridoio fondamentale per le Olimpiadi di Milano Cortina 2026. Il progetto prevede azioni di ricucitura urbana (da cui deriva il nome FILI), con l'adozione di soluzioni all'avanguardia a livello architettonico e ambientale: l'area ridisegnata si presenterà infatti come una intera arteria di nuovi scenari urbani verdi, tra le stazioni di Milano Cadorna, Milano Bovisa, Saronno e Busto Arsizio e dei territori limitrofi, al centro di un intervento di oltre 188.000 mq e che arriverà a coinvolgere progetti per un totale di 2 milioni di metri quadrati in ambito lombardo. Vediamo i dettagli.

Stazione di Milano Cadorna

In un contesto urbano tra i più suggestivi di Milano, tra il Castello Sforzesco e il Cenacolo in Santa Maria delle Grazie, sarà realizzata la Foresta Sintetica Pensile che, come una immaginaria fabbrica, produrrà ossigeno per la città di Milano. Un progetto pionie-

ristico per una superficie complessiva di 72.000 mq.

Stazione di Milano Bovisa

Una nuova sede per il Gruppo FNM, innovativa e improntata alla sostenibilità ambientale, che sorgerà nei pressi di uno degli snodi di mobilità più cruciali.

Polo di Saronno

FERROVIENORD realizzerà un piano di forte impatto urbanistico nella città di Saronno: un progetto di ridisegno urbano che comprende la riorganizzazione del Polo infrastrutturale tecnologico-manutentivo di Saronno Centro, con l'obiettivo di raggiungere alti standard di funzionalità e di sicurezza e migliorare l'accessibilità e la viabilità.

Stazione di Busto Arsizio

Un programma di completa riqualificazione urbana per la trasformazione di una storica cesura della città in una nuova centralità urbana, che permetterà la riattivazione dei colle-

gamenti cittadini e farà da volano per lo sviluppo delle aree circostanti.

Piantalali

Un intervento di piantumazione e riforestazione di migliaia di alberi nei comuni lombardi attraversati dalla rete ferroviaria di FERROVIENORD. La prima fase interessa un'area di circa 41 mila ettari, su 24 Comuni.

Superstrada ciclabile

Percorrerà 54 km, collegando la stazione di Milano Cadorna con l'aeroporto di Malpensa senza interruzioni: un vero e proprio asse infrastrutturale incentrato sulla mobilità sostenibile, integrato da differenti sistemi di servizi. ■

Anna Francioni
a.francioni@cibiexpo.it

Sotto, due rendering del progetto FILI: a sinistra, un passaggio della superstrada ciclabile; a destra, la foresta pensile a Milano Cadorna. Per saperne di più: fili-fnmgroup.it

Nella foto accanto, un ambiente di lavoro al femminile.



Nebulizzazione e umidificazione

Se il significato di umidificazione sembra chiaro – aumentare il contenuto di vapore acqueo dell'aria – meno scontato è quello di nebulizzazione, in particolare in campo ortofrutticolo

Partiamo da qui: la nebulizzazione è la conversione di un liquido che si scontra con l'aria – nel nostro caso, il liquido è l'acqua – in goccioline microscopiche, il cui diametro si riduce progressivamente aumentando la pressione a monte dell'ugello di erogazione e la velocità di passaggio.

In questo modo, si genera una nuvola di vapore freddo, una specie di nebbia artificiale. È un procedimento che offre vantaggi sia economici sia ecologici perché riduce il costo dei consumi idrici ed elettrici e taglia la produzione di CO₂, a beneficio dell'ambiente.

Applicazione al campo ortofrutticolo

Vediamo come funzionano in quest'am-

bito la nebulizzazione e l'umidificazione e quali sono i prodotti che più se ne avvantaggiano. È importante tener conto del fatto che frutta e verdura sono molto sensibili alla climatizzazione in funzione nei punti vendita e alle loro fonti di luce artificiale. Nei banchi frigo si disidratano e negli espositori a temperatura ambiente deperiscono rapidamente. Mantenere stabile l'umidità necessaria ad allontanare l'avvizimento è pertanto essenziale. In sintesi, i benefici principali dell'adozione di queste tecnologie sono 3: il blocco della disidratazione, la riduzione della perdita di peso, il mantenimento di un aspetto turgido e fresco.

I prodotti che si deteriorano più rapidamente per il troppo secco sono tutte

le verdure a foglia larga, oltre a carciofi o asparagi. E se si parla di frutta, soprattutto kiwi, mele, pere, banane e piccoli frutti di stagione.

In Lombardia ha sede l'azienda, la Natural Misting, che per prima in Italia ha installato nuovi impianti per la produzione di sistemi di umidificazione e nebulizzazione – tecnologie a bassa e ad alta pressione e, in seguito, anche a ultrasuoni – per migliorare l'aspetto e la shelf-life dei prodotti freschi, venduti sia nelle catene della grande distribuzione organizzata (GDO) sia nei negozi al dettaglio. Oggi leader del settore, è dal 2008 che si è specializzata in questa direzione, all'inizio come distributori di sistemi classici, a bassa pressione (7-8 bar, gocce da 18-20 micron), poi ad alta

pressione (70-80 bar, gocce da 10-12 micron, usati anche nei deors). Dal 2017 ha cominciato a produrli in proprio, utilizzando materiali Made in Italy e migliorandone la qualità.

La tecnologia a ultrasuoni è la più innovativa. Funziona grazie a trasduttori, vale a dire grazie a dispositivi capaci di trasformare una data grandezza fisica (temperatura, pressione, velocità, ...) in un segnale elettrico, sfruttando la potenza di determinate onde sonore che gli esseri umani non percepiscono.

Le vibrazioni ultrasoniche servono a rompere le particelle di acqua che l'umidificatore prende dal serbatoio e trasforma in vapore da immettere nell'ambiente.

Le microgocce erogate misurano da 1 a 3 micron. L'effetto visivo, particolarmente scenografico, è la creazione di una specie di nebbiolina.

C'è però una differenza tra la tecnologia a ultrasuoni e quella a bassa pressione: la seconda eroga la nebulizzazione per un tempo determinato, e l'operatore può decidere l'intervallo tra un invio e l'altro. Per esempio, al mattino, quando il prodotto è molto

fresco può scegliere di nebulizzare ogni 10 minuti; nel pomeriggio, invece, si può ridurre l'intervallo, programmando l'erogazione ogni 6 minuti. Grazie a questo tipo di umidificazione, i prodotti sono conservati in un ambiente fresco e umido ma non si bagnano e mantengono la loro consistenza.

In campo ortofrutticolo, e in particolare sull'utilizzo delle celle frigorifere per ortaggi e frutta, soluzioni come quelle citate, cioè sistemi di nebulizzazioni e umidificazione, consentono di mantenere costante il livello di vapore acqueo dell'aria, migliorare la conservazione del fresco, preservare le caratteristiche nutrizionali, diminuire il calo del peso dei prodotti e ridurre sprechi e scarti della merce. In linea generale, l'obiettivo è aumentare il livello di umidità relativa e abbassare la temperatura dell'aria circostante, soprattutto all'interno dei banchi frigo e nelle celle frigorifere.

I vantaggi per il punto vendita

Reintegrando l'umidità di cui il prodotto ortofrutticolo necessita e crean-

do un microclima ideale, è possibile recuperare fino al 40-50% degli scarti delle insalate e dei prodotti a foglia sfusi, che durante la giornata tendono a deperire. La tecnologia si utilizza sia per il prodotto refrigerato sia per quello a scaffale. I costi sono limitati: queste apparecchiature consumano circa 200-300 watt fino a un massimo di 400-500 per quelle più grandi. Seguendo la catena del freddo, la nebulizzazione viene utilizzata anche nelle celle di stoccaggio. A scaffale, la metodologia più indicata per la frutta è quella a ultrasuoni: abbassa la temperatura anche di 5-7 gradi in reparto ed è un valido aiuto d'estate! ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*

Nelle foto in queste pagine, due diversi esempi di applicazione di nebulizzazione: in agricoltura (a sinistra) e, nel settore della grande distribuzione, per preservare la conservazione dei prodotti ortofrutticoli (sotto), grazie anche alla tecnologia promossa da Natural Misting.



Biologia flessibile

Siamo abituati a semplificare la complessità di tutto ciò che ci circonda facendolo rientrare in categorie predefinite: nero o bianco, alto o basso, debole o forte, giovane o anziano

Nella foto qui sotto, una moltitudine urbana, minima parte dei circa 8 miliardi di persone, tutte diverse tra loro, presenti sulla Terra.

Classificare significa suddividere la realtà in base a caratteristiche comuni oppure assegnare un determinato posto in una graduatoria. Questo meccanismo fa parte di un processo ancestrale, basato sulla percezione, che ha come fine ultimo la conoscenza. Classifichiamo per comprendere, senza renderci realmente conto che tutto ciò è a discapito della diversità. Siamo esseri unici, una combinazione irripetibile di geni, specifiche porzioni di DNA, che contengono il codice che esprime una particolare caratteristica comportamentale o funzionale. La nostra unicità è un bene prezioso, minacciato ogniquale volta si tende a generalizzare un atteggiamento catalogandolo, per esempio, in base all'identità di genere come "tipico maschile" o "tipico femminile". A tal proposito, il primatologo ed etologo olandese Frans de Waal, pone le basi di quella che viene definita biologia

flessibile, affermando che "nei Primati, proprio come negli esseri umani, abbiamo maschi e femmine tipici, ma anche un'enorme variabilità individuale nei comportamenti legati al genere". La nostra condotta, come quella dei nostri antenati più vicini è, in realtà, frutto dell'interazione equilibrata e imprescindibile tra una componente biologica e una culturale, nonché dell'ambiente che ci circonda. Se è vero, infatti, che esistono modi universali di rispondere a determinati stimoli esterni, il che evidenzia il coinvolgimento della biologia nella nostra esistenza, è anche vero che esistono sostanziali differenze dovute ad aspetti personalistici. Questa individualità, non solo peculiare della specie umana ma presente in tutto il regno animale e vegetale, svolge ora, come agli albori della vita sulla Terra, un ruolo fondamentale nel complicato e

affascinante processo evolutivo. Senza diversità biologica e comportamentale non saremmo ciò che siamo; la vita sul nostro pianeta sarebbe diversa da quella che conosciamo, e questo è un dato di fatto. Non esistono, in realtà, ruoli e comportamenti universali, ma viviamo noi, con il nostro bagaglio di esperienze, il nostro modo di essere, il nostro genotipo (patrimonio genetico) ed il nostro fenotipo (caratteristiche che manifestiamo). Viviamo noi, sistemi complessi in continuo cambiamento. Etichettare il nostro "io" come appartenente a una predefinita categoria è un atteggiamento riduttivo e discriminante. La biologia è tutt'altro che una disciplina scientifica rigida, e questo concetto sembra essere chiaro a tutto il mondo animale altro da noi, lontano dalla nostra abitudine di intolleranza nei confronti della diversità.

Parlare, ad esempio, di comportamenti prettamente maschili o prettamente femminili legati soprattutto al concetto di autorità e leadership è del tutto irrilevante nella quasi totalità dell'ordine dei Primati. Secondo quanto affermato dallo stesso Frans de Waal, nelle comunità di scimpanzé il maschio è l'individuo dominante e violento, mentre nei bonobo, detti anche scimpanzé pigmei o nani, l'individuo dominante è la femmina, che ha un carattere relativamente pacifico. In queste due specie, il potere non è limitato a un genere, ma entrambi i sessi manifestano equiparabili capacità di leadership. L'idea del maschio dominante, forte, che possiede e sottomette la femmina, è una strumentalizzazione culturale che ha poco a che fare con la scienza. La biologia non giudica un comportamento, non lo classifica, ma al contrario

In questa pagina, esemplari di bonobo, sia di genere maschile che femminile.

insegna, aiutando a comprendere un modo di agire o un fenomeno in tutte le sue sfaccettature. È proprio per questo che può essere definita flessibile. La natura abbraccia le differenze, invece di negarle, trasformandole in punti di forza. La nostra società, invece, è stata ed è tuttora erroneamente influenzata dal guardare alle differenze di genere in termini di potere e privilegi. Il fatto di essere diversi non dovrebbe essere penalizzante. L'uguaglianza, di opportunità e diritti, non si basa sul concetto di somiglianza. La biologia sottolinea l'esistenza di un collegamento tra genere e sesso biologico, ma non per questo sostiene o sottoscrive i ruoli di genere predominanti nella nostra comunità. È una disciplina inclusiva, accetta l'eterogeneità ed è consapevole che, a volte, sono proprio le disuguaglianze a far in modo che una

determinata specie affronti molteplici difficoltà o sfide. Dovremmo quindi imparare dal mondo animale a considerare le dissomiglianze come fonte di ricchezza, di sapere, come opportunità di crescita. Siamo ufficialmente 8 miliardi di persone sulla Terra, 8 miliardi di individui unici, accumulati da una sola grande certezza ovvero quella di essere diversi l'uno dall'altro. Dovremmo smetterla, per la nostra stessa sopravvivenza, di vivere in una bolla di effimero egocentrismo. Dopotutto, la diversificazione è alla base dell'evoluzione, della biodiversità, della selezione naturale, delle maggiori leggi che regolano gli equilibri della vita, da sempre, e anche questo è un dato di fatto. ■

*Marina Greco
marina.greco83@hotmail.com*



Carricante

Dall'Emilia-Romagna dell'uscita precedente alla Sicilia. Andiamo a Catania sulle pendici dell'Etna alla scoperta di un vitigno di vecchia data, il Carricante

Il Carricante, il più diffuso vitigno a bacca bianca della provincia di Catania, autoctono dell'Etna dove cresce fino a quasi 1.000 metri sul livello del mare, è uno tra i più antichi e si colloca tra quelli cosiddetti minori. La natura vulcanica del terreno nasce dall'influsso dello sgretolamento di diversi tipi di lava e di materiali eruttivi – lapilli, ceneri e sabbie – più recenti. Inoltre, la vicinanza al mare aiuta l'accumulo di minerali, come il cloruro di sodio. Inizialmente, il Carricante era diffuso in tutta la Sicilia, ma la coltivazione si è gradualmente ridotta quando la produzione dell'isola ha iniziato a puntare su vini rossi più strutturati e alcolici. Il suo nome potrebbe essergli stato conferito direttamente dai contadini del luogo. L'origine è dialettale – “u carricanti” – e si riferisce ai carri pieni d'uva. Si tratta di un vero e proprio riferimento alla peculiarità di questo vitigno, ovvero quella di dare produzioni molto abbon-

danti e, appunto, in grado di riempire interi barocchi d'uva. Viene coltivato soprattutto nell'area est della Sicilia, in particolare nella provincia catanese, e ha la sua zona di elezione in uno dei luoghi più suggestivi e imprevedibili dell'isola: le pendici del vulcano attivo più alto d'Europa, l'Etna. Abbiamo rivolto qualche domanda a Massimo Lentsch dell'omonima azienda vitivinicola. Un uomo che dal nord e dal business cambia vita e trova il terreno per questa sua metamorfosi in Sicilia, dove produce vino dai primi anni Duemila. Oggi è tra i produttori di Carricante in purezza.

Un vitigno in grado di produrre molto. Fattore certamente importante un tempo, ma ora conta come allora?

La pianta di Carricante ha una resa molto alta, può arrivare ai due, tre chili per pianta. Ma deve essere decisamente di-



versa se si vuole ottenere un vino di qualità. Nel nostro caso, le viti di Carricante vengono portate a produrre non più di un chilo e mezzo per pianta.

Il Carricante è noto per essere un vitigno robusto ma anche molto sensibile alla siccità.

Sì, è indubbiamente molto resistente e longevo. Una pianta vive anche 130 anni senza problemi, e si adatta a qualunque altitudine, proprio sul massiccio vulcanico, anche là dove, per esempio, altri vitigni come il Nerello Mascalese non riescono a giungere a maturazione. Il Carricante non solo non ha problematiche da questo punto di vista ma arriva sempre in condizioni perfette in vinificazione e sempre con sfumature gusto-olfattive diverse. Spesso è coltivato con sistema di allevamento a spalliera; noi usiamo l'alberello, per rispetto della tradizione certamente, ma si tratta anche di una scelta che ha a

che fare con la siccità. Usiamo un sesto di impianto di circa 1 metro e 20 (il sesto d'impianto è la disposizione geometrica delle viti in filari, separati da fasce rettangolari dette interfilari, che permette una distribuzione omogenea per sfruttare al meglio, da parte di ogni pianta, l'illuminazione, gli elementi nutritivi e le risorse idriche, ndr). Questo porta le viti a entrare in competizione tra di loro e induce le radici ad andare più in profondità fino a 12-13 metri. Qui possono trovare sostanze minerali e riserve di acqua. Ecco come resiste a periodi siccitosi.

Non è frequente coltivare sulle pendici di un vulcano attivo. Ci saranno senz'altro alcune peculiarità.

Una delle maggiori riguarda il terreno. Prendiamo per esempio Calderara Sottana, località in cui abbiamo un vigneto. Esistono due e ben diverse ti-

pologie di suolo: uno prevalentemente alluvionale e uno più scheletrico, con blocchi di lava. A seconda dell'altitudine e dell'avvicinarsi alla bocca del vulcano si modifica la conformazione del terreno. La cosa sorprendente, come accennavamo prima, è che il Carricante risponde sempre bene, anche se in modo diverso. Tutto questo, alla fine, è apprezzabile nel bicchiere.

Un vulcano attivo, come si sa, può eruttare; come ci si approccia a questo tipo di precarietà?

Una delle vigne che abbiamo è attraversata da una colata lavica, ma il vino e il luogo sono fatti anche di questo. Certo, abbiamo acquistato una vigna di 4 ettari e mezzo che altri non volevano, ma si tratta della stessa fatalità con cui si vive la vita...

“Vorrei trasmettere sentimenti col

vino, quelli che a volte non sono in grado di esprimere a parole”, è una frase sua.

Sì, vedo il vino come un veicolo sociale e aspiro a creare prodotti divertenti, funky!

Ancora, “vini che non urlano ma sussurrano”; usa queste parole parlando della sua aspirazione rispetto a quello che produce.

Ricordo di aver bevuto un vino proprio sull'Etna, un rosato fatto a quota mille. È quello che cerco: la sensazione di raffinatezza al naso, di eleganza in bocca ma anche l'esplosività del vulcano.

Può essere il Carricante un vino con queste caratteristiche?

Absolutamente sì! ■

*Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it*

In queste pagine, da sinistra: l'Etna che domina il territorio in cui viene coltivato il Carricante; un particolare della vigna; una bottiglia di Carricante prodotta dall'azienda Massimo Lentsch.



Brandy-ti una tequila!

Gioco di parole decifrabile solo dopo attenta riflessione, da non tentare di risolvere se si è consumato troppo alcol

L'*Agave tequilana*, “agave blu”, è una pianta succosa, dal colorito verde-azzurro, irta di aculei sui lati e sulle estremità delle foglie; custodisce un segreto che le popolazioni della Valle del Messico scoprirono molto, molto tempo fa. La chiamavano *metl*. Perché noi la chiamiamo agave allora? Chiedetelo a Linneo, che nel XVIII secolo ha fondato in biologia il sistema per cui classifichiamo gli esseri viventi con un doppio nome latino o greco: uno per il genere, l'altro per la specie. Beh, lui ha deciso che la pianta meritava un nome blasonato... e infatti “agauè” in greco significa nobile, illustre. Si pensa che l'avessero ispirato le sue infiorescenze, davvero spettacolari. Un albero di fiori.

La linfa fermentata – in spagnolo “agua-miel” – dà origine a una bevanda alcolica bianca e lattiginosa, che gli aztechi chiamarono *ixtac octli*, “liquore bianco”, e, successivamente, *pulque* (si pronun-

cia pulke). In voga già dal II secolo d.C., come ci mostra un ampio murale sulla piramide di Cholula, le uniche persone autorizzate ad ubriacarsi con il *pulque*, al di fuori dei rituali religiosi, senza essere giustiziate, erano gli anziani. Secondo uno dei miti, la linfa sarebbe il sangue di Mayahuel, divinità associata all'agave e alla fertilità della terra, i cui figli, i “quattrocento conigli”, sono un gruppo di entità associate agli effetti dell'ebbrezza prodotta dal consumo della bevanda. Insomma, con una sbronza di *pulque* nel Messico antico vedevi conigli parlanti.

Un giorno, però, diversi secoli dopo, dal mare giunsero uomini pallidi, coperti di abiti robusti e lucenti, in groppa a strani animali. Con loro si diffusero malattie misteriose, decimando molto più di quei lunghi coltelli che brillavano al sole o di quegli strani bastoni che soffiavano fuoco. Tra di esse, il *Variola major*, il virus

del vaiolo, viaggiò per nave insieme ai conquistadores, ospite dei ratti: le vittime stimate furono tra i 5 e gli 8 milioni. Ma questo non bastò a spezzare l'animo dell'antico Messico. Ben presto i popoli locali seppero far buon viso a cattivo gioco e le élite strinsero accordi con i nuovi arrivati, i quali, nel frattempo, avevano finito le scorte di brandy. Che fare?

Beh, pare proprio che i nativi bevano un fermentato alcolico di una pianta con le spine; fa un po' schifo, ma è pur sempre alcol... Però, se provassimo a farne un distillato invece che un semplice fermentato? Perché no! Facciamoci un brandy di agave!

È qui, in questo tempo e in questo luogo che due cose così diverse si incontrano per dar vita al sincretismo alcolico che darà alla luce uno dei più famosi ed iconici distillati del mondo. Prima però dobbiamo capire che cos'è il brandy: è

un distillato di vino, dall'inglese arcaico *brandewine*, dall'olandese *gebrande wijn*, “vino bruciato”. Se hai letto la puntata precedente, è probabile che ti stia tornando in mente qualcosa. Alcuni brandy poi prendono il nome dalla regione in cui vengono prodotti, come nel caso del Cognac, o dell'Armagnac. Sebbene, come abbiamo visto nei numeri scorsi, il processo di distillazione fosse già conosciuto nell'antichità, e così anche il vino e il potenziale alcolico dell'uva, il brandy iniziò a prendere piede solo nell'Europa del Quattrocento, ma il suo successo fu tale che si inserì con prepotenza come prodotto chiave nel commercio triangolare tra Europa, Africa e America, quello della tratta degli schiavi. Che c'entra il brandy? Ah! Sottovaluti il potere dell'alcol. Fino al XVI secolo il prodotto chiave della categoria nel commercio transatlantico erano i vini liquorosi, mono-

polio del Portogallo (Porto, Madeira), ma sarà durante questo secolo che il brandy prevarrà un po' alla volta, soppiantando il concorrente portoghese, sia per la maggior concentrazione alcolica sia per la facilità di trasporto, al punto che spesso le guardie africane erano pagate direttamente in scorte di brandy. Nel secolo successivo verrà a sua volta sconfitto dal rum, ma questa è un'altra storia, una storia di Caraibi... e pirati.

Ed ecco che torniamo al problema dei nostri conquistadores: da un procedimento in cui l'uva sta al vino e al brandy come l'agave sta al *pulque* e alla tequila ha finalmente origine il *mezcal*. Il nome deriva dalla parola della lingua nahuatl *mexcalli*, “agave cotta al forno”, e si riferiva a tutti i distillati a base di agave. Attorno al 1600 inizia la produzione di massa e re Carlo IV di Spagna conferisce alla famiglia Cuer-

vo (la José Cuervo è oggi l'azienda che produce un quinto di tutta la tequila venduta al mondo) la prima licenza per produrre e commercializzare il prodotto.

Ma da dove viene allora il nome “tequila”? Da un villaggio, a 40 miglia a nord di Guadalajara: Tequila. È qui che l'imprenditore Don Cenobio Sauza fonda nel 1873 la Sauza Tequila Import Company, e sarà il primo, verso la fine dell'Ottocento, a esportare negli Stati Uniti d'America il distillato di agave, che passò al grande pubblico con questo nome. ■

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.



Simona Galimberti

Docente, formatrice, cake designer, blogger. Fin da piccola, "immersa" nel cibo. Dal "Dolce Forno" al blog "Le Torte di Simona". Simona Galimberti si racconta

Il Dolce Forno è un gioco in scatola. Riproduceva in miniatura i forni da cucina e funzionava veramente. Per la gioia delle bambine, alle quali era esplicitamente destinato – e forse anche di qualche bambino incurante delle eventuali prese in giro – che aspiravano, in anticipo sui tempi, a diventare pasticciere e cuoche.

Ci diamo del tu?

Sì, quando si parla di cibo viene tutto assolutamente naturale. Si crea immediatamente un clima familiare: è il suo superpotere.

Raccontaci la tua storia...

Nasco come golosa e appassionata. I miei nonni cucinavano molto ed erano specializzati nel salato. Io ho cominciato con i dolci, volevo crearmi un piccolo spazio neutrale dove differenziarmi e

sperimentare senza confronti e "a modo mio", il mio motto. Il Dolce Forno, che mi hanno regalato da bambina, mi aveva entusiasmato: m'intrigava come da una miscela potesse uscire una torta. Cucinavo dolci "a modo mio" per tantissime occasioni: per la famiglia, in particolare per papà e sorella, golosissimi, per le feste o le cene da amici. Quando invitavo, non davo l'indirizzo di casa, ma indicavo come punti di riferimento le pasticcerie più vicine.

Parlaci del sito web regalo della sorella grafica.

Per i trent'anni, me l'ha regalato. Questa è stata la spinta che mi ha dato il coraggio di iniziare. In una settimana ho scelto 5 torte, le ho condivise e ho ottenuto riscontri immediati. Mia sorella, in realtà, non si aspettava che cominciassi

subito, perché ero già impegnata in altre attività.

Dalla formazione alla nascita del laboratorio, anche passando attraverso la finanza.

Ho lavorato per tanti anni nella formazione aziendale, come docente di comunicazione. Poi, per "spirito di famiglia", ho seguito il papà nella finanza, ma non era adatta a me; mia sorella lo aveva ben intuito. Quindi, ho aperto un laboratorio di cake design con lei, che è stata una socia perfetta: abbiamo collaborato, in sintonia, per 12 anni, fino al momento in cui abbiamo deciso di chiudere per una concatenazione di eventi sfavorevoli, Covid incluso.

Non un epilogo ma una trasformazione: un'evoluzione!

La chiusura mi ha portato a percorrere nuove strade. Ho iniziato a realizzare le ricette, nell'intimità della mia cucina, nel rispetto della tradizione culinaria classica ma in modo personale: appunto "a modo mio". Aprire le porte del mio spazio preferito ed essere in prima linea mi piace moltissimo e lascia emergere l'aspetto sociale che mi mancava nel laboratorio di pasticceria. Ricevo centinaia di telefonate e messaggi, una condivisione vera di ricette, di immagini. Tutto questo alimenta il mio blog e i canali social, Instagram, TikTok e YouTube.

#amodomio è un hashtag che usi di frequente e a cui sembri tenere particolarmente.

Sì, rispecchia perfettamente il mio approccio: naturale, schietto, spontaneo, lontano dai sofismi della cucina e dalle mode. Familiare come "il dolce della domenica". Mi impegno per semplificare al massimo, in termini di numero di ingredienti e preparazioni. Voglio, con la leggerezza, rompere gli schemi. Una cucina senza tensioni, essenziale anche per gli strumenti usati: tortie-

re, fruste a mano e frullino elettrico. Semplicità pure nel servizio, con pochi piatti di portata.

Non modaiola, ma attenta ai dettagli, perfino nella scelta dei grembiuli che indossi nei video.

L'estetica, l'attenzione e la cura dei particolari sono per me fondamentali. Mi fa piacere che i miei grembiuli "a gonnellina", nati per gioco, abbiano attirato l'attenzione, tanto che in molti me li chiedono. Ve ne regalerò uno appena mi arrivano quelli nuovi. Scelgo i tessuti con estrema cura e li faccio confezionare da una sarta. Il prossimo obiettivo è prendere coraggio e farli produrre per commercializzarli.

Ti prepari prima le ricette?

In effetti, l'attività preliminare è piuttosto importante, soprattutto all'inizio. Oggi, per realizzare nuove ricette prendo carta e penna e scrivo, sapendo già, per esperienza, come verranno.

Dicci qual è il tuo peggior nemico in cucina.

Senza dubbio, il lievito; infatti, sugge-

risco sempre di pesarlo: se si sbagliano le dosi, l'effetto è un retrogusto amaro che rimane in bocca.

Hai scritto un libro.

Sì, non poteva che chiamarsi *Le Torte di Simona*, edito da Carthusia Edizioni. Un lavoro tutto al femminile. Un albo di ricette con 12 tavole per bambini. 12 cavalli di battaglia che mi accompagnano fin da quando era piccola. Un alleato in cucina... anzi 12!!!

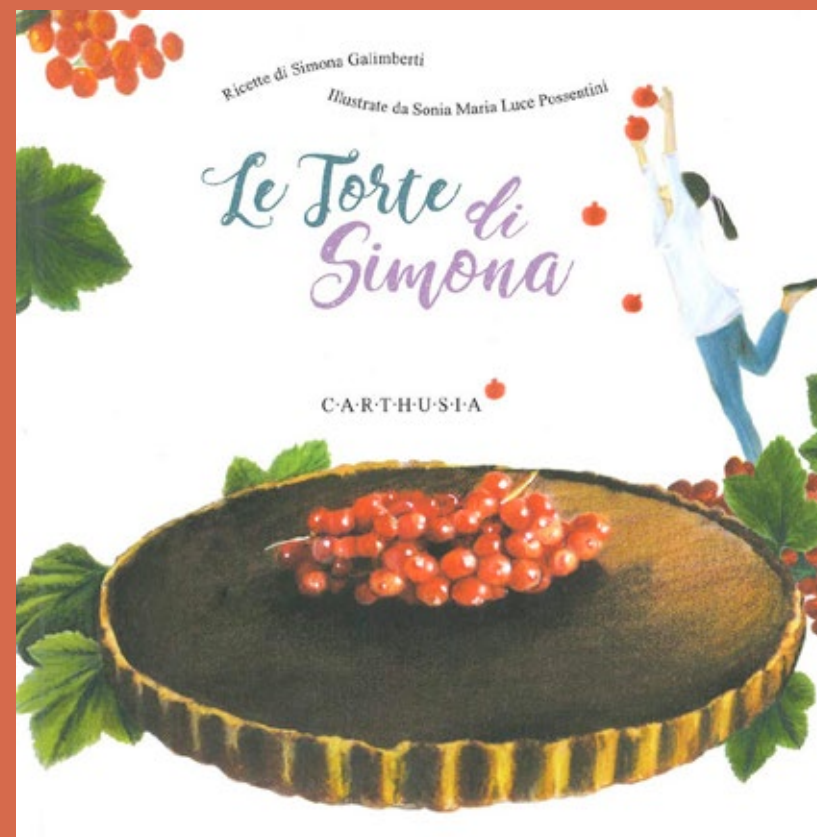
Prossimi progetti e idee?

In futuro, oltre ai grembiuli, mi piacerebbe realizzare un libro come quello che ho sempre desiderato trovare in libreria: una sorta di diario elaborato negli anni.

Sono pronta ad accettare cambiamenti, data la mia innata curiosità di assaggiare, conoscere le tradizioni gastronomiche e le ricette tipiche, in Italia e fuori. Vedremo cosa accadrà ma, di sicuro, la passione per la cucina non mi abbandonerà mai! ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

In queste pagine, due immagini di Simona Galimberti nel proprio soggiorno e la copertina del suo libro *Le Torte di Simona*.



Norcineria di mare

La nuova frontiera dei salumi a Prato. Sapori rivoluzionari e golosi che rendono tonno, pesce spada e polpo nuovi protagonisti in tavola

Spesso frutto di studi e sperimentazioni, le innovazioni in cucina talvolta sono il risultato di vere e proprie intuizioni.

Si erano già cimentati, con successo, nell'impresa di realizzare salumi di mare lo chef Moreno Cedroni impegnato nel progetto di salumeria ittica Anikò a Senigallia, Marco Claroni con l'Osteria dell'Orologio a Fiumicino e Ángel León che ha progettato la sua personalissima linea La Dehesa del Mar in Andalusia.

Quella di realizzare salumi di mare, per Francesco Secci, dunque, non è un'invenzione, ma la bella storia di Shark: Bottega del Pesce, che ha l'ambizione di portare i sapori del Mediterraneo alle pendici dell'Appennino Pratese.

Il successo dell'azienda, aperta nel 2016 e specializzata all'inizio nell'offerta di pesce sottovuoto, tarda ad arrivare, forse perché i pratesi sono più legati alle macellerie tradiziona-

li. Ecco allora l'intuizione vincente: aprire la prima norcineria di mare. L'idea è convertire "la tradizione toscana sulla proteina del pesce", dice Francesco, coadiuvato dalla chef Giulia Talenti, "realizzando un prodotto disidratato e macerato nelle spezie, con la golosità di un salume".

Scettici e curiosi, diamo una sbirciata in cucina!

Grazie a creatività e passione, da Shark oggi si possono assaggiare ben 6 tipi diversi di salumi di mare, realizzati con accurate tecniche di cottura. Da non perdere: la bresaola di tonno, ottenuta da un trancio marinato a secco e sottoposto a macerazione con tre pepi; il lonzino di pesce spada affumicato e poi avvolto nel finocchietto selvatico; la soprassata di polpo – da cui si ricava anche il bacon di polpo, di piacevole croccantezza – cotta a bassa temperatura, quindi pressata e affumicata al castagno. Un'attenzio-

ne speciale è riservata al roastfish di tonno, laccato con miele e spezie del Chianti, sottoposto a lenta cottura in forno a 33 °C per 1 ora e mezza circa, e alla salsiccia di pesce, realizzata con tonno del Mediterraneo e seppia, cotta sempre a bassa temperatura, così da ricreare la gradevolezza della parte magra e grassa della carne di maiale, il tutto lavorato, come per i salumi classici, con finocchietto, pepe, vino rosso e aglio.

Un'offerta di sapori pensata per gli amanti dell'innovazione e per fare sperimentare ai più piccoli un nuovo modo di gustare il pesce, attraverso la preparazione di golosi e creativi panini di mare. Un'esperienza gastronomica tutta da provare! ■

*Tiziana Mazzitelli
tiziana.mazzitelli@cibiexpo.it*

Sotto, uno dei diversi salumi proposti dalla norcineria di mare.

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



Mangiare lentamente

È davvero una buona abitudine sfamarsi con calma o è solo una leggenda metropolitana? Non è un falso mito: ci sono 2 importanti motivi per cui è opportuno farlo

Per comprendere bene queste ragioni, e quindi cambiare in meglio le nostre consuetudini, occorre prima di tutto cercare di capire quali sono i meccanismi fisiologici legati all'appetito e al senso di sazietà.

Vi siete mai chiesti cosa succede quando vi viene fame? Mi spiego meglio: siete lì tranquilli che state lavorando, o leggendo, o guardando la TV, e improvvisamente vi accorgete che è arrivata la fame. Cosa accade nel nostro organismo quando questo succede? Qual è il meccanismo che accende improvvisamente la lampadina "FAME"? Appena possiamo, iniziamo a mangiare e, a un certo punto, lo stimolo passa. Anche se ci troviamo davanti agli occhi una fetta del nostro dolce preferito, la sensazione è che non ci stia più: siamo sazi. La fame come "misteriosamente" era venuta ora se ne è andata.

Qual è il meccanismo biologico legato al senso di fame e a quello di sazietà? È uno solo o sono due distinti? È una

specie d'interruttore interno che si accende e si spegne o sono due, uno per la fame e uno per la sazietà?

Dal vuoto al pieno

In realtà, i meccanismi sono due, separati e indipendenti tra loro. Il senso di fame è un segnale che arriva prevalentemente dal sangue, è un avviso di tipo chimico. Quando nel sangue scarseggia la molecola glucosio (uno degli zuccheri più importanti, usato come fonte di energia sia dagli animali che dalle piante, il composto organico più diffuso in natura, *ndr*), cioè quando la glicemia si abbassa, ci viene fame. Per esempio, questo succede dopo un digiuno prolungato, e il cervello, che si "nutre" esclusivamente di zucchero, naturalmente se ne accorge e ci fa venire il desiderio di mangiare.

Arriviamo al secondo meccanismo. Per il senso di sazietà, il procedimento è più complesso: all'inizio, il segnale è meccanico, poi diviene elettrico e, suc-

cessivamente, è trasdotto in chimico; naturalmente, durante i vari passaggi a noi la fame non è passata.

Adesso cerchiamo di capire come si materializzano questi andirivieni.

Immaginate di avere fame, di sedervi a tavola e di godervi un lauto pranzo. Mediamente, in 20 minuti abbiamo finito di consumarlo, a meno che non si sia in compagnia o si debba tenere il ritmo di un inappetente, e la fame passa. Ma di ciò che abbiamo mangiato nel sangue ancora non c'è traccia. Quello che abbiamo ingerito, infatti, è in parte ancora nello stomaco, dove resterà per qualche decina di minuti, e in parte nell'intestino, dove verrà assimilato, e solo tra qualche ora arriverà nel sangue.

Come mai però la fame è andata via? Chi ha detto al nostro cervello di farcela passare visto che nel sangue non è ancora arrivato nulla?

Chi e come si attiva

Il responsabile del segnale della sazietà

è lo stomaco, il quale nel rivestimento esterno ha alcuni recettori definiti "a stiramento" che, a seguito del riempimento gastrico (con il cibo), meccanicamente si "stirano" e inviano un segnale elettrico al cervello, che inizia a sintetizzare un ormone (il segnale finalmente diventa chimico) il quale, arrivando ai centri della fame, dà l'impulso di STOP, e ci passa così l'appetito.

Eccoci dunque al fulcro della questione: quando ci viene fame (segnale che deriva dal sangue), appena possibile iniziamo a mangiare. A un certo punto, lo stomaco si riempie e "dice basta"; in quel momento noi dovremmo smettere di ingerire cibo, però la fame a noi non è ancora passata. Prima che ciò avvenga, i recettori a stiramento si devono appunto stirare (qualche minuto), il segnale deve diventare elettrico e arrivare al cervello (qualche millisecondo), poi deve venire prodotto l'ormone della sazietà

(diversi minuti) che arriva nel centro encefalico della fame (ancora diversi minuti). NOI INTANTO STIAMO CONTINUANDO A MANGIARE.

Ipotizziamo che per tutti i vari passaggi siano necessari circa 15 minuti. È bene sapere che in quel quarto d'ora noi abbiamo lo stomaco praticamente pieno e siamo sazi, ma ancora non lo percepiamo. Stiamo in pratica mangiando più del necessario. Se poi procediamo anche velocemente, il cibo che ingurgitiamo è ancora di più. Il classico effetto "bomba" alla fine del pasto.

La seconda ragione per la quale sarebbe meglio mangiare lentamente, che vuol dire non ingoiare al volo ma masticare a lungo il cibo, è che, comprimendolo, togliamo aria dalle sue piccole cavità, evitando pertanto di trasportare nell'intestino grandi quantità di aria.

Questa è la ragione per la quale le persone che mangiano velocemente

più facilmente hanno l'addome gonfio e soffrono di aerofagia. ■

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

Disturbi molto frequenti e fastidiosi

L'aerofagia, vale a dire l'accumulo di gas addominale, è causata principalmente dall'ingestione di aria da parte di soggetti che si nutrono velocemente, che parlano mentre mangiano o che consumano bibite gassate. Concause del problema possono essere stati d'ansia, stipsi cronica, anoressia e bulimia. Il meteorismo, a sua volta dovuto a una quantità eccessiva di gas nel tubo digerente, è causato dall'assunzione, e successiva fermentazione, di cibi come i latticini, o frutta e verdura ricche di fibre. Le fermentazioni intestinali sono un fenomeno fisiologico, sempre che non diventino eccessive.

Nella foto a fianco, un esempio di voracità e, nella pagina di destra, un pasto consumato invece molto lentamente.



La liquirizia

Nel sud del nostro Bel Paese esiste un prezioso giacimento di "oro nero": non è petrolio, ma liquirizia di Calabria

Conosciuta da millenni e già utilizzata nell'antica medicina greca, la liquirizia, introdotta in Europa nel XV secolo dai frati domenicani, proprio in Calabria trovò un habitat perfetto grazie al clima mite e al terreno salino, tant'è che oggi è probabilmente una delle migliori al mondo.

Nel 1715, per volere del Duca di Corigliano, nacque la prima fabbrica per la lavorazione di questa radice della famiglia delle leguminose, seguita poi da altre produzioni soprattutto nella zona di Rossano Calabro, dalla quale, a partire dall'Ottocento, raggiunse i mercati di tutto il mondo.

Grazie all'enorme successo commerciale, già all'inizio del Novecento si iniziò a parlare di "liquirizia di Calabria" per distinguerla da quella prodotta altrove. Si dovrà attendere il 2011 per il conferimento della denominazione di origine protetta (DOP) del prezioso prodotto che impegna ben 208 comuni della Regione.

La liquirizia si ottiene lavando ed essiccando le radici da cui si estrae un succo che, una volta chiarificato e concentrato tramite bollitura, dà vita a una pasta nera, densa e profumata poi lucidata mediante vapore acqueo. Pianta dalle note proprietà curative grazie al suo principio attivo costituito dalla glicirrizina, efficace come rimedio digestivo e regolatore della pressione sanguigna, la liquirizia, che contiene inoltre flavonoidi, saponine, fitosteroli e vitamine, ha anche proprietà antivirali contro l'herpes e i virus polmonari. Non solo. La liquirizia viene oramai ampiamente utilizzata anche per la preparazione di innumerevoli alimenti e bevande a cui conferisce un intenso tocco di dolce-amaro che tanti chef prediligono per i loro piatti.

Anche la liquirizia è soggetta a frodi che riguardano la tracciabilità e la denominazione di origine protetta. Sono infatti ricorrenti i sequestri, da



Daniela Mainini, Presidente del Centro Studi Anticontraffazione.

parte soprattutto dei NAS, per l'indebito utilizzo della denominazione DOP specialmente nella preparazione di liquori a base di liquirizia calabrese.

Proprio l'anno scorso le Forze dell'Ordine hanno condotto l'operazione denominata "Marchio", che ha permesso di smascherare bottiglie di liquore alla falsa "Liquirizia di Calabria".

Da ultimo, una menzione particolare merita il Museo della liquirizia "Giorgio Amarelli" di Rossano, dedicato alla famosa famiglia Amarelli che, dal 1731, è dedita alla produzione di una squisita liquirizia contribuendo da 11 generazioni a diffondere il Made in Italy nel mondo. ■

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



**centro studi
anticontraffazione**

**Nella foto,
radici di
liquirizia
ridotte a
pezzetti.**

La frutta secca fa ingrassare?

Pistacchi, mandorle, noci, nocciole, anacardi... che siano buoni non si discute, ma è vero che la frutta secca fornisce parecchie calorie

È un alimento ingrassante, del quale moderare il consumo? Sono in molti a crederlo, ma le cose non stanno proprio così.

"Calorie" è una parola che mette ansia. È comprensibile: il nostro organismo è bravissimo nel trasformare in grasso di riserva tutto quello che introduciamo in più rispetto a quanto consumiamo durante la giornata. Ma è importante considerare anche la qualità nutrizionale degli alimenti, cioè il mix di principi nutritivi e di sostanze utili che apportano. Così, se è giusto considerare "calorie vuote" quelle delle bibite piene soltanto di zucchero, non si può dire altrettanto della frutta secca, che invece è fonte di nutrienti importanti: fornisce una quantità di grassi "buoni" di tipo polinsaturo che sono in grado di proteggere dal rischio cardiocircolatorio e ci dà quantità significative di proteine e di fibre, così come di fattori vitaminici,

prima tra tutti la vitamina E dal forte potere antiossidante. Senza dimenticare che la frutta secca ci regala preziosi composti protettivi ed è una vera miniera di minerali: magnesio, calcio, zinco, rame, ferro... tutti indispensabili per una vita sana. È di tale valore il profilo nutrizionale della frutta secca che nella piramide della dieta mediterranea se ne consiglia un consumo quotidiano per mantenersi in buona salute. Si tratta solo di calibrarne la quantità, ma a questo riguardo abbiamo ampi spazi di manovra... Una porzione normale di frutta secca corrisponde infatti a 30 grammi (equivalgono a una cinquantina di pistacchi) e ci dà mediamente 160-180 kcal, un apporto calorico confrontabile con quello di una merendina confezionata e che non pone alcun problema nell'arco della giornata, tanto più che le proteine e le fibre della frutta secca agiscono insieme stimolando efficace-

mente il senso di sazietà. Diversi studi hanno dimostrato come il consumo di frutta secca non solo non favorisca il sovrappeso, ma possa portare effettivi vantaggi nel suo controllo, anche nell'ambito di una dieta dimagrante. A questo proposito, è rimasto celebre, e confermato poi da diverse altre ricerche recenti, un imponente studio pubblicato anni fa sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, che ha coinvolto più di 50.000 donne tra 20 e 45 anni. Interrogate sul loro consumo di frutta secca, risultò che quelle abituate a mangiarne due o più porzioni la settimana, tendevano a pesare sensibilmente meno delle altre. ■

*Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it*

Sotto, immagine realizzata da Libero Gozzini, illustratore professionista.



L'insetto è facoltativo

Si utilizzano da decenni, all'insaputa dei più, negli additivi usati dall'industria alimentare, ma solo ora si sono scatenate le polemiche per le 2 autorizzazioni del gennaio 2023

Gli ultimi arrivati, dopo la locusta migratoria, sono un verme della farina e un grillo domestico in polvere.

Per i puristi della dieta mediterranea sembra si tratti della condanna a morte delle nostre tradizioni culinarie. Non è così. Nessuno sarà costretto a consumarli. In effetti, dal gennaio 2023 la farina di grillo potrà essere immessa nel mercato della UE in prodotti come pane, cracker, minestre, sostituti della carne. La Commissione europea ha semplicemente applicato il quadro normativo adottato dagli Stati membri e dal Parlamento che impone per ogni nuovo cibo una procedura di autorizzazione a protezione del consumatore. Si definisce “novel food” qualsiasi prodotto comparso in Europa solo dal 1997 in avanti, data del primo regolamento sui nuovi alimenti che possono essere di recente sviluppo, oppure nati utilizzando inedite tecnologie e processi di produzione, oppure ancora tradizionalmente consumati ma solo al di fuori dell'Unione europea. Sulla base

della legislazione, quindi, questi alimenti devono essere sicuri e ben etichettati, in modo da non indurre in errore gli acquirenti. Questo permetterà non solo di sapere se stiamo mangiando insetti, ma proteggerà gli allergici, i vegetariani o chi segue prescrizioni religiose. Intanto, il paradosso è che stiamo assumendo, in modo per lo più inconsapevole, in media mezzo chilo annuo di additivi che “arricchiscono” i cibi, come il rosso di cocciniglia, ricavato da un insetto e usato da decenni come colorante alimentare per succhi di frutta, yogurt e caramelle. Ecco allora quello che è importante sapere: dal 24 gennaio la farina di grillo e i prodotti che la contengono possono essere venduti liberamente in tutta l'Unione europea, Italia compresa, sia sugli scaffali dei negozi sia nelle cucine dei ristoranti, sempre solo se adeguatamente segnalati. A partire da quella data, per un periodo di 5 anni, potranno essere commercializzati pane, birra, cioccolato e altri alimenti prodotti con polvere di

Acheta domesticus, nome scientifico del grillo allevato a scopi alimentari.

Sono possibili frodi, tipo inserimenti occulti? Sembra improbabile, perché si tratta di un additivo dispendioso. Oggi la farina di grillo costa circa 15 euro per 200 grammi di prodotto. In più, gli insetti possono dar origine a reazioni allergiche nei soggetti a rischio per crostacei, molluschi, acari della polvere. Quindi, in base alle norme europee e nazionali, la presenza di grilli dovrà essere sempre segnalata in etichetta o sulla confezione, in qualsiasi percentuale sia stata usata. Quali sono i valori nutrizionali della farina di grillo? Per quanto riguarda la “polvere di grillo parzialmente sgrassata” (o farina), il contenuto proteico è un po' più del 70% ogni 100 grammi, mentre i grassi totali sono inferiori al 12%. La componente di fibre si aggira invece attorno al 9%.

Infine, la chitina, cioè la sostanza che è la parte costitutiva principale dell'esoscheletro degli insetti, varia dal 5% al

9%. Pare che la sua assunzione favorisca i microrganismi intestinali buoni e aiuti il trasporto nel sangue e l'escrezione del colesterolo.

Insomma, mangiare gli insetti, al di là della fatica che molti dovrebbero fare per adottare nuove abitudini alimentari, è una buona idea? Attualmente, la farina di grillo usata negli alimenti che potranno essere venduti nell'Unione europea proviene da un unico produttore, l'azienda vietnamita Cricket One, che per prima ha avanzato la richiesta di autorizzazione e dichiara di non usare pesticidi, antibiotici, solventi o ormoni della crescita. Inoltre, tutto il mangime usato per nutrire i grilli è al 100% di origine vegetale. Una volta che le larve sono cresciute, gli insetti vengono tenuti a digiuno per 24 ore, prima di essere abbattuti a -18 °C. Poi possono essere raccolti. In seguito, saranno sottoposti a numerose fasi di lavaggio in acqua corrente salata, per rimuovere eventuali corpi estranei, e a

una scottatura in acqua a 100 °C per almeno 3 minuti, così da sterilizzare completamente il prodotto. A questo punto vengono disidratati, privati degli oli e macinati. Prima di essere messa in commercio, la polvere viene infine setacciata. Così si ottiene la farina di grillo sgrassata.

In quali cibi si potrà adoperare? L'*Acheta domesticus* in polvere potrà essere usata come base o aggiunta per la preparazione di pane e panini multicereali, di cracker, di grissini o barrette, nelle miscele secche pronte per i prodotti da forno, nei biscotti, nella pasta secca farcita e non farcita, nelle salse, nei prodotti a base di patate, legumi o altre verdure, nella pizza, nei prodotti sostitutivi della carne, nelle minestre in polvere, negli snack a base di farina di granturco, nella birra, e perfino nel cioccolato. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

Nel resto del mondo

Sono meno schizzinosi. Qualche esempio: le chapulines messicane sono delle mini cavallette tostate su una superficie di cottura d'argilla, condite con aglio, succo di limetta e sale contenente estratto di vermi. I jing leed thailandesi sono dei grilli fritti in grandi wok e conditi con pepe Thai e salsa Golden Mountain (soia, frumento e mais). Le Ica brasiliane sono formiche regina di circa 2,5 cm servite fritte con la farofa, cioè farina di manioca o di mais, o ricoperte di cioccolato.

Nella pagina a fianco, da sinistra: polvere di *Acheta domesticus* e carne realizzata con la farina di grillo. Qui sotto, le chapulines (cavallette) messicane, servite con le quesadillas, le tipiche tortillas ripiene al formaggio.



Il Pisco

Il distillato conteso da circa 4 secoli da Perù e Cile

La parola “pisco” è di origine quechua (lingua ufficiale del gruppo etnico più importante dell’Impero Inca) e significa “uccello”. Ed è proprio nella città di Pisco, nella regione di Ica in Perù, che si attesta la maggior presenza di questi uccelli. Il termine “pisco” o “pishcos”, inoltre, si riferisce ad antichi vasai noti per la creazione di grandi giare in argilla, dette “pisco botijas” o “piscos”, all’interno delle quali il distillato veniva messo a riposare.

Sono tante le ipotesi sulla sua nascita: la più plausibile afferma che le barbatelle (le radici emesse dalla vite, ndr) sono state portate dai coloni spagnoli, i quali, solo successivamente, ne iniziarono le distillazioni.

Le prime testimonianze scritte trovate in Perù risalgono al 1613, anche se il Disciplinare di produzione sembrerebbe nato qualche tempo prima nel vicino Cile, indicandone le differenze

nelle tecniche di realizzazione.

Dopo la vendemmia, con la vinificazione, si parte da una gradazione alcolica variabile tra gli 11 e i 14°; poi si riscalda e, con l’evaporazione dell’alcol a 75°, avviene la distillazione. Prima di essere commercializzato, riposa in vetro o in acciaio per almeno 3 mesi.

Il Disciplinare peruviano prevede che il Pisco sia prodotto solo con l’alambicco di rame alimentato a fuoco diretto, di tipo Charentais. Questo metodo tradizionale, tramandato da generazioni, lo rende il più amato tra gli intenditori. Nel vicino Cile, invece, il distillato si realizza in modo più industriale; questa pratica genera, a volte, una soluzione troppo alcolica che deve essere diluita con acqua. È ispirato al brandy francese, con il quale ha in comune il procedimento ma non l’affinamento (infatti non prevede in alcun modo

l’invecchiamento in legno). Il prodotto finito oscilla tra i 38° e 48° alcolici.

Il terroir, protetto da una denominazione d’origine, ha un ruolo fondamentale; le zone di produzione lungo la costa sud, verso il confine con il Cile, sono 5: Lima, Ica, Arequipa, Moquegua e Tacna. 8 sono, invece, le “uvas pishqueras”. Tra le non aromatiche troviamo: Quebranta, Negra Criolla, Uvina e Mollar. Quelle aromatiche sono invece Torontel, Albilla, Italia e Moscatel. Può essere classificato in 4 tipi: puro, ovvero completamente fermentato e derivante da un solo vitigno; aromatico, prodotto da vitigni omonimi; mosto verde, che risulta più zuccherato poiché la fermentazione viene interrotta; e, da ultimo, acholado, ossia realizzato con blend di diverse varietà. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Nella foto,
una bottiglia
di Pisco cileno.
Il distillato
è prodotto
sia in Cile
che in Perù.



Limone di mare

È un’ascidia o, più semplicemente, un frutto di mare. Il suo nome scientifico è Microcosmus sabatieri. Detto anche viola o uovo di mare, ha un colore giallo acceso

In Italia ha più soprannomi a seconda della regione in cui viene consumato. Ad esempio: *taratuffo* in Puglia, *spuenzi* nel Tarantino e *strunsi di mare* in Liguria, nome non particolarmente invitante. In Campania è conosciuto come *carnummole*.

Grande, più o meno, come una cozza, ma non bivalve, d’aspetto ricorda una pietra, con superficie rugosa, forma cilindrica e irregolare, e la sua lunghezza può variare dai 5 ai 10 cm.

È un tunicato, cosiddetto per la tunica che lo riveste, e ha 2 sifoni, che si vedono quando è rilassato: strutture simili a tubi nei quali scorre l’acqua, contrassegnati da strisce rosse con sfumature violacee. La zona intorno alla tunica è abitata da altri organismi come alghe, attinie, spugne, il che rende difficile la sua individuazione. Vicino alla bocca si trova l’endostilo, una ghiandola ricca di iodio, che gli conferisce un intenso

profumo di mare e l’aroma che lo caratterizza.

È presente in gran parte del Mediterraneo, in alcune aree dell’Oceano Atlantico nord-orientale, in Cile e nel sud-est asiatico. Vive lontano dalle coste ed è sessile, cioè fissato nei fondali rocciosi e detritici. Può abitare fino a 300 metri di profondità.

Viene pescato con le reti da imbrocco (formate da pezze ancorate al fondo, ndr). Una volta raccolto, può essere conservato fino a 10 giorni.

Ricco di vitamine e proteine nobili, ha un forte potere antiossidante. È ipocalorico, povero di grassi e lipidi. La sacca giallastra contenente le viscere, in pratica l’intestino, è l’unica parte edibile. Ha un sapore acido e pungente; ad alcune persone il suo intenso profumo salmastro ricorda vagamente lo zolfo. Possiamo gustarlo cotto o crudo con una spruzzata di limone, anche se, trat-

tandosi di un frutto di mare filtratore, è preferibile consumarlo previa cottura.

In Puglia viene spesso abbinato agli spaghetti; nella Francia meridionale si usa per la preparazione della *Bouillabaisse*, popolare zuppa di pesce provenzale.

Per trovare questa delizia di mare, dobbiamo cercarla in pescherie specializzate. La stagionalità condiziona il prezzo, che varia tra i 20 e i 30 euro al chilo. Per garantirne la salubrità, è fondamentale la tracciabilità.

Il limone di mare non è tra i frutti di mare più conosciuti, ma il suo sapore così particolare lo rende un ingrediente innovativo e ideale per una cucina gourmet.

Si facciano avanti i palati amanti dei sapori forti! ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Nella foto,
un esemplare
di limone
di mare.



Frigorifero perfetto

Funziona 24 ore al giorno, 7 giorni su 7. Secondo un rapporto della Commissione europea, è responsabile del 15% circa del consumo di elettricità di una casa

Se il vecchio frigo è moribondo, e le bollette dell'energia ci preoccupano, uno spiraglio di speranza arriva dall'evoluzione dei modelli che adottano tecnologie più risparmiatrici.

Per esempio, dotano l'elettrodomestico di un particolare compressore "inverter", che funziona in modo continuo mantenendo stabile il livello della temperatura, senza picchi di consumo e, di conseguenza, di spesa. Un altro vantaggio dei nuovi modelli è l'utilizzo di refrigeranti naturali che non danneggiano l'atmosfera, con compressori più piccoli e, quindi, più sostenibili dal punto di vista ambientale.

Come disporre gli alimenti

Per la conservazione del cibo, la temperatura media ideale è di 4 gradi. Ma all'interno del frigorifero, dato che l'aria fredda tende a scendere verso il basso e l'aria calda a salire verso l'alto, le zone non si equivalgono: i ripiani bassi sono i più freddi e quelli alti, o nello sportel-

lo, i più caldi. Gli alimenti vanno quindi posizionati nei diversi scomparti in base alle loro specifiche esigenze: più su, dove la temperatura si aggira tra i 5 e gli 8°, avanzi e cibi già cotti; al centro, con un grado in meno circa, latticini, salse, salumi; in basso, e qui siamo dai 2 ai 5°, carne e pesce crudi; nei cassetti, chiusi per evitare contatti, frutta e verdura, che si conservano meglio se vengono inserite in sacchetti per alimenti o avvolte in carta assorbente per evitare che si formino umidità e condensa, condizioni che accelerano il loro deterioramento. Inoltre, sono zone che è consigliabile svuotare e pulire spesso.

Negli spazi all'interno della porta mettiamo i prodotti per quali è sufficiente una leggera refrigerazione, come le bottiglie d'acqua, oppure il vino, le bibite, il latte e il burro.

Dove è meglio posizionare le uova? Per loro solitamente si trova un apposito contenitore collocato nello sportello, che do-

vrebbe accoglierle a punta in giù. In questo modo, il tuorlo si mantiene al centro dell'uovo e il più lontano possibile dai batteri. Il rosso, infatti, ha più probabilità di essere inquinato rispetto all'albume, che, essendo alcalino, ne contrasta la proliferazione. Nello sportello, però, subiscono molti sbalzi di temperatura; sarebbe perciò meglio tenerle più riparate e nella loro confezione originale.

È importante infine non sovraccaricare il frigo con troppi alimenti, in modo da evitare i contatti e permettere all'aria fredda di circolare intorno ai cibi. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

Un avvertimento

Le uova non vanno lavate, perché il guscio è rivestito da una membrana, la cuticola, che serve come barriera contro i batteri.



ColtivaTO

Il primo Festival Internazionale dell'Agricoltura pensato in Italia

Ho intervistato Antonio Pascale, scrittore, autore televisivo e teatrale, divulgatore scientifico, nonché ispettore presso il Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste.

Come sempre, la prima domanda è: com'è nata l'idea o, per dirla meglio, perché, e con quale finalità principale? E grazie a chi, oltre a te?

È nata a pranzo, con Lodovica Gullino, ordinario di Patologia vegetale, in una bella giornata di maggio; Torino ospitava l'Eurovision Song Contest 2022, e per strada cantavano tutti. Ci siamo resi conto che non c'era un festival dell'agricoltura; abbiamo pensato: è il caso di farne uno. Il giorno dopo siamo partiti.

Esisteva già qualcosa di simile?

A Mantova c'è il Food & Science Festival, bellissimo. Noi vogliamo parlare della fabbrica, cioè della terra. L'agricoltura non è solo colture ma cultura, incredibilmente mortificata nel dibattito pubblico.

Nella foto sotto, una coltivazione in serra, tra i temi del festival.

Immagino che il motivo sia avvicinare un pubblico eterogeneo all'agricoltura "reale", ma dimmi qualcosa in più. Ad esempio: pensate che le persone possano interessarsi anche alle questioni tecniche e scientifiche?

È difficile ma necessario. Dunque, proviamo a raccontare in modo particolare, talk veloci, non accademici, con alcune regole: semplificare senza banalizzare, usare poche slide.

Una volta intuito cos'è davvero l'agricoltura, come tener vivo l'interesse?

Eh, vedrai all'edizione 2024 cosa ci inventeremo... cosa coltiveremo con la città di Torino.

Quali sono i temi di cui avete parlato di più in questa prima edizione?

Tutto quello che riguarda la terra e tutto quello che sta in cielo. Poggiare i piedi per terra è il modo migliore per guardare in cielo.

Secondo te, qual è oggi la questione

più rilevante in agricoltura?

Parlare di quello che è: un'attività imprenditoriale, non un mondo idealizzato. In questi anni si è creato un immaginario così falsato che poi si sono prese decisioni politiche poco efficaci.

Tra un'edizione e l'altra del festival cosa farete per tener viva l'attenzione e gli interessi suscitati nel pubblico generico?

Spin off, piccoli festival sparsi per conservare accesa la fiamma della conoscenza.

Siete soddisfatti della prima edizione?

Al 70%: ottimi relatori, argomenti vari, culturali e culturali. Si è parlato di agricoltura di precisione e di malaria, di biotecnologie e di Pinocchio, di astronomia e di microbioma. Ora lo sforzo sarà quello di riempire le sale e coinvolgere più cittadini nella discussione. ■

*Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it*



Morchella esculenta, alias spugnola

Un fungo non molto conosciuto, pregiato, che potreste coltivare, anche nel vostro giardino

Forse l'avete sentita chiamare spugnola, ma se da oggi volete essere precisi, chiamatela Morchella. Anzi, Morchella esculenta. Ma che cos'è? Un fungo interessantissimo e, come dal nome si intuisce, buono da mangiare, anzi succulento. Appartenente al genere *Morcella*, di cui fanno parte 15 specie (almeno 10 reperibili in Italia), ha caratteristiche peculiari sia estetiche sia sostanziali. Secondo gli esperti più interessante dei porcini per particolarità di sapore – dolciastro e piacevole – ma anche consistenza, versatilità culinaria e proprietà nutrizionali, si riconosce grazie a un cappello brunoastro – completamente saldato al gambo invece bianco – alveolato e nel complesso similissimo a una spugna. Primi funghi di stagione perché primaverili, le spugnole sono commestibili solo dopo bollitura, processo che elimina la sostanza tossica che contengono

allo stato naturale, l'acido elvellico. Di solito, la cosiddetta “buttata”, cioè il momento in cui compaiono alla base di Frassini, Pioppi, Salici e Olmi, è in aprile, e brevissima: dura cioè una sola settimana, a volte due. Per fortuna, però, le varietà di Morchelle sono tante, e quindi, clima permettendo, l'arco temporale in cui si possono trovare si allunga, dato che i vari tipi di spugnola spuntano in successione. Si è detto “clima permettendo” perché sono delicatissime e soffrono molto i cambiamenti repentini: non amano temperature elevate e, ancor meno, le cosiddette “Hot Blob” o “Bolle calde Africane” che abbassano in modo brusco i tassi d'umidità relativa dell'aria. Quando la temperatura supera i 25° e l'atmosfera si secca, maturano troppo rapidamente, il loro imenio (la parte in cui sono presenti le spore) si asciuga e disidrata;

così facendo, intrappola le spore all'interno dei suoi alveoli e compromette il ciclo riproduttivo del fungo. Allo stesso tempo, patiscono la pioggia diretta e i ristagni d'acqua, condizioni che favoriscono marcescenze dei carpofori (ovvero i funghi fuori terra che noi generalmente cogliamo) e la nascita di muffe. Non amano terreni estremi, e cioè argillosi e rocciosi, prediligendo invece quelli sabbiosi. Per ora, in Italia le spugnole non sono conosciutissime e, di conseguenza, nemmeno particolarmente apprezzate, mentre godono di maggior fama e attenzione nel resto d'Europa e in parte anche nel Nord America. Qui, considerate più interessanti dei porcini e con un valore commerciale molto elevato (arrivano a costare fino all'equivalente di 300 euro al chilo), da una trentina d'anni sono coltivate, anche se con alterne fortune,

grazie allo spirito di iniziativa di uno studente americano, R.D. Ower. L'intuizione, e il progetto di coltivazione delle Morchelle, tutelato da brevetto, alla scadenza del periodo di protezione di quest'ultimo, sono stati sperimentati anche in Cina, ma ci volevano dei francesi per trovare la quadra. Dopo anni di ricerca, tre giovani agronomi d'oltralpe – Remy, Jonathan e Pierre – hanno messo a punto un'atipica ma perfetta coltura invernale di questi delicati e pregiati funghi. Hanno inventato e perfezionato, utilizzando come terreno di sperimentazione la foresta savoiarda, dei vasetti – dei veri e propri dispositivi tecnologici – simili a dei bacelli, realizzati in ceramica, e brevettati, che permettono a chiunque lo voglia di coltivare le spugnole autonomamente, in modo controllato e biologico. Il vasetto (POD) viene inserito

nel terreno dal coltivatore provvisto di nutrizione iniziale ma progettato per poter ricevere un'alimentazione aggiuntiva. Il materiale scelto, la ceramica, crea un ambiente protettivo per il micelio, facendo da barriera nei confronti dei contaminanti esterni e assicurando al contempo gli scambi gassosi necessari per il corretto sviluppo del fungo. Se siete curiosi, sul sito *ceramyca.com*, è possibile trovare il POD, ed è fornita assistenza tecnica, se richiesta. Il contenitore proposto, da acquistare in autunno, andrà semplicemente inserito nel terreno – nel giusto periodo di semina – per inoculare il delicato fungo nel luogo che dovrà ospitarlo. Mentre i giardinieri e gli appassionati potranno beneficiare liberamente del sistema Ceramyca, l'azienda dei 3 francesi, solo una quantità limitata

verrà affidata ad alcune grandi aziende agricole strategiche, per aumentare, in Europa, la coltivazione di un fungo che merita maggior conoscenza e diffusione ed è sempre più cercato da ristoranti di qualità. Come commentano i tre inventori del POD, “Nutrire la forte domanda dei ristoratori e allo stesso tempo preservare la qualità di questa ambita spugnola del territorio è la base per la creazione di questa (nuova, ndr) filiera”. E se amate lavorare la terra e innovare, Morilles du Lac, l'azienda agricola pilota creata dalla società di sementi Ceramyca, vi invita a scoprire questa coltura nella foresta savoiarda al momento della raccolta e, perché no, davanti a una deliziosa fonduta di spugnole! ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nella foto a fianco, il POD in ceramica che permette di coltivare in modo autonomo la spugnola.

Nella pagina di destra, il fungo, cresciuto in un prato.



CETRIOLO CAROSELLO



CETRIOLO CAROSELLO
CONSUMATO COME ALTERNATIVA
AL CETRIOLO RISPETTO AL QUALE
RISULTA PIU' DIGERIBILE.

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 GIUGNO 2023