



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 11 - n 6
20 giugno 2023
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



**Diete
dimagranti
fai-da-te**



**Vicini
scomodi**

**Chef
Giancarlo
Perbellini**

© ARTURO RINALDI/MARCO DI DONATO



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

3

C'era una volta...

E adesso non c'è più. Sto parlando del diritto a invecchiare in pace. Senza bisogno di ricorrere a un chirurgo plastico, a un personal trainer, a un dietologo. O di continui aggiornamenti via web. Il rispetto della saggezza degli anziani si è annacquato (e non sempre è un male). In compenso, è evidente la difficoltà di stare al passo coi tempi. Per esempio, per non sentirsi tagliati fuori, quante parole nuove si dovrebbero imparare ogni giorno? Vale anche per i settori tradizionali come quello agricolo, dove oggi è pressante l'esigenza, oltre che di manodopera, anche di conoscenze tecniche e tecnologiche. Si fanno strada le soluzioni di agrorobotica: i farmbot o agrobot sono veicoli terrestri (o aerei) dotati di guida autonoma o

semi autonoma che, sotto il controllo dell'operatore, effettuano diverse operazioni in campo o in serra. Pur avendo ancora bisogno – per ora – della supervisione dell'uomo, le macchine sono programmate con algoritmi basati sull'Intelligenza Artificiale (AI) e hanno quindi al loro interno le informazioni e le conoscenze necessarie per effettuare in autonomia il loro lavoro. Queste soluzioni rientrano tra quelle oggi note come *agricultural data-driven solutions*, ossia sistemi evoluti per l'agricoltura di precisione.

Ecco, appunto! Sistemi evoluti. Il futuro è affascinante ma complicato. ■

Paola Chessa Pietrobboni

direzione@cibiexpo.it



Ben fatto

Spaghetti alle vongole	5
<i>di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli</i>	
C'è del buono	
120 anni in movimento	6
<i>di Anna Francioni</i>	

Edenred on the Road	7
<i>a cura della redazione</i>	

Ricerca e innovazione	
FOODU	8
<i>di Alessandra Meda</i>	
Vicini scomodi	10
<i>di Paola Chessa Pietrobboni</i>	

Le tappe dei tappi	
Ulcelut	12
<i>di Elisa Alciati</i>	
Storia del cibo	
15 uomini... e una bottiglia di rum	14
<i>di Riccardo Vedovato</i>	

Protagonisti	
Giancarlo Perbellini	16
<i>di Paola Chessa Pietrobboni</i>	
Segreti della spesa	
L'occasione in scadenza	19
<i>di Marta Pietrobboni</i>	

Alimentazione e salute	
Diete dimagranti fai-da-te	20
<i>di Marika Visentin</i>	
Made in Italy	
Il salame italiano	22
<i>di Daniela Mainini</i>	

Free from fake	
I dolcificanti aiutano a dimagrire?	23
<i>di Giorgio Donegani</i>	

Tendenze	
Caffè all'olio d'oliva	25
<i>di Alessandra Meda</i>	

The Chocolate Way	26
<i>di Alessandra Meda</i>	

Il carosello	27
<i>di Tiziana Mazzitelli</i>	

BarConi	28
<i>di Paola Chessa Pietrobboni</i>	

I cuochi	
molecolari	29
<i>di Marina Greco</i>	

Aglio, cipolla e scalogno nero	30
<i>di Marta Pietrobboni</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

Spaghetti alle vongole

I veri spaghetti alle vongole secondo la ricetta napoletana

Preparazione classica della cucina italiana, è uno dei piatti più apprezzati in tutto il territorio nazionale e internazionale. Parliamo di una portata molto semplice, con pochi ingredienti ma di qualità: un primo di mare nella tradizione partenopea. Ogni cuoco ha la sua ricetta; la variante più diffusa è questa, che prepareremo insieme.

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di vongole
- 400 g di spaghetti
- 125 ml di vino bianco
- 2 spicchi di aglio
- 1 peperoncino rosso piccante
- prezzemolo
- sale
- olio extravergine di oliva

Preparazione

Prendere le vongole qualche ora prima della preparazione del piatto e metterle in un colapasta, che a sua volta va

sistemato in una bacinella che possa contenerlo tutto. Riempire di acqua fresca. Lasciare in ammollo le vongole per diverse ore fino al momento dell'utilizzo. Estrarre dalla bacinella – in cui resteranno soltanto l'acqua torbida e la sabbia spurgata dalle vongole – il colapasta con il suo contenuto di molluschi. Sciacquarli sotto acqua corrente e metterli in una casseruola. Coprire con un coperchio e accendere il fuoco a fiamma bassa. Dopo pochi minuti, per effetto del calore, si apriranno. Lasciar cuocere ancora per qualche minuto sempre con il coperchio fino all'apertura completa. Spegnerne il fuoco e togliere il coperchio per evitare la condensa da raffreddamento. Su un tagliere iniziare con la preparazione del soffritto: tritare prezzemolo e aglio sbucciato. Prendere i nostri molluschi e rimuovere i gusci rotti e quelli che non si sono aperti con il calore della fiamma. Spostare le vongole "buone" in una ciotola, e in un'al-

tra filtrare il sughetto prodotto durante l'apertura. Irrorare con un filo d'olio il fondo di una padella, aggiungere il tritato di prezzemolo e aglio e far riscaldare. Aggiungere le vongole insieme al liquido filtrato (foto 1). Mescolare e, non appena il sughetto inizierà a restringersi, sfumare con del vino bianco, far evaporare e spegnere. Mettere in una pentola d'acqua i gusci delle vongole; serve per dare un sapore più intenso e di mare al piatto. Non appena l'acqua bolirà, rimuoverli, aggiungere il sale e iniziare la cottura degli spaghetti. Scolare la pasta al dente e versarla nella padella con le vongole (foto 2). Aggiungere del peperoncino in base ai gusti e saltare il tutto. Cuocere a fiamma alta fino a che l'acqua non si sarà assorbita. Impiattare e servire con un pizzico di prezzemolo (foto 3). ■

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



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 11 - n 6
Milano
20 giugno 2023

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

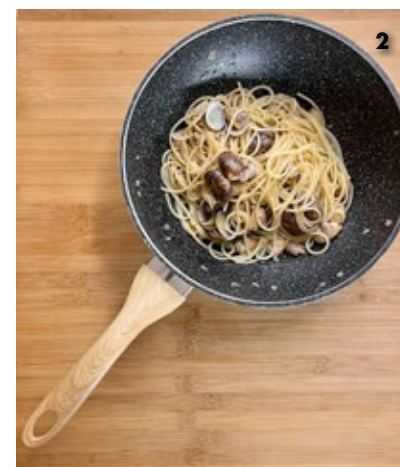
© 2019 Cibi srl
È vietata la riproduzione anche parziale
di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari
senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore
dichiara la propria disponibilità a regolarizzare
eventuali omissioni o errori di attribuzione.
Pubbliche relazioni:
Marta Pietrobboni – marta.pietrobboni@cibiexpo.it

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

Nella prossima uscita,
Ilaria Gaspari, filosofa e scrittrice.



© CHIARA STAMPACCHIA



120 anni in movimento

Un anniversario importante per Automobile Club Milano, che ha fatto la storia della mobilità italiana, contribuendo alla definizione della legislazione in materia

Libertà, innovazione e movimento sono i valori che hanno guidato per più di un secolo l'operato di Automobile Club (AC) Milano e che sono stati celebrati dal 15 al 17 giugno con una serie di eventi speciali: dall'inaugurazione della mostra fotografica "120 anni in movimento" all'arrivo della tappa della 1000 Miglia in Piazza Duomo, dalla Parata-Tribute delle auto storiche alla gara presso l'Autodromo Nazionale Monza. A far da cornice a queste iniziative una grande affluenza di pubblico e la presenza di diverse autorità, tra cui il Sindaco di Milano Giuseppe Sala e il Presidente di Regione Lombardia Attilio Fontana. Ad accogliere tutti il Presidente di AC Milano Geronimo La Russa che, riflettendo sulla storia dell'Ente, ha commentato: «I 120 anni di AC Milano rappresentano un grande traguardo non solo per l'Ente, ma anche per il nostro territorio di competenza che comprende Milano, Monza-Brianza e Lodi e per i suoi abitanti che da anni si

affidano a noi a 360 gradi per tutto ciò che riguarda il mondo dell'auto, dalle operazioni burocratiche più semplici agli studi che permettono al legislatore di definire le nuove linee guida della mobilità».

Un importante cambio di prospettiva

Durante i 3 giorni di festa, AC Milano ha anche delineato il proprio futuro, con anticipazioni sui progetti in cantiere, molti dei quali rivolti ai più giovani, per promuovere una sempre maggiore conoscenza sulla sicurezza stradale: per esempio, incontri organizzati in collaborazione con Regione Lombardia e INAIL o iniziative per spiegare ai bambini la segnaletica e le regole del Codice della Strada.

Grande rilievo è stato dato anche alla presentazione di studi sulla mobilità urbana, che coinvolge milioni di persone. Non solo automobilisti, ma anche motociclisti, pedoni, ciclisti, monopat-

tinisti e fruitori del trasporto pubblico. Tutti utenti della strada, portatori di istanze di mobilità, di esigenze e di bisogni diversificati.

Perché, se fino a qualche decennio fa l'automobile ha giocato un ruolo centrale nel supportare gli italiani nell'ascesa verso il benessere e l'indipendenza, oggi, in un'epoca di grandi cambiamenti e diverse consapevolezze, la sua funzione è notevolmente cambiata: è quindi compito fondamentale di AC Milano accompagnare gli automobilisti, e più in generale i cittadini, verso questi nuovi orizzonti. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

Sotto, la sede storica di AC Milano, in Corso Venezia 43, presso cui è stata allestita la mostra "120 anni in movimento", curata dal noto gallerista milanese Glauco Cavaciuti, e visitabile fino al 31 agosto.



Edenred on the road

Da Nord a Sud, un evento itinerante in otto tappe, per coinvolgere i partner della ristorazione sulle tecniche di comunicazione digitali e sui social media

Edenred Italia, l'azienda leader da anni nel settore dei benefit aziendali per le lavoratrici e i lavoratori dipendenti, presenta il suo primo roadshow dedicato ai partner della ristorazione della propria rete merchant (commerciale, ndr). Un evento itinerante che, dopo la prima tappa del 10 maggio a Milano, coprirà tutta la penisola, toccando le città di Torino, Genova, Firenze, Roma e Napoli.

Otto diversi appuntamenti che vedranno protagonisti, fino a novembre, i partner della rete commerciale: in ogni tappa avranno modo di confrontarsi sugli argomenti di maggior interesse per il settore, condividendo le proprie esperienze e partecipando a seminari.

Tra i temi presi in esame avranno un posto di primo piano le strategie digitali per far crescere gli affari, con l'aiuto di esperti del settore in grado di portare un punto di vista professionale e di valore.

La crescita del digitale

L'innovazione digitale ha assunto un ruolo sempre più importante negli ultimi anni e la tecnologia è entrata nella quotidianità; basti pensare che in Edenred Italia oltre il 90% delle transazioni è in digitale. Secondo l'Indagine FOOD (Fighting Obesity through Offer and Demand), la ricerca realizzata dal Gruppo Edenred che ogni anno approfondisce i temi legati all'alimentazione e alla pausa pranzo dal punto di vista di persone che svolgono un'attività lavorativa e ristoratori, le soluzioni digitali sono sempre più apprezzate. In Italia, il 94% delle persone e il 61% dei ristoratori intervistati apprezzano il buono pasto digitale, strumento che si adatta a metodi di somministrazione come food delivery e take-away.

«Iniziative come il roadshow ci permettono di incontrare direttamente sul territorio i nostri partner della ristorazione, di confrontarci sui loro bi-

sogni e supportarli nella crescita delle loro attività – ha spiegato Agnieszka Piszczek, Direttore Merchant di Edenred Italia –. In questa prima edizione, a seguito di un'indagine che ha coinvolto i nostri partner, abbiamo individuato il tema del digitale come portante per tutti gli appuntamenti in calendario. Gli strumenti digitali e l'uso dei social media rappresentano argomenti sui quali i ristoratori hanno dimostrato grande interesse. Puntiamo, tramite il roadshow a fornire un supporto utile ai nostri partner, mettendo a disposizione strumenti e tecniche innovative finalizzate alla crescita del business». ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Al roadshow di Edenred prenderanno parte ristoratori e proprietari di locali come quello rappresentato nella foto qui sotto.

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.



FOODU

La “tribù” del sano e buono, il primo supermercato partecipativo online

Fondata nel 2020, Foodu Invest Srl è una start up del settore Food & Beverage specializzata in ricerche di mercato e in consumer test.

Nata a Palo del Colle, in Puglia, dall'idea di Antonella Fasano e Paolo Pannarale, ha sviluppato il primo e-commerce agroalimentare collaborativo e partecipativo italiano.

Grazie ai finanziamenti raccolti con il Fondo Rilancio Startup di Cassa Depositi e Prestiti (CDP) Venture Capital (che aiuta le imprese a raggiungere gli obiettivi di innovazione e crescita), da Smart & Start e dalla campagna di equity crowdfunding – una particolare forma di investimento che consente a molte persone di diventare soci di start up mediante investimenti erogati alle società tramite specifici portali online autorizzati, come in questo caso la piattaforma Mamacrowd –, Foodu ha digitalizzato interamente il processo di gestione delle attività di testing attraverso il suo

modello innovativo partecipativo.

Tutto il procedimento avviene online, spiega la Co-founder Antonella Fasano: è l'intelligenza artificiale (AI) a guidare l'utente nella scelta. Esistono 3 tipologie di prove: il *Concept test*, che ha l'obiettivo di valutare l'idea di un modello, o referenza, il *Packaging test* per vagliare l'efficacia dei contenitori, o imballaggi, dal punto di vista grafico e, infine, il *Product Test*, che consiste nell'assaggio. In questo contesto viene ribaltata la procedura di assortimento, poiché ora è il consumatore, appartenente alla cosiddetta “tribù”, a scegliere cosa mettere sugli scaffali, dando un reale valore aggiunto all'offerta.

Sono più di 300 i contatti con le aziende, oltre a una vasta community di tester (persone comuni che si registrano a un sito web dove si possono provare diversi prodotti), che hanno permesso di sviluppare circa 40.000 test, così da offrire il miglior servizio di Product Testing-

B2B (Business to Business).

Come primo passo è necessario capire se un'idea può funzionare, stabilire il target di riferimento e definire quindi la direzione da intraprendere.

Il partner spedisce alla “tribù” di Foodu il prodotto – che verrà poi mandato al consumatore – per i test, insieme ai questionari o ai mini-sondaggi (più o meno strutturati a seconda dell'esigenza). I dati vengono raccolti per un mese circa, in base alle indagini che si intendono svolgere.

Numeri di vendita e test comparativi vengono processati dagli algoritmi di AI che indicano gli articoli da aggiungere e quelli da togliere.

Esperti e Approver

Si seleziona chi degusta sulla base di parametri demografici e grazie al monitoraggio dei loro acquisti. Si può contribuire attivamente con modalità e profili diversi.

I prodotti vengono testati prima di essere lanciati sul mercato. Nella fase iniziale, cosiddetta di scrematura, intervengono gli “esperti”: nutrizionisti, tecnologi alimentari, medici e chimici che offrono una consulenza tecnico-scientifica; dopo il loro vaglio, prendono la parola gli Approver, la rosa di clienti scelta per la valutazione del gusto. Questi ultimi hanno l'opportunità di comprare a prezzi convenienti e in anteprima, così da poter giudicare, attraverso test comparativi, gli articoli rispetto a quelli che consumano abitualmente. In pratica, il cliente costruisce il suo negozio ideale scegliendo in prima persona i beni da proporre.

Solo i prodotti approvati guadagnano un posto nella piattaforma.

I soggetti coinvolti, specialisti della nutrizione e Approver, hanno l'obiettivo di rendere più consapevoli gli uten-

ti rispetto alle loro scelte alimentari, selezionando i prodotti in base a criteri di sostenibilità, salubrità e gusto. Il fine è rendere sempre più sane le abitudini delle famiglie italiane, aiutare a scegliere tra brand attenti all'ambiente e con alti standard qualitativi e assicurare che i prezzi siano adeguati. Inizialmente, i partner erano poco più di una decina di aziende; oggi la “tribù” collabora con oltre 200 produttori tra cui Almaverde Bio, Foodness, La Campofilone, Eurocompany, Pangea Food e altri. Molti di questi appartengono al circuito healthy o plant-based. Foodu è un modello di business vincente: il servizio B2B Trade permette una monetizzazione immediata, e il meccanismo B2C (Business to Consumer) ha un'elevata scalabilità, per usare un termine economico, che assicura molte opportunità di espansione. Questa nuova piattaforma ha rivolu-

zionato il rapporto tra il consumatore e la filiera di distribuzione coinvolgendola a 360°; infatti, tutti i consumatori possono diventare soci e acquistare una quota della società oltre che scegliere i prodotti da inserire nell'offerta. Il dialogo tra aziende e consumatore si fa più diretto ed efficace, così da proporre un'offerta sempre più ampia, completa, attenta all'ambiente e in linea con le esigenze e i desideri degli utenti finali.

L'e-commerce sarà solo un punto di partenza?

Le strade da percorrere sono molte e Foodu vuole accelerare la sua inarrestabile crescita e consolidare ed espandere la sua presenza nel mercato della spesa online.

Stay tuned! Rimani sintonizzato! ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it



Con Foodu è possibile acquistare, testare e recensire online diverse tipologie di prodotti, come per esempio frutta e verdura (si veda la foto nella pagina di sinistra).

Nell'immagine qui a fianco, il manifesto promozionale delle attività di Foodu. Per entrare a far parte del team di Approver, testare e acquistare i prodotti: www.foodu.it.

Vicini scomodi

È possibile trovare un modo per scongiurare gli scontri ricorrenti tra la fauna selvatica e gli attuali 8 miliardi di esseri umani che popolano la Terra?

Il grado di conflittualità tra umani e animali, che da sempre condividono il pianeta, è in costante aumento. Le ragioni sono tante e diverse.

L'habitat naturale, popolato dalla fauna selvatica, si va progressivamente restringendo, a causa del corrispondente aumento delle aree urbanizzate o destinate alla produzione agricola. I cambiamenti climatici complicano ulteriormente questo scenario, ostacolando spesso l'accesso alle risorse alimentari e idriche sia agli umani sia agli animali e obbligando entrambi a frequenti spostamenti. Un esempio evidente è rappresentato dagli orsi polari che, a causa dello scioglimento dei ghiacci nell'Artico, sono costretti ad alimentarsi sulla terraferma, moltiplicando le pericolose occasioni d'incontro con l'uomo. Altri casi di problematica convivenza: gli elefanti, sia africani sia asiatici, – a rischio

critico di estinzione – devastano i campi coltivati dai contadini, che perdono in questo modo risorse essenziali per la sussistenza e vorrebbero liberarsene; il leone, un tempo presente non solo in gran parte dell'Africa, ma anche in India, in Medio Oriente e nell'Europa meridionale, preda il bestiame e sporadicamente attacca o uccide le persone. Idem per quanto riguarda tutte le altre specie del genere *Panthera* – tigri, leopardi, giaguari – pure loro a rischio d'estinzione. Una ricorrente allerta che compromette la tranquillità, se non addirittura la sicurezza, degli individui e delle loro attività. Gli animali causano problemi, ma sono a loro volta messi in serio pericolo d'estinzione dalle azioni umane. Il conflitto si acuisce quando la fauna rappresenta una minaccia diretta e ricorrente per il sostentamento o la sicurezza delle persone, portando a ritor-

sioni o, addirittura, alla persecuzione.

Che fare?

Dal 31 marzo al 1° aprile 2023 si è tenuta a Oxford la prima conferenza internazionale sui conflitti e la coesistenza tra animali selvatici ed esseri umani, organizzata dal gruppo specialistico Human-wildlife conflict dell'Unione internazionale per la conservazione della natura (IUCN), alla presenza di oltre 500 specialisti provenienti da più di 70 Paesi. «I conflitti con la fauna sono un problema di conservazione della biodiversità, ma anche un'importantissima questione sociale e di sviluppo sostenibile. È fondamentale creare ponti tra le discipline, politiche idonee, collaborazione e dialogo con le comunità locali», ha spiegato Alexandra Zimmermann, scienziata specializzata nella risoluzione dei conflitti per la conservazione

della fauna selvatica, all'apertura dei lavori di Oxford.

Se non si concorda sulle soluzioni, si condivide però da parte di tutti quelli che a vario titolo se ne occupano la necessità di combinare diversi approcci. La sfida della coesistenza con la fauna richiede l'applicazione di un sistema multidisciplinare. A Oxford erano infatti presenti biologi della conservazione, sociologi, esperti di marketing, ricercatori universitari, tecnici e operatori provenienti sia dalle istituzioni che dalle organizzazioni non governative, giornalisti. La conferenza è stata dunque l'occasione per presentare le nuove linee guida sui conflitti e la coesistenza tra uomo e fauna. Nelle oltre 250 pagine del testo che è emerso dalla conferenza si forniscono indicazioni pratiche da declinare nei diversi contesti. Non esiste una ricetta

universale, bisogna calare gli interventi nel contesto sociopolitico, oltre che ecologico. La coesistenza implica che gli esseri umani scelgano di condividere paesaggi e risorse naturali con la fauna selvatica in modo sostenibile. È fondamentale che le conoscenze scientifiche entrino a far parte delle policy, siano esse biologiche, come il monitoraggio degli animali e la comprensione della loro etologia, o sociologiche, quali lo studio dei valori e delle conoscenze che guidano i comportamenti e le scelte delle persone. Poi ci sono le soluzioni pratiche, come i mezzi di prevenzione degli attacchi al bestiame per i carnivori, o l'uso di sistemi che tengono lontano gli elefanti dalle coltivazioni, oppure il monitoraggio degli squali bianchi per dare indicazioni in tempo reale ai surfisti sul pericolo di andare in mare.

In Europa, gli animali selvatici che sicuramente generano più contrasto sono i grandi carnivori, tornati negli ultimi decenni a popolare il nostro territorio, trasformato dall'azione umana. Se questa ripresa da un lato è un successo di conservazione delle specie, dall'altro il conflitto resta alto, in alcuni casi latente, in altri più esplicito. Animali come orsi e lupi in passato hanno subito una sistematica persecuzione, che ne ha provocato estinzioni locali un po' ovunque. E il loro ritorno oggi impone l'obbligo di lavorare costantemente per la coesistenza: non uno stato, ma un processo in continua evoluzione, che richiede la gestione permanente dei cambiamenti in atto. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

In queste
due pagine:
un orso e un
lupo, due
specie con cui
l'uomo entra
sovente in
conflitto.



Ucelut

Si scrive Ucelut ma si legge Uccellutt, con tutte le consonanti doppie.
In Friuli-Venezia Giulia abbiamo conosciuto le uve uccelline



L'Ucelut a bacca bianca rientra certamente tra i vitigni autoctoni più antichi del nostro Paese ed è compreso, in particolare, nelle uve chiamate uccelline: viti selvatiche, dagli acini abbastanza piccoli, che crescono ai bordi dei boschi (di cui il Friuli è terra ricca), dette "uccelline" perché molto gradite ai volatili. Le prime testimonianze dell'Ucelut risalgono al 1863, quando figurava tra le uve del Friuli-Venezia Giulia nell'esposizione che si era tenuta nei locali dell'Associazione Agraria Friulana di Udine. Successivamente, alcuni campioni hanno iniziato a essere coltivati nei Vivai dello Stabilimento Agroorticolo, detto SAO. L'Associazione Agraria Friulana aveva chiamato da Milano, per dirigerlo, un super-tecnico, Giuseppe Rho. All'epoca della fondazione, lo spazio era di 2 ettari, ma raggiunse ben presto i 7. Un luogo fuori dell'ordinario per varietà di colture e sperimentazioni: era già all'epoca "internazio-

nale", perché i prodotti delle serre venivano esportati in tutto il mondo. Qui non solo si producevano specie da mandare all'estero, ma s'insegnava anche il know-how agli allievi giardinieri. Nel 1871, l'abate Jacopo Pirona lo menziona nel *Vocabolario friulano*, un dizionario bilingue italiano-friulano, a riprova della sua valenza sul territorio regionale. Nel 1921, nell'ambito di un convegno indetto dal Consorzio antifillosserico friulano che aveva come obiettivo di trovare delle direttive per la restaurazione post fillosserica della viticoltura friulana, l'Ucelut viene menzionato come uva tipica della zona di Castelnuovo. Nonostante le diverse testimonianze, tuttavia, la riscoperta può dirsi abbastanza recente e ad opera di un viticoltore della zona: Emilio Bulfon. Abbiamo intervistato la figlia Alberta Bulfon dell'omonima azienda.

Ucelut, una storia che vi riguarda...

Tutto parte da nostro padre che, per motivi di lavoro, si trasferisce da Udine alla provincia di Pordenone e individua sulle colline di Castelnuovo del Friuli dei vitigni che non riconosce. Decide di approfondire. Con il supporto dell'Istituto di Enologia di Conegliano Veneto si riscopre questo antico vitigno. E non è il solo; con lui anche Sciaulin, Piculit-Neri e Forgiarin. Recupero importanti, tanto che nel 1987 ne nasce un libro edito dalla Provincia di Pordenone, *Dalle colline spilimberghesi nuove viti e nuovi vini*. Si tratta delle schede ampelografiche dei vitigni citati, a cura di Emilio Bulfon, Ruggero Forti e Gianni Zuliani. Nel 1992 riusciamo finalmente a rivendicare l'Ucelut. Otteniamo, con decreto ministeriale, il riconoscimento all'idoneità alla coltura, all'iscrizione nel Catalogo nazionale delle varietà di viti e alla vinificazione dei vini IGP.

Quella per la scoperta e la preservazione dei vitigni è una vocazione della famiglia Bulfon.

La ricerca è continuata negli anni e ha permesso di riportare alla luce altre cultivar tipiche del territorio ormai cadute nell'oblio. Si tratta di: Cjanorie, Cividin, Cordenossa. Nel 2010, Emilio Bulfon è stato insignito dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali del Premio Cangrande come "Benemerito della vitivinicoltura italiana per aver recato un determinante contributo allo sviluppo della viticoltura e alla valorizzazione dell'enologia italiana".

Quali sono o quali potrebbero essere i motivi per cui l'Ucelut ha rischiato di scomparire?

Molto probabilmente, sono di carattere economico e sociale. A Castelnuovo del Friuli il territorio è complesso: gli

appezzamenti sono molto piccoli, il terreno franoso. Negli anni del boom economico del dopoguerra ci furono importanti movimenti di migrazione dalla campagna alle città; il territorio andava svuotandosi. Tanto che fu inventato un nome: "metalmazzadro", operaio metallurgico che nel tempo libero lavora nei campi.

Quanti ettari vitati conta la vostra azienda e quanti di questi sono dedicati all'Ucelut?

Abbiamo 11 ettari di vigneti coltivati esclusivamente con queste varietà autoctone friulane recuperate. Un ettaro e mezzo è dedicato solo all'Ucelut tra i terreni a Castelnuovo, Pinzano al Tagliamento e Valeriano, dove ci troviamo ora con la nostra azienda vitivinicola.

Qualche nota sulla coltivazione.

Qui in Friuli abbiamo zone molto bosco-

se che, se da un lato portano una grande biodiversità, dall'altro ci costringono a una lotta continua, soprattutto con la fauna, ma assolutamente da preservare. Costante cura dei vigneti, attenzione per l'ambiente e la sostenibilità, potatura e raccolta manuale sono i nostri capisaldi.

Veniamo al vino.

Ne otteniamo 2: uno bianco secco e uno dolce. Sono di ottima struttura, intensi al naso e persistenti in bocca. Tra i sentori principali: miele, fiori di acacia, frutta bianca matura. Ma per saperne di più, tocca assaggiarlo.

Bulfon ne produce circa 5.500 bottiglie tra la versione secca e quella passita, ed estendendo la ricerca potete trovare non più di un'altra manciata di aziende. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it

In queste pagine, da sinistra: una vite di Ucelut; uno scorcio di Pinzano al Tagliamento, uno dei due comuni attorno a cui ancora si coltiva quest'uva; una bottiglia di Ucelut.



15 uomini... e una bottiglia di rum

“Sia confiscato qualsiasi liquore delle Barbados: rum, ammazza-diavoli e simili”, aveva ordinato la General Court del Connecticut nel 1654

Appena “inventato”, il rum già creava problemi. Ma facciamo un passo indietro: la canna da zucchero, *Saccharum officinarum* (con i suoi ibridi), è una pianta nativa delle regioni indomalesi (India, Sud-Est asiatico, Papua Nuova Guinea) che consiste, in sostanza, in fili d'erba alti 5 metri con canne di 10 chili. Da essa si ricava un succo che può essere consumato subito oppure utilizzato per estrarre il dolcificante più diffuso al mondo: lo zucchero.

Agli esseri umani l'idea di ricavarci qualcosa con cui ubriacarsi viene prestissimo. Due antenati del rum che beviamo oggi sono menzionati rispettivamente da Anthony Dias Blue – il *brum*, una bevanda che, pare, i malesi producano da millenni – e da alcuni testi in sanscrito studiati da K.T. Achaya – lo *shidhu*, bevanda consumata nell'antica India –. La storica dell'alimentazione Maria Dembinska afferma poi che, nel

XIV secolo, re Pietro I di Cipro portò con sé una bevanda assimilabile al rum al Congresso di Cracovia del 1364 come dono per gli altri regnanti. Plausibile, dato che nel Medioevo Cipro era tra i maggiori produttori di zucchero. Nessuno di questi tentativi sembra però direttamente collegato alla nascita del rum che conosciamo oggi. Innanzitutto, la parola che usiamo, “rum”, non compare prima degli anni Cinquanta del Seicento. E non si capisce bene da dove venga, chi se la sia inventata. Tra le varie ipotesi, lo si connette allo slang inglese rum che indicava “alta qualità”, ma, dato che i primi rum non è che fossero proprio una bontà, l'ipotesi lascia molti dubbi. Altri lo collegano alla parola latina *iterum*, “di nuovo, per la seconda volta”, forse in riferimento alla distillazione. Altri ancora alla parola francese *arôme*. Infine, c'è chi lo collega al termine *rummer*, dall'olandese

roemer, bicchiere per liquori. Nessuno però sembra sia ancora riuscito a mettere d'accordo tutti sulla questione.

Per come lo usiamo oggi, il termine cambia in base al Paese di provenienza: diventa *ron* nei Paesi latino-americani, mentre gli si aggiunge la h (*rhum*) per distinguere i distillati della Martinica francese, ottenuti dalla melassa, dal rum prodotto a partire dal succo fresco di canna da zucchero.

Molti storici concordano sul fatto che la produzione del rum sia riuscita a raggiungere la sua piena fioritura nei Caraibi solo grazie alle tecniche di coltivazione sviluppate in Brasile, sbocciando come scoperta nelle isole tropicali nel corso del XVII secolo. L'invenzione, pare, fu merito degli schiavi impiegati nelle piantagioni di canna da zucchero, che, individuata la melassa, la utilizzarono per ricavarne un fermentato alcolico e, successivamente, un distillato.

Dai resoconti dell'epoca non sembra fosse un granché, ma, perfezionandosi col tempo, arrivò a dominare il commercio dell'Atlantico, sostituendosi al brandy come merce di punta e persino come pagamento per le guardie nel vertice africano delle rotte commerciali. Finita l'era del brandy, il rum conquista i mari.

Secondo James Pack, autore di “Nelson's Blood. The Story of Naval Rum”, l'associazione tra rum e pirati sembra avere origine con i corsari inglesi, consacrati al distillato di canna da zucchero dalla letteratura d'avventura, come nel caso de “L'isola del tesoro” di Robert Louis Stevenson. Ma la nostra bevanda sfonda nella marina militare inglese nel 1655, quando l'Inghilterra conquista la Giamaica. Dato che gli inglesi potevano ora prodursi il rum “in casa”, senza comprarlo a caro prezzo da altre potenze commerciali, lo so-

stituirono nella razione giornaliera di brandy francese consegnata ai marinai. Inizialmente, il prodotto era una miscela di rum provenienti dalle Indie Occidentali. Aveva una gradazione pari a 100 gradi-proof, che corrispondono ad almeno 57% di volume alcolico, ma l'idrometro per misurare questo volume alcolico ancora non c'era e quindi gli inglesi dovevano ingegnarsi in qualche altro modo per valutare la “forza” dell'alcol, per esempio con il test della polvere da sparo. Se la polvere imbevuta di alcol avesse preso comunque fuoco, il distillato avrebbe ottenuto la certificazione 100 gradi-proof.

All'inizio, le razioni venivano consegnate pure o allungate nel succo di lime, ma a un certo punto devono essersi accorti che i marinai andavano via storti. Attorno al 1740 prese piede la pratica di consegnarle annacquate. Così, l'ammiraglio Edward Vernon

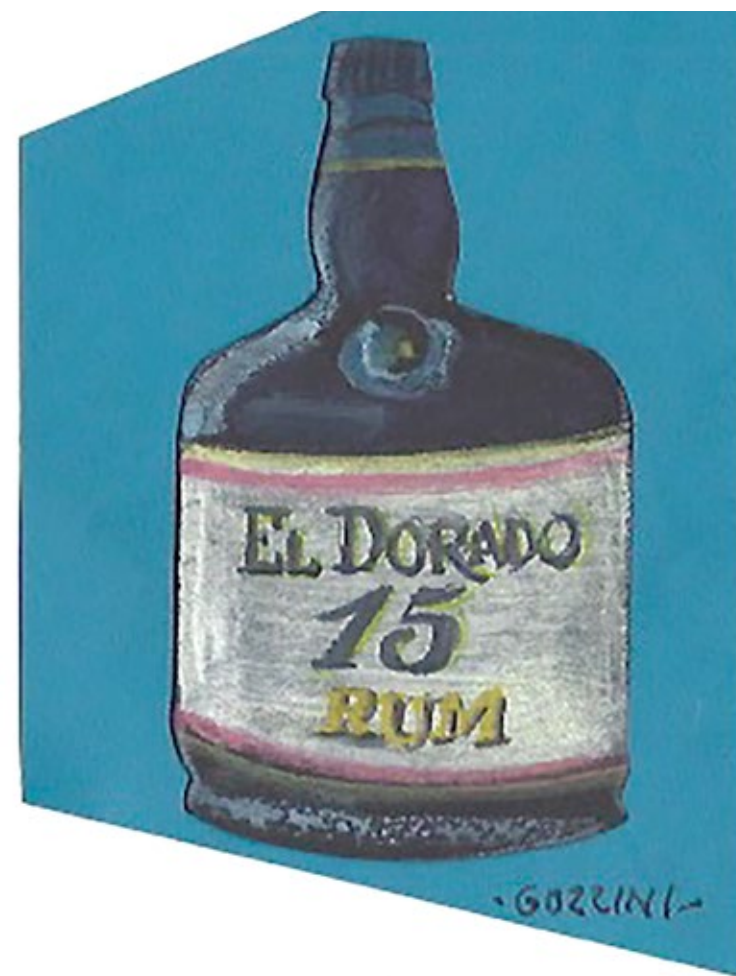
impose delle razioni di rum allungato con acqua che prese il nome di *grog*.

Una leggenda, infine, coinvolge un altro ammiraglio inglese, probabilmente il più famoso della storia: Horatio Nelson. Si racconta che, dopo la battaglia di Trafalgar, il corpo dell'ammiraglio fosse stato collocato in una botte piena di rum perché potesse conservarsi fino all'arrivo in Inghilterra. Solo che all'approdo l'alcol era sparito. Hai capito l'ammiraglio! No, in realtà, dopo un'attenta ispezione, si scoprì che un marinaio aveva scavato un foro nel barile per bersi il distillato, da cui l'espressione *Nelson's Blood*, il sangue di Nelson, per riferirsi al rum. ■

Riccardo Vedovato

riccardo.vedovato1994@gmail.com

Le immagini sottostanti sono state realizzate da Libero Gozzini.



Giancarlo Perbellini

Non ha aperto i suoi ristoranti puntando alle Stelle Michelin o ai Cappelli de L'Espresso, di cui ha comunque un'apprezzabile collezione, ma per genuina passione

In questa pagina: a sinistra, il piatto simbolo di Giancarlo Perbellini, ossia wafer al sesamo, tartare di branzino, caprino all'erba cipollina e sensazione di liquirizia; a destra, lo chef intento nella creazione di un piatto.

Fin da bambino, seguendo il nonno, ha respirato il profumo della pasticceria. A 14 anni s'iscrive alla scuola alberghiera di Recoaro e muove i primi passi in alcuni buoni ristoranti italiani. Un percorso lineare e, nello stesso tempo, speciale.

Non è da tutti passare dalla scuola ai grandi ristoranti.

Le scuole mandavano i ragazzi a "fare le stagioni" nei luoghi di vacanza. Mio papà ha scelto una via diversa, un ristorante di qualità a Verona: per 3 anni il Marconi, che allora aveva 1 stella. Finito di studiare, sono stato prima al Desco, appena aperto, e poi al 12 Apostoli, 2 stelle (uno dei 6 o 7 in Italia). Ma non c'era l'enfasi attuale, erano dei buonissimi ristoranti, punto.

Al San Domenico di Imola ho sperimentato il salto di qualità: una grande brigata di cucina, le partite divise come una volta negli alberghi, l'entremetier (specializzato nei primi piatti, verdure, uova), il *saucier* (per la preparazio-

ne dei fondi e delle salse calde)... si faceva il pane 2 volte al giorno, 5 tipi diversi. Lì ho conosciuto un pasticcere italo-francese e con lui sono andato in Francia.

Un'esperienza utile?

Fondamentale per avere un metodo. La perfezione della cucina francese devi impararla da giovane e ti rimane nel DNA: l'impeccabilità dei tagli, il rigore nelle cotture...

Si cita la sua cifra stilistica. Mi spieghi in che cosa consiste?

Mah, non so. Posso dire che sono legato alla stagionalità, che ogni anno interpreto in modo diverso. Le nostre carte sono sempre molto legate al prodotto. Per cui, non ripetiamo i piatti dell'anno prima ma li ripensiamo, e il pensare ci tiene vivi. Cambiamo 5 carte l'anno e a ogni cambio modifichiamo quasi tutto.

Arriviamo a Casa Perbellini. Lei è un fenomeno d'attivismo: nuove aperture,

premi, libri... Ha tempo per riposare? Ultimamente poco.

Mi racconti di quando ha deciso di aprire Casa Perbellini.

Quella vecchia o quella in arrivo?

Tutt'e due.

Dopo 24 anni al ristorante Perbellini a Isola Rizza, ho deciso d'intraprendere una strada totalmente mia. C'è una specie di timore reverenziale, da parte di una fascia di pubblico, per il grande ristorante. Io volevo fare qualche cosa che non creasse tensione e trasmettesse quello che realizziamo. In 110 mq si mangia in cucina, e un cliente, dal momento in cui entra, si sente a proprio agio e può seguire tutto quello che accade. Volevamo si capisse che dietro a un piatto delle volte lavorano 8 mani, 4 teste, e per più giorni, con una serie di lavorazioni.

E la nuova Casa Perbellini?

Da agosto si trasferisce in un posto

molto amato dalla città: il 12 Apostoli. Era il sogno della mia vita. Sarà Casa Perbellini-12 Apostoli. Si continuerà a mangiare all'interno della cucina, 12 posti, e poi ci sono le sale storiche.

Ha aperto a Milano, a Palazzo Trussardi. Come vi trovate?

Avevamo già conosciuto la città con la Locanda Perbellini Bistrot. Ma quello di oggi è un locale complicato, su 2 piani, con 39 dipendenti... La parte gourmet, cioè il ristorante, è al primo piano, mentre al piano terra c'è Dolce Locanda, la nostra pasticceria. E abbiamo riproposto un format che a Verona funziona molto bene, il Tapasotto – piccoli piatti, sullo stile del cicchetto veneziano o della tapas spagnola – non pretenzioso, alla portata di tutti. Siamo partiti con una cucina semplice, lineare.

Adesso abbiamo iniziato ad aggiungere qualcosina. Nella parte gourmet: massimo 3 cose nel piatto e una carta di 16 proposte. Perfetto per il pranzo.

La sera, il menù degustazione, non più di 5 portate.

Mi parli del suo impegno per l'educazione alimentare.

Vado nelle scuole e racconto sempre questa cosa: delle volte apri uno sportello e prendi un barattolo di crema spalmabile, ma, con 5 minuti in più e con 3 ingredienti, te la fai da solo, controllando i grassi e gli zuccheri. Altro tema: l'abitudine al recupero. I nonni l'hanno sempre praticato, l'abbiamo perso ma ce lo avevamo.

Il covid è stato pesante?

Noi ci siamo salvati. È peggio adesso perché ha cambiato le abitudini. La mancanza di personale dipende anche da quello che è successo. Siamo in grandissima difficoltà: nei nostri ristoranti siamo sotto di 6/7 persone. Quello che non riusciamo a capire è dove è finita la gente. Bisogna ripartire dalle scuole. Poco tempo fa, con Carlo Cracco, Corrado Fasolato e Lo-

renzo Cogo, tutti ex allievi a Recoaro, siamo andati a un pranzo per sensibilizzare la gente a iscriverne i figli. 4 anni fa gli studenti erano 1.280, adesso 690 e sono ancora in calo.

Pensa che i ragazzi siano spaventati dalla fatica di un lavoro impegnativo anche come orari?

Un cuoco lavora fino alle 11 di sera, un cameriere fino a mezzanotte, e un ragazzo di 16 anni alle 9 e 30 di sera devi farlo andare a casa. La carriera avrà degli orari diversi e devono capirlo. Oggi poi il costo della manodopera è diventato insostenibile. Quando ho cominciato, la prima voce di spesa di un ristorante era il food, adesso è la metà o il terzo rispetto a quella per il personale.

Potremmo rimediare con i robot?

Spero proprio di no. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it



L'occasione in scadenza

Come mangiare bene, a prezzo scontato, contribuendo a evitare sprechi

Nel negozio Eataly, a Milano, ho notato uno spazio frigo integralmente dedicato a prodotti lattiero-caseari prossimi alla scadenza. È un'iniziativa isolata?

Il nostro Paese si trova oggi al 7° posto del Food Sustainability Index, l'indice che esamina, facendo riferimento a 3 parametri – spreco di cibo, agricoltura sostenibile e sfide nutrizionali –, le prestazioni dei diversi sistemi alimentari nazionali. Mi domando: la grande distribuzione, i mercati rionali e i negozi di prodotti freschi come si stanno muovendo?

Da un lato stanno adottando politiche di sconto per i prodotti prossimi alla data di scadenza, dall'altro stanno stringendo accordi con Associazioni – le principali a Milano sono il Banco Alimentare e Recup – affinché mettano gratuitamente a disposizione delle persone più bisognose il cibo invenduto.

I prodotti che tendono a essere scontati quando si avvicinano alla data di

scadenza possono variare a seconda del supermercato e della regione, ma i più frequenti sono:

- prodotti lattiero-caseari: yogurt, formaggi, burro
- prodotti da forno: pane, panini, dolci, biscotti
- carni e pesce: carne fresca, pesce, salsumi
- prodotti surgelati: verdure, frutta, prodotti pronti, gelato
- prodotti ortofrutticoli: frutta, verdura, insalate
- prodotti in scatola o in vasetto: salse, conserve, legumi
- prodotti pronti o confezionati: sandwich, insalate pronte, piatti pronti
- bevande: succo di frutta, bibite, acqua
- prodotti per la colazione: cereali, muesli, barrette energetiche
- prodotti da banco: cioccolato, snack, dolci.

Sono acquistabili in perfette condizioni e con sconti che vanno dal 30 al 50%.

L'organizzazione di questo servizio non è banale, perché richiede spazi dedicati, controlli, extra etichettature, ecc... Nello stesso tempo, offre indubbi vantaggi ambientali ed economici. Molti prodotti freschi in scadenza, infatti, se vengono ritirati dalle aziende produttrici finiscono in discarica o sono convertiti in mangime per animali e quindi implicano trasporti, trasformazioni, sprechi energetici e costi. Questa fine è quella che costantemente fa il latte, difficilissimo da trovare in scadenza nei banchi frigo, forse perché gli accordi con i fornitori prevedono il ritiro delle confezioni pre-scadenza senza penali per il punto vendita.

Non resta che fare la nostra parte! Cerchiamo questi prodotti e acquistiamoli! Risparmieremo, salvando cibi ottimi dalla discarica! ■

Marta Petroboni

marta.petroboni@cibiexpo.it

inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net



Per abbattere gli sprechi

Sono nate di recente alcune app: a Milano, la rete di MyFood raccoglie in tempo reale le segnalazioni dei supermercati ed è utilizzabile sia dai consumatori che dagli enti no profit. Attualmente ne fanno parte i diversi punti vendita di Unicoop Tirreno, Unes, U2 e Lidl.

Spazi di raccolta nel quartiere

Sempre a Milano, diversi punti vendita della GDO partecipano a un progetto innovativo, promosso dal Comune insieme ad Assolombarda, Fondazione Cariplo e Politecnico, che prevede l'allestimento di spazi di raccolta e redistribuzione delle eccedenze alimentari a fini sociali, con bacino di utenza il quartiere. L'Hub pilota, di Via Borsieri, è stato inaugurato nel 2019.

Nelle foto, due esempi di prodotti freschi a scadenza ravvicinata, in offerta promozionale al 50%.

Advocacy e Lobbying

Media Relation e Crisis Management

Digital PR & Social Media

Organizzazione Eventi e Mostre

Strategie di Marketing e Comunicazione

Consulenza Healthcare

Diete dimagranti fai-da-te

Per perdere peso, è necessario creare un “deficit calorico”, una differenza tra le kcal assunte e quelle consumate, per mantenere struttura, funzioni vitali e attività fisica

A parità di condizioni fisiologiche, maggiore è la differenza più veloce è il dimagrimento.

Vediamo le strategie più comuni: ridurre la quantità di tutte le porzioni fino a saltare completamente i pasti; eliminare selettivamente alcune pietanze come primi, pane, patate, pizza, tutti cibi ricchi di carboidrati (4 kcal/g) e/o di grassi (9 kcal/g) che forniscono il doppio di energia rispetto ai primi, “gonfiando” però fisicamente in modo macroscopico.

La motivazione è scritta nel nome che spiega la struttura molecolare. Dal Vocabolario Treccani on line: Carboidrato [comp. di carbo- e idrato] molecola composta da un numero di atomi di idrogeno doppio rispetto a quelli di ossigeno, cioè nello stesso rapporto in cui i due elementi sono presenti nell'acqua.

Una dieta abbondante di carboidrati è ri-

flessa da un corpo che trattiene acqua. La loro riduzione drastica porta a una eliminazione maggiore di liquidi, non di grasso che è immiscibile (non si mescola, ndr) con l'acqua, per cui richiede tempo per essere smaltito. 1 kg di grasso corporeo è una riserva di circa 7.000 kcal. Se per 7 giorni si creasse un deficit calorico giornaliero di 1.000 kcal, si perderebbe 1 kg di grasso in una settimana. Una restrizione quotidiana di 1.000 kcal viene prescritta a coloro che hanno un'alimentazione abituale nettamente ipercalorica (per esempio, chi mangia veramente molto e male). Con una dieta bilanciata e personalizzata da un nutrizionista, la media di calo settimanale è di 500 g di massa grassa con l'obiettivo di preservare la massa muscolare. Alcuni studi stimano che 1 kg di grasso metabolizza solo 4 kcal; a parità di peso e tempo il muscolo ne brucia 13. Di conse-

guenza, se si cambia peso velocemente, ridimensionando il muscolo, le kcal che bruciamo a riposo diminuiscono.

Un dimagrimento più lento mirato alla massa grassa è una garanzia per risultati duraturi; ciò evita l'effetto yo-yo tipico della stagione estiva in vista della prova costume.

Un'altra strategia è un sottoinsieme più drastico: una dieta “fai-da-te”, simil dieta chetogenica, un regime alimentare sbilanciato. L'energia proveniente dai carboidrati passa dal 45-60% previsto dalle indicazioni SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) al 5-10%, i grassi aumentano dal 30% al 70-75% e le proteine completano la restante percentuale. Lo scopo è ricorrere alle riserve di tessuto adiposo per la produzione di energia. Il grasso viene metabolizzato creando una condizione di chetonomia: la presenza nel sangue di corpi

chetonici* da cui la denominazione di dieta chetogenica.

La letteratura riporta, soprattutto nelle prime 48/72 h di dieta, sintomatologie come spossatezza, emicrania, nausea, insonnia, costipazione. Condizioni che provano controindicazioni della dieta chetogenica, soprattutto se “fai-da-te”, in particolare per: diabete di tipo 1, disfunzioni epatiche, renali, aritmie, infarto miocardico recente, ipertensione, disturbi mentali o del comportamento alimentare, gravidanza o allattamento; carenze vitaminiche o BMI** < 18,5 kg/m².

Prima di iniziare la dieta, è bene confrontarsi sempre con uno specialista, il quale effettuerà una anamnesi clinica con esami ematochimici specifici (emocromo, glicemia, profilo lipidico, funzione renale ed epatica, tiroidea, uricemia, elettroliti, sideremia e vitamina D, oltre

a un esame completo delle urine).

Il nutrizionista terrà conto dei valori rilevati, unendo idratazione, regolarità dell'alvo, routine del paziente, attività fisica per elaborare un piano alimentare *ad personam*.

Per esempio, dopo almeno 2 mesi di dieta dimagrante bilanciata personalizzata, vi è un miglioramento misurabile del profilo lipidico: diminuzione del colesterolo tot/LDL e trigliceridi.

Il loro accumulo nelle arterie predispone a malattie cardiovascolari, la prima causa di morte del nostro Paese (dati Istat, 17 maggio 2023).

La dieta non va limitata alla sola finalità estetica; l'alimentazione incide sulla salute e un regime dimagrante “fai da te” può portare a creare scompensi al nostro organismo.

Togliere i carboidrati e ridurre cibo sen-

za aumentare il dispendio energetico, per esempio con lo sport, sono tra gli errori più diffusi.

La conservazione della massa muscolare metabolicamente più attiva che diminuisce fisiologicamente con l'età è un problema di salute trascurato.

Secondo le “Linee guida 2020 su attività fisica e comportamento sedentario”, adulti e anziani dovrebbero svolgere una quantità di attività fisica di moderata intensità tra i 150 e i 300 minuti settimanali; se vigorosa, tra i 75 e i 150.

Dieta bilanciata e attività fisica sono il connubio che ci porta al peso forma stando in salute, senza rinunciare alla bellezza esteriore e a qualche “sgarro enogastronomico”. ■

Marika Visentin

info@marikavisentin dietista.com



I corpi chetonici

Sono l'acetoacetato, il beta-idrossibutirrato e l'acetone sintetizzati nei mitocondri del fegato. Quest'organo, in realtà, produce i corpi chetonici ma non li utilizza. Il loro destino è fornire energia al muscolo cardiaco e scheletrico. Quando la loro concentrazione aumenta, attraversano tutta la barriera emato-encefalica andando al cervello. Questo può provocare una diminuzione del pH del sangue sviluppando l'acidosi, una situazione patologica.

A sinistra, diverse varietà di pane: i carboidrati sono uno dei primi alimenti a venire eliminati da chi si mette a dieta.



Cos'è il BMI?

L'indice di massa corporea (abbreviato IMC o BMI, dall'inglese *Body Mass Index*) è un metodo comunemente utilizzato per l'interpretazione del peso, che mette in rapporto i kg alla statura (m). Il valore così calcolato deve essere compreso tra 18,5 e 24,99 kg/m² per gli adulti in normopeso. Nel caso in cui il valore sia compreso tra 25 e 29,99 kg/m², si parla di sovrappeso. Se supera i 30 kg/m², si parla di obesità. Se è inferiore a 18,5 kg/m², rientriamo nel sottopeso.

Marika Visentin, autrice dell'articolo, è laureata in Dietistica all'Università degli Studi di Milano, Facoltà di Medicina e Chirurgia. Possiede inoltre un Master in Critica enogastronomica IFA (Italian Food Academy).

Nella foto accanto, alcune donne in movimento: l'attività fisica è fondamentale, quando si vuole perdere peso.

Il salame italiano

Nell'enorme varietà della nostra storia gastronomica, un posto di prim'ordine va a questo prodotto d'eccellenza che nasce dalla tradizione artigianale e dalla cultura dei territori

Una specialità che, a partire dall'epoca etrusca, è giunta nei secoli sino ai giorni nostri.

Le prime produzioni di salame nascono in Umbria, grazie all'imperatore Vespasiano che, originario della zona, nel I secolo d.C. inizia a impiegare i prigionieri di guerra per l'allevamento dei maiali e la lavorazione delle loro carni, in territori ottimali per tale attività.

Gli esperti del trattamento e della conservazione della carne suina (i moderni salumieri) diedero così vita alla tradizione italiana, che ben presto da Norcia si diffuse nella penisola per poi essere conosciuta in tutto il continente europeo.

Oggi, nelle nostre regioni, i salumi sono prodotti secondo diverse ricette e ingredienti; basti pensare che i salumi DOP e IGP italiani sono ben 42, a dimostrazione della grande qualità e varietà delle produzioni e del forte

legame che esiste con il territorio di origine.

Le indicazioni DOP e IGP rappresentano una garanzia per i consumatori, sempre alla ricerca di prodotti tipici di qualità, e, al tempo stesso, per i produttori una tutela da contraffazioni e da concorrenza sleale, che non risparmia neanche questo settore, in cui sono proprio le indicazioni geografiche a far gola alla criminalità organizzata. Sul mercato non è infrequente riscontrare la commercializzazione di falsi salami Milano, toscano, calabrese, veneto o con fraudolente indicazioni di luoghi che nulla hanno a che fare con l'effettiva origine del salume.

La contraffazione non è l'unico problema del nostro amato insaccato: il salame italiano è così famoso che in tutto il mondo si tenta di associare la messa in vendita di questo alimento all'Italia attraverso l'uso di nomi e colori che



Daniela Mainini, Presidente del Centro Studi Anticontraffazione.



richiamano il nostro Paese, incrementando il fenomeno del cosiddetto *italian sounding*.

Un esempio? In Russia, attualmente, a causa delle sanzioni belliche sull'export, è possibile trovare in commercio falso salame Milano, prodotto da fabbriche recentemente costituite e specializzate nella lavorazione della carne suina per coprire la richiesta di salumi, fino a qualche tempo fa soddisfatta dalle nostre aziende agroalimentari.

In ogni caso, come sempre, per non incorrere in acquisti di alimenti di dubbia provenienza, è necessario prestare attenzione all'etichetta e alle informazioni in essa contenute, oltre che, naturalmente, al prezzo! ■

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

Nella foto, un salame felino IGP.



I dolcificanti aiutano a dimagrire?

Lo credono in molti, ed è comprensibile: se 10 g di zucchero danno 40 Kcal e una quantità minima di dolcificante nemmeno 1, garantendomi la stessa dolcezza, perché non si dovrebbe dimagrire?

Eppure, è proprio così. È addirittura l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, a sconsigliare l'uso dei dolcificanti a chi li assume per perdere peso. E non solo perché il consumo abituale di questi prodotti è inutile, ma anche perché può comportare qualche effetto indesiderato sulla salute...

Lo si legge nelle nuove linee guida dell'OMS, stilate sulla base di oltre 500 studi scientifici che dimostrano come l'utilizzo di dolcificanti alternativi allo zucchero non offra, sul lungo periodo, nessun beneficio nel ridurre il peso corporeo di adulti e bambini, ma si associ, sempre sul lungo periodo, a un maggior rischio di mortalità negli adulti e aumenti le probabilità di ammalarsi di diabete di tipo 2 e di incorrere in disturbi cardiovascolari. Sono tanti i dolcificanti non zuccherini considerati negli studi analizzati

dall'OMS: l'aspartame, l'acesulfame K, la saccarina e i ciclammati sono tra quelli sintetici più usati, ma molte ricerche hanno preso in considerazione anche dolcificanti naturali come la stevia e i suoi derivati.

E sono diverse anche le ipotesi avanzate per spiegare l'inefficacia dei dolcificanti per perdere peso.

Per alcuni studiosi, l'organismo umano, abituato da millenni ad associare il gusto dolce agli zuccheri come importante fonte di energia, si sentirebbe "ingannato" nell'assumere alimenti dolci che invece di calorie non ne danno, e sarebbe naturalmente spinto a cercare poi l'energia che si aspettava, scegliendo istintivamente alimenti più calorici durante i pasti. Senza dimenticare che mettere il dolcificante nel caffè per alcuni ha l'effetto di sentirsi "virtuosi" e giustificati nel concedersi poi qualche

extra di troppo a tavola...

Quali che siano le ragioni, è un fatto dimostrato che i dolcificanti non aiutino a perdere peso, e c'è concordanza tra i nutrizionisti che una via decisamente più efficace sarebbe quella di abituarsi semplicemente a ridurre il consumo di alimenti dal sapore dolce, a prescindere dal fatto che questa dolcezza derivi da zucchero o dolcificanti. Una sola eccezione può riguardare chi già soffre di diabete conclamato, nel qual caso, non volendo rinunciare al dolce, l'impiego moderato dei dolcificanti non zuccherini può risultare utile al controllo della glicemia. Ma non a dimagrire. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

Sotto, immagine realizzata da Libero Gozzini, illustratore professionista.



Caffè all'olio d'oliva

*Un macchiato, uno d'orzo, un ginseng...
o un caffè all'olio: ecco la nuova frontiera!*

“Oleato” è la linea di prodotti a base di caffè e olio extravergine d'oliva recentemente lanciata, solo in Italia, dalla catena statunitense Starbucks.

In realtà, l'intuizione non è nuova: il caffè all'olio d'oliva è stato ideato nel 2017, in occasione della rassegna *Olio-liva*, dall'azienda di Imperia Torrefazione Brasiliana. L'idea del titolare, Roberto Giuliani, era quella di coniugare le qualità distintive dell'olio con quelle del caffè, entrambi protagonisti irrinunciabili delle abitudini alimentari degli italiani, partendo dalla considerazione che la temperatura dell'olio, quando supera per 1 minuto i 70°, degrada e che il caffè rimane a 90° solo per 25 secondi.

Dopo vari esperimenti, è riuscito a mescolare profumi e sentori, realizzando una bevanda a base di caffè emulsionata con olio d'oliva dalla consistenza morbida, che mantiene le caratteristiche e le qualità di entrambi gli ingredienti. Questo accostamento molto

insolito ha portato a un risultato sorprendente: un'esperienza sensoriale molto interessante! Il connubio di queste due componenti fa infatti emergere valori legati al nostro territorio, alla nostra identità e alla capacità degli italiani di approcciare la tradizione in maniera inedita. È proprio il mix di memoria e innovazione uno degli aspetti che rende così straordinaria la gastronomia e la cucina italiana.

A questo punto ci chiediamo: questa bevanda è solo una trovata pubblicitaria o realmente aggiunge un “plus” all'offerta tradizionale del caffè? Ha delle specifiche proprietà nutrizionali? È effettivamente gustosa?

Aggiungere olio al caffè è sicuramente un modo per aumentare l'assunzione dei grassi buoni. Inoltre, rallenta l'assorbimento della caffeina prolungandone gli effetti, così da non dover ricorrere a troppe tazzine.

Un altro aspetto positivo è che i grassi neutralizzano l'acidità del caffè; ciò

aiuta a ridurre eventuali infiammazioni dello stomaco, attenua i bruciori e il reflusso gastroesofageo.

Per rispondere alla domanda sul gusto non ci resta che assaggiarla.

Oggi si può da Starbucks, dove troviamo tre referenze: Oleato Caffè Latte, Oleato Golden Foam Cold Brew e Oleato Iced Shaken Espresso.

Per il momento, solo il colosso americano ha avuto la capacità di diffondere e commercializzare il caffè emulsionato all'olio d'oliva; ancora una volta realizzando un successo che parte da elementi imprescindibili della cucina italiana. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Nelle foto in questa pagina: 1. bacche di caffè, da cui vengono estratti e successivamente tostati i chicchi; 2. olive appena raccolte; 3. informativa pubblicitaria sul caffè all'olio di oliva.



**Tenetevi pronti...
il 21 ottobre
sarete tutti invitati.**

**Castello Visconteo
di Cusago**



The Chocolate Way

La Via del Cioccolato: Associazione nata in Italia il 22 luglio del 2014 per mettere in risalto cioccolato e cacao e diffonderne cultura, tradizione e storia

È una rete internazionale, un percorso di valorizzazione del patrimonio artigianale. Un viaggio tra i distretti della produzione di alta qualità, dove s'incontrano costumi e usanze dei cittadini europei e dei Paesi terzi vicini, come Messico ed Ecuador. Uno scambio, un dialogo che portano a un reciproco arricchimento tra consumatori europei, produttori e coltivatori dell'America Latina e dell'Africa. Un progetto di turismo culturale, un itinerario attraverso capitali europee, città d'arte, dove emergono i valori e i principi dell'Europa: cooperazione, coesione sociale, identità e diversità. Capofila dell'Associazione e sede legale è la Camera di Commercio di Perugia. Conta moltissimi altri soci. Tra gli istituzionali troviamo: l'Unioncamere, la Camera di Commercio di Cuneo, la Camera di Commercio di Torino, con il suo

Laboratorio Chimico, le Camere di Commercio dell'Umbria, del Gran Sasso, del Sud Est Sicilia, il Comune di Le Castellet, la Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola Media Impresa, il Consorzio Tutela Cioccolato di Modica IGP e ISCHOM (International Society for Cocoa and Chocolate in Medicine). I Soci ordinari sono: Tübingen Erleben GmbH; Asociación De Fabricantes de Turrón, Derivados Y Chocolate de La Comunidad De Valencia; CNA; Consejo Regulador Indicaciones Geográficas Protegidas. E gli onorari: Fondazione La Fabbrica di Cioccolato (Svizzera); Fondazione Loreto Aprutino (Italia); Amadria Park (Croazia), Ganja Confectionery OISC (Azerbaijan); MoltoBen (Israele); Museo del Cioccolato di Modica (Italia); Ruta (Lituania). Il patrimonio materiale e immateriale della tradizione cioccolatiera

rappresenta una risorsa atta a supportare le pratiche etiche per uno sviluppo sempre più sostenibile della produzione di alta qualità. Le attività principali sono: l'organizzazione di corsi di formazione, workshop, scambi culturali, mostre, fiere e festival. Moltissime le iniziative destinate ai giovani. Alcuni progetti coinvolgono istituzioni, scuole, università e centri di ricerca con focus il cacao e il suo percorso dalle origini in Sud America alla diffusione in Europa.

Il cioccolato, da sempre amato da adulti e bambini e consumato ovunque, viene considerato dalla Via del Cioccolato non solo come prodotto alimentare, ma in tutti quegli aspetti che lo rendono un patrimonio intangibile e inestimabile mondiale. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it



Comitato Scientifico

Presieduto dall'etnoantropologa Grazia Dormiente, è composto, tra gli altri, da Gian Carlo Di Renzo (ISCHOM, Università di Perugia), Giorgio Calabrese (Università di Messina, Alessandria e Torino), Vincenzo Russo (Università IULM Milano), Filippo Grasso (Università degli Studi di Messina), Roberta Garibaldi (Università degli Studi di Bergamo).

Nella foto a fianco, semi di cacao e tavolette di cioccolato sia fondente che al latte.

Il carosello

È una nota di freschezza in tavola. Meno famoso dell'omonimo programma televisivo, conquista grandi e bambini con un sapore decisamente originale

Un vero tesoro della natura, il carosello – tipico della Puglia e di alcune aree della Sicilia, poco diffuso altrove – appartiene alla specie *Cucumis melo L.* ed è un vero e proprio ibrido naturale che si colloca tra il melone e il cetriolo, del quale eredita l'aspetto. Si presenta tondeggiante, con un ampio ventaglio di ecotipi che variano in base alla forma, alla consistenza e al sapore, ma anche al colore e alla tomentosità, ovvero alla presenza di peluria in superficie.

Buone ragioni per consumare il carosello

Il sapore morbido, tendenzialmente dolce, è un ottimo motivo per portarlo in tavola, ma c'è dell'altro. A differenza del cetriolo, non contiene la cucurbitacina (sostanza amara velenosa, ndr), per cui è molto più digeribile. Ricco di sali minerali come calcio, fosforo, sodio, potassio e di vitamine A e C, è povero di calorie,

quindi perfetto per una dieta ipocalorica. Il carosello contiene acido tartarico, inibitore della trasformazione degli zuccheri in grassi, e i suoi enzimi favoriscono l'assimilazione delle proteine; inoltre, ha una funzione disintossicante e purificante che favorisce l'attività intestinale ed è alleato della bellezza, perché aiuta a ridurre le occhiaie, a schiarire le macchie della pelle e a lenire le scottature ricoprendo con delle fette le parti da trattare.

A ognuno il suo

Il carosello accompagna bene sia la carne che il pesce e spesso viene usato per pulire il palato fra una portata e l'altra; è bene sapere che ne esistono di diversi tipi.

Il carosello barese, chiamato anche "scopatizzo", ha un colore verde medio, presenta pochissimi semi e ha una polpa molto saporita.

Il carosello di Polignano è particolar-

mente acquoso, ha un sapore intenso, tendente all'amarognolo, ed è una delle varietà più antiche.

Il carosello leccese, detto *spuredda*, presenta una forma allungata, ha una leggera peluria e, a maturazione, raggiunge un colore quasi rosato.

Il barattiere, diffuso nella zona di Fasano e Monopoli, si distingue per la sua forma sferica lievemente affusolata e glabra, simile al carosello di Manduria, detto "cummarazzu", ricoperto invece di leggera peluria, con una corteccia sottile e una polpa particolarmente bianca.

In qualunque varietà, il carosello conquista con il suo gusto versatile e rinfrescante, da godere al naturale con un pizzico di sale, o aggiunto all'insalata, o ancora impiegato per ottimi centrifugati detox e per preparare un fresco gazpacho. ■

Tiziana Mazzitelli
tiziana.mazzitelli@cibiexpo.it



BarConi

È un bar-gelateria solidale nel quartiere palermitano di Ballarò, gestito da migranti, aperto con l'obiettivo di creare un rapporto di reciproco sostegno tra nuovi arrivati e popolazione locale

La parola "Barconi" rimanda alle barche piccole e sgangherate con le quali i migranti arrivano sulle nostre coste ma anche a un semplice gioco di parole: un Bar che vende Coni.

L'idea, a livello embrionale, della gelateria era nata durante un viaggio di turismo responsabile dell'impresa sociale Moltivolti in Senegal. Realizzato il progetto, battezzato BarConi, lo gestisce oggi un ventiduenne africano, Alagie Malick Ceesay, insieme a Leslie e Christine della Costa d'Avorio. Aveva 16 anni quando si è messo in viaggio, e ci sono voluti 5 mesi per raggiungere Pozzallo, nel sud-est della Sicilia. Un'esperienza molto dura. Adesso, grazie alla fiducia e agli strumenti che gli sono stati dati, ne è diventato il responsabile.

È una storia che ribalta gli stereotipi dei

migranti visti soltanto come soggetti che hanno bisogno d'aiuto, mentre, come in questo caso, possono contribuire alla costruzione di un modello di aggregazione stabile, diventando soggetti attivi delle politiche sociali locali. Persone autonome, che possono fare qualcosa di utile e che hanno un valore. Alagie, Leslie e Christine hanno intrapreso un percorso di formazione e apprendistato che ha come obiettivo l'acquisizione delle competenze necessarie per la gestione di una gelateria-pasticceria, dalla produzione alla vendita. Un progetto che mira a integrare all'interno della comunità economica del mercato di Ballarò giovani palermitani insieme a donne e uomini migranti provenienti dall'Africa centrale e dal Maghreb. Il necessario anno di studio, accompagnato da dedizione e passione, nonostante qualche difficoltà,

si è rivelato estremamente positivo. BarConi punta a diventare un punto di ritrovo per turisti, frequentatori del mercato e abitanti del quartiere, proponendo un ottimo gelato artigianale, o un caffè, oppure la prima colazione, in un angolo speciale di Ballarò: piazzetta Mediterraneo, un luogo ora strappato all'incuria. Ad arricchire l'offerta ci sarà, oltre al gelato, anche una piccola produzione di dolci, torte e lievitati da colazione a cura dello chef di Moltivolti Antonio Campo e della pasticciera Mara Gorgone.

Alagie spera che un giorno BarConi possa aprire in tutto il mondo: "È bellissimo essere liberi di fare quello che si vuole della propria vita." ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it

Per saperne di più

Il progetto BarConi è stato realizzato grazie al sostegno della Fred Foundation con sede in Olanda e dalla Fondazione Svizzera Haiku Lugano, che si avvale del supporto tecnico di Antonio Cappadonia, uno dei più noti maestri gelatieri in Italia, vincitore di innumerevoli premi e riconoscimenti, che ha recentemente sviluppato il suo format di gelaterie artigianali a Palermo.

Nella foto a fianco, tutto lo staff di BarConi, fotografato insieme a Leoluca Orlando (terzo da sinistra), ex sindaco di Palermo e della Città Metropolitana di Palermo.



I cuochi molecularisti

Il cibo è cultura, arte, amore. Si cucina partendo da un'idea che si concretizza nel momento in cui l'esigenza di nutrirsi si unisce alla passione e al gusto

Si cucina usando testa, pancia e cuore. Ma che cosa succede se si utilizzano anche scienza e innovazione?

A pensarci bene, l'uomo è l'unico animale che, nel corso dell'evoluzione, ha sviluppato la tendenza a modificare e a combinare gli alimenti tra di loro. Ciò vuol dire, quindi, che rinnovamento e cambiamento hanno da sempre interessato la cultura gastronomica, attraverso un lungo percorso fatto di intuizioni, esperimenti e rivisitazioni di tradizioni passate. Ed è proprio tra innovazione e tradizione, al di là di mode e tendenze, che si sono fatti strada i cuochi molecularisti, veri e propri cultori della scienza in grado di avvalersi della chimica e di metterla al loro servizio.

La cucina molecolare si basa, infatti, sullo studio delle trasformazioni delle molecole degli alimenti durante la loro preparazione, creando nuovi

sapori ma mantenendo inalterate le caratteristiche organolettiche degli alimenti stessi.

Profondi conoscitori e osservatori, i cuochi molecularisti come Ettore Bocchia e Daniel Facen basano la loro arte prettamente sulla ricerca di metodi alternativi di cottura.

Grazie alla loro inventiva e passione, è possibile, ad esempio, gustare una frittura di pesce preparata utilizzando, al posto dell'olio, una miscela di zuccheri fusi. In questo modo, è possibile dimezzare i tempi di cottura, consumare un prodotto senza nessun grasso, mantenendo immutato il sapore di pesce fresco.

Oppure si può decidere di realizzare la cagliata d'uovo, cotta in alcol senza l'utilizzo della fiamma. L'alcol è in grado di coagulare le proteine dell'uovo senza alterarne il sapore. Il risultato è un uovo solido come quello

cotto ma leggero come quello crudo. Dopo le preparazioni sopra citate, si può decidere di concludere il pranzo con un gelato istantaneo preparato grazie all'utilizzo dell'azoto liquido a -196 °C. Si ha, così, il vantaggio di consumare un prodotto che non raffredda la bocca e che permette di mantenere inalterata l'intensità del sapore durante tutta l'esperienza gustativa.

Questi sono solo alcuni esempi del connubio perfetto tra scienza e gastronomia, il frutto della conoscenza e della curiosità di cuochi molecularisti che realizzano vere e proprie opere rivoluzionarie partendo da un unico obiettivo: rinnovare un prodotto, esaltandone il gusto e mantenendone inalterata la tradizione. ■

Marina Greco
marina.greco83@hotmail.com

Nelle foto, un esempio di cucina molecolare, a base di pesce.



Aglio, cipolla e scalogno nero

De gustibus non est disputandum. Dei gusti non si può discutere. Ci sono però degli odori e dei sapori non da tutti amati; tra questi, mettiamo di sicuro quelli dell'aglio e della cipolla

Potremmo dire che il mondo si divide tra chi non può farne a meno e chi non li sopporta. Sappiamo che le Liliacee, famiglia di piante di cui fanno parte porro, cipolla, aglio, scalogno ma anche asparagi ed erba cipollina, hanno importanti proprietà nutrizionali. Diversi studi hanno dimostrato ad esempio l'esistenza di un'ampia gamma di effetti benefici – antibatterici, antimicotici, antipertensivi, antiaterosclerotici, anticoagulanti – derivanti dall'assunzione di aglio. Sono attribuibili al contenuto di sostanze fitochimiche come solfuri di allile, vitamine, saponine, sali minerali, carotenoidi e flavonoidi (in particolare, miricertina, agente antitumorale, quercetina, antinfiammatorio e antitrombotico, apigenina, antitumorale e rilassante naturale). E ricerche interessanti hanno rilevato come tra le due cultivar esistenti in Italia, quella bianca e quella pigmentata,

detta anche rossa, la seconda presenti livelli più elevati di singoli composti fitochimici e che le interazioni ambientali – quella con la zona di produzione, con i fattori pedoclimatici, ecc... – influenzino il contenuto di fitochimici e le proprietà antiossidanti dell'ortaggio. Non è meno interessante la cipolla. Grazie al suo alto contenuto di acqua, è preziosa nel prevenire e curare infezioni alle vie urinarie e problematiche di ritenzione idrica, nel purificare la pelle e liberare l'organismo da batteri e tossine. Poco calorica, e quindi povera di carboidrati e zuccheri, oltre all'acqua ha tra i componenti principali i flavonoidi, composti fenolici in grado di compiere diverse attività biologiche fondamentali per la nostra salute: in primis, essendo degli antiossidanti, quella di combattere i radicali liberi. Ricco di enzimi, proteine, vitamine e sali minerali, tra i quali

sodio, zolfo, potassio, magnesio, manganese, fosforo, cromo e calcio, questo ortaggio agisce positivamente anche sulle ossa, aiutando il nostro scheletro a rinforzarsi e combattendo deterioramenti e malattie sistemiche come l'osteoporosi. Antistaminica, antipertensiva, antibatterica, antinfiammatoria e antisettica, la cipolla è un valido alleato per prevenire e contrastare congestioni nasali e respiratorie dovute ad allergie, e infezioni di vario tipo. Le stesse cose si possono dire dello scalogno, simile alla sorella cipolla, sebbene più delicato. Ma come permettere a tutti, anche a quelli che sono infastiditi dal loro odore pungente e dalla persistenza dell'aroma in bocca e sulla pelle, di beneficiare di tutte queste ottime proprietà nutrizionali? Tuffandosi nella storia e riscoprendo un'antica pratica asiatica: quella di far fermentare l'aglio per ottenere un

cibo dal sapore più delicato e unico, prezioso sia in cucina, per arricchire diverse pietanze, sia in medicina. Ne abbiamo parlato con Maria Teresa Lima, titolare di una brillante azienda abruzzese, Pamagiagare, che, prima nel mondo, ha prodotto non solo aglio e cipolla neri, ma anche scalogno nero. Perché? Perché il processo di trasformazione da fresco a nero incrementa notevolmente le tante proprietà benefiche alle quali abbiamo accennato, modifica il gusto degli ortaggi, rendendoli molto particolari, leggermente dolci e non pungenti, al punto che negli ultimi anni, nell'alta cucina, è diventato un ingrediente ricercato, utilizzato in tutte le preparazioni dal dolce al salato, allungandone la shelf life. La prima cosa interessante che ci ha spiegato Maria Teresa è che la trasformazione da fresco a nero non è in re-

altà dovuta a fermentazione. Chiarisce che l'aglio nero si ottiene “rosolando” l'ortaggio a bassa temperatura (dai 60 agli 80 °C) in ambiente umido (dal 70 al 90 %) per 2/3 settimane. Questo processo attiva la cosiddetta reazione di Maillard, una complessa serie di fenomeni chimico-fisici dovuti all'interazione di zuccheri e proteine durante la cottura, che conferisce all'aglio il colore nero e maggiori proprietà bioattive rispetto a quello fresco. Quando quest'ultimo viene riscaldato, l'enzima allinasi diventa inattivo e la produzione di allicina diminuisce, lasciando il posto a un'altra molecola: S-Allylcysteine, un potente composto antiossidante. L'umidità relativa ha un effetto significativo sull'attività enzimatica e sui cambiamenti fisico-chimici che avvengono durante il processo di trasformazione e anche sulle caratteristiche

finali del prodotto ottenuto, da un punto di vista sia nutrizionale sia biologico e sensoriale. L'aglio nero, se non lo avete ancora assaggiato, ha un sapore molto diverso dall'aglio fresco: invece di essere forte, pungente e piccante, è morbido e dolce con un leggero retrogusto fruttato, sentori delicati con note di aceto balsamico e liquirizia. Dopo tutto quello che vi abbiamo raccontato, non vale la pena provarlo? E se non amate l'aglio, adesso potete trovare neri anche la cipolla e l'unico scalogno. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nella pagina accanto, due spicchi di aglio nero. Qui sotto, diversi ossidati neri: da sinistra, in senso antiorario, porri, cipolle, aglio e scalogni.



FINOCCHIONA



FINOCCHIONA.
REGINA DEI SALUMI TOSCANI
SPICCA PER SAPORE, PROFUMI
E UNICITA' GRAZIE ALL'AROMA
DEI SEMI DI FINOCCHIO.

INFORMAZIONI E NOTIZIE A PAG. 27 LUGLIO-AGOSTO 2023.