



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 11 - n 7-8
20 luglio 2023
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



**Ilaria
Gaspari,
filosofa
e scrittrice**

**Metabolismo
lento**



I ceci



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

Pregiudizi e stereotipi

Si tratta di generiche semplificazioni della realtà che ci proteggono dalla difficoltà del cambiamento ancorandoci a convinzioni sedimentate nel tempo e condivise da molti.

Per esempio, è convinzione diffusa che i Cinesi immigrati non si integrino mai. In realtà, il radicamento della comunità in Italia è un processo in atto. Altro ritornello: si nutrono solo di riso. Al contrario, la loro cucina è molto ricca; include persino la carne di cane che in alcune province è considerata, ahimè, una prelibatezza. Severissimi a questo proposito i Tedeschi, che trovano inammissibile anche mangiare il coniglio, tenero animaletto da compagnia. Noi non ci lasciamo condizionare, non ritenendo la cultura culinaria germanica paragonabile alla nostra. In più, pensiamo che si vestano male, sandali e calzini. Tutti i Tedeschi?

**Nella foto:
sandali e calzini,
tipico stereotipo
che noi Italiani
attribuiamo ai
Tedeschi.**

Nei giorni del Covid si diceva: in nessun altro Paese al mondo i camici monouso sono di Armani, i ventilatori polmonari della Ferrari, le mascherine di Gucci e il gel idroalcolico di Bulgari. Grandi firme del lusso. Dunque, gli Italiani sono per DNA tutti cuochi favolosi e maestri di eleganza?

Utilizzando pregiudizi e stereotipi per esprimere opinioni, ricorriamo a quella che in psicologia è definita “scorciatoia mentale”, nell’ipotesi che chi rientra in una determinata categoria ne condivida tutte le caratteristiche. Spesso la mente umana non è in grado di acquisire, analizzare e capire la complessità e le infinite varianti del mondo. Non è in grado o non vuole neanche provarci? ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



Ben fatto

Astice, asparagi

e patate

5

di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli

C'è del buono

Un' agricoltura più sostenibile

e resiliente

7

a cura della redazione

Ricerca e innovazione

Carne o non carne, questo

è il dilemma!

8

di Paola Chessa Pietroboni

Accademia Italiana

della Cucina

10

a cura della redazione

Food&Science

Festival

11

di Alessandra Meda

Le tappe dei tappi

L'acqua tonica: dalla medicina

alla mixology

12

di Alessandra Meda

Storia del cibo

Il grano

14

di Riccardo Vedovato

Protagonisti

Ilaria Gaspari

16

di Marta Pietroboni

Segreti della spesa

I ceci

19

di Giovanni Romano

Alimentazione e salute

Metabolismo lento

20

di Andrea Fossati

Made in Italy

Il Bitto

22

di Daniela Mainini

Free from fake

I grassi saturi sono "cattivi"?

23

di Giorgio Donegani

Tendenze

Marialga

24

di Marta Pietroboni

Alla scoperta della Finocchiona

26

di Alessandra Meda

Aziende B Corp

28

di Marina Greco

I sapori tropicali conquistano

il Mediterraneo

30

di Tiziana Mazzitelli

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

Astice, asparagi e patate

Parliamo di insalate miste e, in particolare, vi suggeriamo una ricetta ottima per l'estate, particolarmente appetitosa e sostanziosa

Le citate insalate miste non sono solo buone per la salute, visto il basso contenuto calorico o di carboidrati, e perfette per l'estate, ma possono rivelarsi anche sostanziose. Basta fare attenzione agli ingredienti e ai condimenti.

Di solito sono facili da realizzare; la sfida è come renderle gustose. È consigliabile scegliere prodotti freschi e di stagione e abbinare sapori e consistenze diverse, aggiungendo per esempio frutta secca per dare croccantezza al piatto.

Un altro elemento fondamentale per realizzare una buona insalata è l'equilibrio delle dosi. Conviene assaggiare sempre mentre la si prepara per bilanciare al meglio gli ingredienti. Aggiungere il sale a poco a poco, mescolare con le mani e fermarsi quando tutti gli elementi sono leggermente uniti.

Se il quantitativo complessivo della preparazione lo consente, è possibile consumarla come piatto unico.

Gli ingredienti fondamentali per comporre un'insalata equilibrata sono tre: un terzo di farinacei (pasta-pane-patate...), un terzo di frutta e verdura e, infine, un terzo di latticini, proteine e materia grassa (cioè la percentuale di grassi presente in ciascun alimento).

Ingredienti (per 4 persone)

- 2 code d'astice
- 200 g di patate novelle
- 80 g di punte di asparagi
- insalata verde
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Preparazione

Iniziare bollendo le patate novelle in una casseruola a bordi alti in abbondante acqua. Una volta cotte, scolarle e lasciarle raffreddare. Nel frattempo, lessare anche le code d'astice. Meglio

se sono fresche, ma si possono utilizzare anche quelle surgelate. Se è un'occasione speciale, esagerate: aragosta mediterranea appena pescata. Una volta cotte le code d'astice, tagliarle a rondelle o a pezzettini. Lessare le punte di asparagi e raffreddarle in acqua ghiacciata per conservarne il colore brillante. Lavare l'insalata accuratamente e lasciarla scolare. In un piatto fondo adagiare l'insalata, le punte di asparagi, l'astice e le patate novelle tagliate a cubetti. Irrorare con un filo d'olio, regolare di sale e pepe. Servire fredda come piatto principale o di rinforzo (termine che si può tradurre in vari modi: contorno di supporto al menù o pietanza integrata di giorno in giorno con l'aggiunta di vari ingredienti). ■

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. 7-8

Milano

20 luglio 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:
Umberto Spinazzola,
regista cinematografico
e di programmi televisivi.



Nella foto,
l'insalata
di astice,
asparagi
e patate,
pronta
per essere
gustata.



Un'agricoltura più sostenibile e resiliente

Il centro di eccellenza di Birra Peroni e CREA presenta i primi risultati dell'adozione di sistemi tecnologici per affrontare le sfide del cambiamento climatico

A ridosso dell'inizio della raccolta dell'orzo 2023, Campus Peroni, il centro di eccellenza frutto della collaborazione tra Birra Peroni e il CREA (il principale Ente di ricerca italiano dedicato alle filiere agroalimentari, vigilato dal Masaf, il Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste), ha riunito i suoi partner della filiera agricola, oltre che le università e le innovative startup che ne fanno parte, per fare il punto sullo stato di salute del settore, sulle sfide e le conseguenze dei cambiamenti climatici e l'adeguamento del sistema in termini di sostenibilità e resilienza. L'appuntamento ha visto la partecipazione di Vittorio Sambucci, Vicepresidente della Commissione Agricoltura e Ambiente della Regione Lazio, Giuseppe Piacentino, Responsabile marketing commerciale di Hort@, Giacomo Luddeni, B2B Execution Manager di xFarm Technologies, e Virgilio Maretti, CEO di pOsti.

In questa occasione era presente anche Giancarlo Righini, Assessore al Bilancio, Programmazione economica, Politiche agricole, Caccia e Pesca, Parchi e Foreste della Regione Lazio, che ha commentato: «Il modello di Birra Peroni e la sua la collaborazione integrata all'interno di Campus Peroni con università, startup e gli oltre 1.500 agricoltori che fanno parte della sua filiera è sicuramente un esempio virtuoso, non solo per la nostra Regione ma per tutto il Paese. So che le istituzioni in questo percorso giocano un ruolo importante e, quindi, continueremo a dialogare con tutti gli attori in gioco per supportare le ricerca e favorire risorse ed opportunità in grado di contribuire allo sviluppo sostenibile della filiera agricola, alla tutela della biodiversità, alla resilienza e alla mitigazione degli effetti del cambiamento climatico». A queste parole ha fatto eco Federico Sannella, Coordinatore di Campus Peroni,

sintetizzando quanto avvenuto durante gli ultimi 12 mesi: «Mai come quest'anno abbiamo davanti una situazione che dimostra in maniera evidente la portata delle sfide che la filiera brassicola deve affrontare e davanti a fenomeni estremi sempre più frequenti non si può non ragionare su azioni che possano rendere tutta l'agricoltura più resiliente, oltre che più sostenibile. Con Campus Peroni, grazie alla collaborazione con tutti i nostri partner, da anni lavoriamo in questo senso e abbiamo visto come la conciliazione di ricerca scientifica e tecnologia, per esempio con l'introduzione di strumenti innovativi come il DSS (Decision Support System), possa fare la differenza».

Un supporto fondamentale per gli agricoltori

I sistemi DSS sono letteralmente dei sistemi di supporto alle decisioni agronomiche

che raccolgono e organizzano una serie di dati da numerose fonti, tra cui anche sensori disposti direttamente sui campi. L'elaborazione di questi dati fornisce un supporto importante agli agricoltori attraverso informazioni chiave utili sia a monitorare eventuali avversità e affrontarle sia a prendere una serie di decisioni quotidiane come l'utilizzo di acqua o l'impiego di fertilizzanti. In tal modo, si contribuisce alla minimizzazione delle risorse impiegate, e di conseguenza al benessere del pianeta, anche agevolando un'ottimizzazione dei costi per gli agricoltori stessi. Dai primi dati raccolti, per il campione di agricoltori già aderenti al programma si stimano oltre 6.000 tonnellate di CO2 evitate nel periodo 2015-2022 rispetto ai dati di riferimento. In tale contesto, Campus Peroni continuerà a ricercare soluzioni per favorire program-

mi di ricerca e sviluppo utili a favorire il miglioramento continuo e l'estensione di tali strumenti, facilitando l'automazione dei flussi dati di sostenibilità in blockchain e sviluppando analisi di Valutazione del Ciclo di Vita, il cosiddetto Life Cycle Assessment (LCA), proponendo un paradigma di partenariato e impegno condiviso per supportare la filiera lungo tali percorsi di transizione.

Che cos'è Campus Peroni?

È il centro di eccellenza nato dalla costante collaborazione tra Birra Peroni e il CREA - Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. Obiettivo del Campus sono la promozione e la diffusione della cultura della qualità, innovazione e sostenibilità in agricoltura e, in particolare, nel settore cerealicolo. Campus Peroni svolge attività di for-

mazione sia in ambito universitario sia nei confronti degli imprenditori agricoli, nel campo della produzione di orzo distico da birra con particolare riferimento a tecniche colturali sostenibili nell'utilizzo delle risorse naturali e ambientali, nonché sul tema dell'innovazione genetica. Partner di Campus Peroni sono i Dipartimenti di Scienze Agrarie degli Atenei di Teramo, Perugia, Tuscia, Salerno, Firenze e Padova, oltre all'Università Campus Bio-Medico di Roma.

Per chi desiderasse maggiori informazioni: www.birraperoni.it. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Nelle foto in queste pagine, due momenti della raccolta dell'orzo 2023 di Peroni.



Carne o non carne, questo è il dilemma!

In base a quanto emerge dagli studi scientifici, facciamo il punto sul tema della carne a base vegetale oppure su quella coltivata, valutandone pro e contro

Sconfiggere la fame nel mondo è il secondo dei 17 obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030 delle Nazioni unite (il primo è sradicare la povertà). Da realizzare con urgenza, visto che la denutrizione è in crescita e la FAO stima che nel 2030 ne patirà l'8% della popolazione mondiale. Ne consegue che bisogna produrre più cibo. Ma l'effetto sull'ambiente di quanto e di cosa mangiamo non è irrilevante. I prodotti di origine animale, in particolare le carni rosse, hanno un forte impatto sull'ecosistema. Adottando uno stile alimentare sano, cioè con un'importante presenza di prodotti vegetali (almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura), carboidrati integrali (pane, pasta, riso, cereali), legumi e poca carne, apportiamo benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta. Ma oggi c'è un'alternativa: i sostituti della carne cosiddetti

plant-based. Con questa definizione si intendono molti prodotti, più o meno innovativi, che si propongono come alternativa proteica a base vegetale ai prodotti di origine animale come carne, latte e latticini, pesce e uova: hamburger vegetali, polpette senza carne, lattini vegetali, yogurt senza latte, simil-salumi, formaggi vegetali, tofu, seitan, tempeh. Oggi i *plant-based* sono entrati nella grande distribuzione. Il target di riferimento sono i flexitari, che seguono diete non esclusivamente a base vegetale, e i climatariani, che prestano una particolare attenzione all'impatto ambientale. È un mercato in crescita che attrae gli investitori. C'è un "però": nella maggior parte dei casi, questi nuovi prodotti, spesso attraenti e gustosi, sono ultra-processati. Con questo termine si indicano gli alimenti che hanno subito numerose fasi di trasformazione

nel corso del processo produttivo. Hanno una lunga lista di ingredienti, almeno 5 tra additivi come coloranti, conservanti, emulsionanti, addizionati per rendere l'alimento più appetibile... Sono frequentemente ricchi di zuccheri, di grassi e di sale e hanno spesso quindi profili nutrizionali non ottimali. Un altro aspetto da non sottovalutare è l'imballaggio: stiamo parlando di piatti pronti, che necessitano del packaging per questioni di sicurezza. Il loro contributo totale alle emissioni di gas serra è ridotto (circa il 5%), ma il tipo di involucro è importante. Per esempio, va evitato l'uso eccessivo della plastica. Un'altra alternativa è la carne coltivata (chiamata anche sintetica, artificiale o di laboratorio) ottenuta partendo da cellule staminali ancora indifferenziate prelevate dalla spalla di un bovino da allevamento, opportunamente concentra-

te. Per rendere gradevole il prodotto, si lavora molto sull'aspetto della consistenza. La frollatura della carne, le trasformazioni biochimiche post-mortem sono passaggi essenziali. Ottenere un valore nutrizionale e caratteristiche sensoriali comparabili con la carne "vera" è una delle maggiori sfide tecnologiche da affrontare.

Il primo hamburger di questo tipo è stato presentato a Londra nel 2013. Il costo era esorbitante perché teneva conto del sottostante lavoro di ricerca: 250mila euro per 150 grammi di carne. Singapore invece è stato il primo Paese al mondo, nel dicembre 2020, a permettere il commercio di crocchette di pollo realizzate con cellule animali. La carne coltivata però non è al momento autorizzata in nessun Paese europeo. In Italia, anzi, è stato annunciato un disegno di legge per vietarne

la produzione, sull'onda di un atteggiamento preventivamente ostile verso la "carne di Frankenstein", come l'ha definita Coldiretti.

A oggi, le informazioni disponibili sui protocolli produttivi sono molto limitate (anche per una questione legata ai brevetti) e questo non ne consente una valutazione approfondita.

Intanto si può dire che i bovini emettono enormi quantità di metano e che la produzione dei mangimi necessari alla loro crescita consuma suolo e acqua, inquina con i pesticidi e distrugge la biodiversità. Tutti questi aspetti sarebbero risolti con la carne coltivata in laboratorio. Ma dobbiamo considerare, e sono pochissimi per ora i dati attendibili, l'impatto della sua produzione su larga scala. In particolare, per quanto riguarda il consumo energetico.

Altra questione: la carne coltivata è si-

cura? Approvata nel 2020 dall'Agenzia di sicurezza alimentare di Singapore, ha avuto recentemente il via libera anche dall'americana FDA (Food and Drug Administration). Il 6 aprile 2023 è stato pubblicato un nuovo report FAO e OMS. Si è concluso che i rischi per la salute umana connessi al consumo di questi nuovi prodotti sono in sostanza simili a quelli del cibo tradizionale. Concludendo, l'Italia è importatrice di materie prime, incluse quelle alimentari. Per le carni bovine siamo a oltre il 50% del nostro fabbisogno interno. L'eventuale produzione di carne coltivata limiterebbe le importazioni o la produzione tradizionale? ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*

Sotto, hamburger a base vegetale.



Aziende all'avanguardia

Dopo il via libera dell'FDA di alcuni mesi fa, per la startup specializzata in carne coltivata Upside Foods è arrivato anche il semaforo verde da parte dell'USDA (il Dipartimento Usa per l'agricoltura), appena qualche giorno dopo quello dato all'altra azienda pioniera GOOD Meat. Entrambe le società dovranno sottoporsi ora a un'ispezione dei propri impianti da parte dell'USDA, ultimo tassello prima di poter vendere legalmente i loro prodotti negli Stati Uniti.

Dalla Terra allo spazio

Nel settembre 2019, nella Stazione Spaziale Internazionale è stata prodotta per la prima volta della carne bovina con una stampante 3D per la produzione di tessuto biologico a partire da cellule messe in coltura sulla Terra.

Accademia Italiana della Cucina

Fu costituita nel luglio 1953 a Milano per iniziativa del noto giornalista e scrittore Orio Vergani, uno dei fondatori, nel 1927, del Premio letterario Bagutta

In questa pagina, in senso orario: il fondatore Orio Vergani; alcuni dei piatti tematici realizzati ogni anno su disegno originale di Filippo Ciarfanelli; l'attuale Presidente Paolo Petroni; mappatura di quanto l'Accademia sia diffusa nel mondo.

L'idea che l'Italia potesse emulare il primato gastronomico francese gli era venuta proprio in occasione di un tour ciclistico in Francia, che seguiva per conto del *Corriere della Sera*. Aveva infatti osservato le tante e varie mete della ristorazione disseminate lungo le strade. Convinto della dimensione poliedrica del cibo, s'impegnò allora per dar vita a un'Associazione d'alto profilo – attorno alla quale raccolse un gruppo di esponenti di spicco dell'intelligenza – che nel 2003 ottenne il titolo di "Istituzione culturale". Vergani riteneva che la cucina fosse una delle espressioni più radicate della cultura di un Paese: frutto della storia e delle esperienze dei suoi abitanti, della tradizione e dell'innovazione e, per questo, da salvaguardare e trasmettere ai posteri. Attraverso il Centro Studi, le Delegazioni e le Legazioni in Italia e nel mondo, l'Acca-

demia si è sempre adoperata per la realizzazione di questi obiettivi. Senza compromessi, tanto che l'ammissione è preclusa a quanti abbiano interessi nella ristorazione e nelle scuole di cucina.

Cosa fa l'Accademia

Le sue attività principali sono:

- interventi di tutela e valorizzazione del patrimonio culturale;
- organizzazione e gestione di attività culturali, artistiche o ricreative di interesse sociale, incluse quelle editoriali, di promozione e diffusione dei saperi;
- studio dei problemi della gastronomia italiana; formulazione di proposte; risposta alle richieste di pareri da parte di uffici, enti, associazioni e istituzioni pubbliche e private, operando affinché siano sostenute iniziative idonee a favorire la migliore co-

noscenza dei valori tradizionali della cucina italiana;

- promozione e facilitazione di tutte quelle azioni che, dirette alla ricerca storica e alla sua divulgazione, possono contribuire a valorizzare la cucina nazionale in Italia e all'estero anche come espressione di costume, di civiltà, di cultura e di scienza;
- promozione della conoscenza presso la pubblica opinione di quegli esercizi, all'interno e all'esterno del Paese, che offrono una seria garanzia di rispetto e dell'osservanza della tradizionale e caratteristica cucina nazionale, regionale e locale;
- creazione e conferimento di premi e riconoscimenti speciali a chi opera per il raggiungimento degli scopi istituzionali. ■

La redazione
info@cibiexpo.it



Un compleanno importante

Per festeggiare il notevole traguardo del settantesimo anno di fondazione, il 29 luglio 2023 il Consiglio di Presidenza si riunisce all'Hotel Diana di Milano. Sarà presentato alla stampa il *Manifesto del Settantesimo*: un documento in cui sono enunciati i principi che l'Accademia ritiene fondamentali affinché la cucina italiana abbia lo spazio culturale, ma anche storico, che le compete.



ACCADÉMIA ITALIANA DELLA CUCINA
FONDATA DA ORIO VERGANI NEL 1953
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA



L'Accademia nel mondo:
320 Delegazioni e Legazioni



Food&Science Festival

Una tre giorni di divulgazione scientifica, di tematiche legate alla produzione e al consumo di cibo

Giunto alla settima edizione, è un evento unico, di rilievo internazionale, che si svolge nel cuore di Mantova. La città dei Gonzaga si trasforma, con oltre 200 eventi, in un luogo di incontri, confronti, mostre, conferenze, approfondimenti, laboratori di degustazione, spettacoli e divertimento.

La rassegna si rivolge a un target vario, eterogeneo, curioso di conoscere e sperimentare il settore agroalimentare; il pubblico viene coinvolto e stimolato con attività interattive grazie a un software online. Il Festival svela con approccio multidisciplinare, creativo e accessibile, lo straordinario, unico e indissolubile legame tra cibo e scienza. Mondo che viene raccontato facendo dialogare in modo dinamico agricoltura e cultura, scienza e gastronomia, innovazione alimentare e tradizione, gusto e analisi sensoriale. Uno spazio di formazione,

condivisione e confronto di informazioni, nel quale, attraverso il cibo, percepire, scoprire ed esplorare le sfide del presente in divenire. L'opportunità per studenti e agricoltori, più o meno esperti, di entrare in contatto, apprendere e sperimentare l'innovazione in campo alimentare.

Conclusasi lo scorso maggio, l'ultima edizione ha affrontato il tema "Confini", luogo di incontro tra realtà diverse, in un'ottica di cambiamento, evoluzione e trasformazione: "Confini" di unione e di separazione tra scienza e cibo, tracciati e in via di definizione, di condivisione, di identità interconnessi e separati; "Confini" come apertura e a volte anche come limite. In primo piano il territorio, il rispetto per l'ambiente con uno sguardo rivolto al progresso tecnologico e scientifico. Numerosi ospiti e relatori di rilievo, nazionali e internazionali, sono

stati protagonisti della rassegna, oltre a rappresentanti del panorama scientifico: fisici, ricercatori, divulgatori, antropologi, archeologi, accademici, esperti climatici. Presenti anche molti consorzi di tutela, tra cui il Consorzio Formaggio Parmigiano Reggiano e quello di Grana Padano, tutti accomunati dall'obiettivo di proporre soluzioni strategiche concrete per una produzione più sostenibile e per affrontare le sfide della guerra, del cambiamento climatico come la siccità, della gestione delle risorse planetarie, della transizione energetica ed ecologica e della convivenza tra l'uomo e le altre specie.

Quali saranno le nuove frontiere e i confini tracciabili e percorribili in campo agroalimentare? ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Il Festival

Nato da un'idea di FRAME - Divagazioni scientifiche, è promosso da Confagricoltura Mantova, oltre che organizzato da Mantova Agricola, con il patrocinio del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare. Molte le diverse collaborazioni tra gli sponsor e i partner commerciali e istituzionali. Per maggiori informazioni si può consultare il sito del Festival: www.foodsciencefestival.it

Qui a fianco, un'immagine della passata edizione del Food&Science Festival, l'evento che ha luogo in diverse location della città di Mantova.



L'acqua tonica: dalla medicina alla mixology

Un soft drink, una bevanda gassata aromatizzata dal sapore tendenzialmente amaro

Questo capitolo della nostra rubrica ha come protagonista un "tappo" insolito rispetto ai precedenti: quello dell'acqua tonica. In origine, nel XVIII secolo, veniva somministrata come bevanda antimalarica ai soldati britannici nelle colonie dell'India e in altre località tropicali dell'Impero. Era miscelata con acqua e chinino, l'ingrediente principale nonché la chiave del suo potere di prevenzione: un alcaloide che si ricava dalla corteccia dell'albero della china, responsabile del gusto amaro.

I soldati inglesi, proprio per contrastarne l'intenso sapore, iniziarono ad aggiungere bevande aromatiche, in particolare gin. Da qui è iniziata la storia del popolare e amatissimo Gin Tonic. Dobbiamo però aspettare il 1858 e il brevetto di Erasmus Bond per l'ufficializzazione di un'acqua

tonica allora chiamata "improved aerated liquid" (liquido aerato migliorato).

Di cosa si tratta

L'acqua tonica, in inglese "tonic water", è una bibita dolce a base di acqua e glucidi semplici.

Oggi è nettamente diversa da quella propinata alle truppe inglesi ed è il risultato di diverse sperimentazioni.

All'acqua vengono aggiunti: anidride carbonica, zucchero, acido citrico, conservanti come sorbato di potassio, benzoato di sodio e chinino di sintesi – in alcuni casi, estratto dalla corteccia della pianta di china, e ciò rende la bevanda più naturale –.

Proprietà

Le virtù benefiche non si limitano alla

prevenzione della malaria; infatti, il composto alcaloide contenuto nella bevanda e organizzato in cristalli bianchi è antipiretico, antinfiammatorio, analgesico e aiuta la digestione.

È ottimo per i crampi alle gambe anche se, indubbiamente, il beneficio principale è l'idratazione. Non contiene elementi nutrizionali in quantità significative, tanto da essere considerata una bevanda "vuota".

Bisogna però fare attenzione allo zucchero: una lattina di acqua tonica ne contiene 32 grammi. Secondo le linee guida dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Salute), con una sola bottiglietta da 250 ml si raggiunge quasi la metà della soglia consentita nell'arco di una giornata, ovvero un massimo di 50 grammi di zuccheri semplici aggiunti.



Una caratteristica curiosa della tonica è che, con l'esposizione ai raggi ultravioletti, appare fluorescente grazie alla presenza di chinino.

Utilizzo

L'uso dell'acqua tonica, oggi non più terapeutico, è cambiato nel corso del tempo e attualmente viene principalmente impiegata nella mixology. La differente modalità di consumo ha portato a una modifica del mix e dei quantitativi dei suoi ingredienti: la dose di chinino usata per la produzione è nettamente inferiore, ma è aumentato il contenuto di zucchero.

La Food and Drug Administration (FDA) statunitense prescrive che la percentuale di chinino deve essere pari a 83 parti per milione, cioè 83 mg/kg di bevanda. Un eccesso di questa sostanza può portare: vomito, diarrea, disturbi visivi e auditivi.

La tonica è un ottimo mixer: è, infatti, la regina assoluta dei cocktail, ideale per armonizzare ed esaltare i long drink. In commercio ne esistono molte varietà abbinabili ai diversi distillati; oggi le aziende produttrici di drink analcolici aggiungono sempre

più spesso una vasta gamma di tonic water profumate alla loro offerta.

Negli ultimi anni sono nate bevande aromatizzate a base di acqua tonica con aggiunte di limone, lime, lavanda, gelsomino, mirtilli, frutta, bacche di ginepro, rabarbaro, cardamomo, pepe, zenzero e molto altro.

Dalle neutrali più classiche a quelle botaniche, floreali, fruttate, speziate, leggere o profumate, agrumate, morbide o secche fino alle più strong per i palati audaci.

La water tonic si può anche bere in purezza, ma non tutti ne apprezzano il sapore amarognolo.

Commercio e classificazione

È piuttosto facile da reperire, online o nei supermercati.

Tra i brand più popolari troviamo: Schweppes, Polar, Q Mixers, Canada Dry e Fever Tree.

Esistono anche marchi di aziende di minori dimensioni con una diffusione ridotta che rendono il ventaglio dell'offerta sul mercato molto ampio.

Ci sono le acque toniche Indian: le classiche, dal gusto secco e amaro e

dal colore cristallino, ideali per chi ama bibite dry bitter.

Troviamo poi le Botanical, realizzate dalla macerazione e dalla distillazione di sostanze vegetali come spezie, fiori, radici, erbe officinali, più morbide e seduttrici, sono spesso colorate. Esistono anche prodotti premium più naturali o versioni light (slim-line).

Nelle toniche ipocaloriche, gli agenti dolcificanti alternativi sostituiscono gli sciroppi a base di glucidi, così da ottenere una minore quantità di zucchero e indice glicemico.

Il mondo del biologico si è spinto anche in questo settore; infatti, molte vantano certificazioni sull'origine organica delle materie prime contenute.

Assodato che non può sostituire l'acqua minerale – un'alternativa consigliabile è la soda – resta una freschissima bevanda e un grande aiuto per fronteggiare il caldo estivo.

Gusti nuovi, rivisitati per soddisfare consumatori sempre più esigenti.

A ciascuno il suo. Qual è il vostro gusto preferito? ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

In queste pagine, due diverse tipologie di acqua tonica.



Il grano

I cibi che hanno eretto palazzi. Esistono alimenti che hanno trasformato noi e la nostra società a tal punto da renderci irriconoscibili dai nostri antenati

La carne ci ha modificato fisicamente: ha permesso al cervello dei nostri antichi progenitori di triplicare il suo volume. Altri alimenti, invece, hanno cambiato il modo in cui pensiamo. Tra questi, 3 colture che hanno trasformato totalmente i mondi di cui sono diventate centro, forgiando civiltà: il grano, il riso, il mais.

Oggi ci occuperemo della prima, sulla quale saldamente poggia la nostra storia. Dalla raccolta di erbe spontanee gli esseri umani scoprirono e domesticarono una pianta le cui cariossidi, che noi chiamiamo comunemente chicchi, sono alla base della magia che ci permise non solo di inventare il pane, ma anche di fare da base e spinta per la nascita delle grandi civiltà del mondo antico.

Facciamo un passo indietro: cos'è una cariosside? Al lettore che non prova alcuna curiosità di fronte a questa domanda suggerisco di saltare il seguente

paragrafo; non gli serberò rancore!

Le cariossidi, per cominciare, sono un frutto. Un po' strano come frutto, potreste pensare. Non assomigliano certo a ciò che noi normalmente consideriamo tale. Per comprendere meglio la questione, prendiamone uno che tutti noi conosciamo: una drupa di *Prunus persica*, una pesca. È un tipo di frutto in cui riusciamo a vedere benissimo le due componenti: un pericarpo, e cioè tutto quello che sta attorno al seme (dal greco, infatti, *περί* "attorno" e *καρπός* "frutto", dunque "il frutto che sta attorno") e il seme. A sua volta, nel pericarpo possiamo vedere altre tre componenti: l'esocarpo (buccia), il mesocarpo (polpa) e l'endocarpo (la parete esterna dell'"osso" della pesca, che protegge il seme). Tutti i frutti sono costituiti da queste componenti. Non in ognuno di essi, però, la distinzione è così evidente come in una pesca. Prendiamo una

nocciolina: appartiene al tipo di frutti detto "noci", e anche qui ci sarebbe da fare un appunto, perché i botanici amano complicare le cose. La noce, di cui mangiamo i gherigli, non è, in senso botanico, una noce. Possiamo dire, in breve, che sta al frutto del suo albero (il noce) come l'"osso", il nocciolo, della pesca, sta alla pesca: è quindi l'insieme di endocarpo e seme. Ora, nelle noci, noccioline, ghiande e castagne, le tre componenti del pericarpo (buccia, polpa e parete esterna dell'osso) sono fuse insieme in un guscio legnoso, che contiene il seme. Ecco, le cariossidi hanno voluto strafare, perché in esse il pericarpo è fuso anche col seme.

La prima attestazione di grano coltivato risale al Vicino Oriente del 9.600 a.C. e in 3.000 anni raggiungerà Grecia, Cipro e il subcontinente indiano. Altri 500 anni e si diffonde in Egitto; altri 1.000 e lo troviamo in Germania e Spagna.

Saranno però proprio gli Egizi a inventare il pane e ad avviare la prima "industria" su larga scala.

In che modo un cibo permette il sorgere di una civiltà? Beh, se confrontiamo il grano con altri prodotti agricoli, notiamo che la sua conservazione è molto più semplice e duratura. Poter disporre di grandi quantità di cibo che non deperisce nel breve termine permette l'aggregazione di un maggior numero di esseri umani. La necessità di immagazzinare, conservare e conteggiare questa risorsa rende necessario non solo lo sviluppo di complessi meccanismi sociali di controllo, ma anche di un sistema affidabile che permetta di conservare tali calcoli e conteggi, incentivando lo sviluppo di sistemi di scrittura. Ecco che dietro un semplice "chicco" di grano, macinato a pietra, polverizzato e impastato con acqua, si nasconde il fiorire del

Vicino Oriente e delle civiltà del Mediterraneo.

Non è un caso che proprio il grano faccia parte della fondamentale triade greca pane, olio e vino e che la dea dell'agricoltura Demetra – tra i Romani il suo corrispettivo è Cerere – abbia proprio delle spighe di grano come simbolo. Ed è sempre nella mitologia greca che possiamo intravedere questo processo. I predecessori degli dèi, dei *theoi* greci, erano i titani, figli di Urano (il cielo) e di Gaia (la terra). Il più potente di essi, Crono (il tempo), usurpa e uccide il padre e genera con la moglie e sorella Rea dei figli che egli stesso però divorava subito, per una ragione ben precisa: il padre morente aveva profetizzato che sarebbe stato proprio uno dei figli a ucciderlo. Uno di essi, però, scamperà al destino fatale. Rea partorisce l'ultimogenito, Zeus, di notte e consegna in pasto al marito

una pietra avvolta da lenzuola a simulare il figlio, che con l'aiuto della madre Gaia venne condotto di nascosto a Creta, dove cresce fino all'età adulta. Divenuto sotto mentite spoglie copiere del padre, gli somministra un emetico, grazie al quale vomita tutti i suoi figli illesi e adulti. Scoppia la guerra tra dèi e titani, con la sconfitta dei secondi a favore dei primi. A Gaia, la potenza ancestrale della terra, la Natura, si affianca Demetra, l'agricoltura, un po' come se gli dèi, forze della cultura, avessero soppiantato i titani, forze della natura, dando poi agli esseri umani vita e prosperità. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

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



Ilaria Gaspari

Filosofa per indecisione, scrittrice per vocazione

Ha studiato filosofia alla Scuola Normale di Pisa e conseguito un dottorato alla prestigiosa università francese Paris 1 Panthéon-Sorbonne con una tesi sullo studio delle passioni nel Seicento. Nel 2015 è uscito il suo primo romanzo, *Etica dell'acquario*; 3 anni più tardi *Ragioni e sentimenti. L'amore preso con Filosofia*; nel 2019 ha pubblicato *Lezioni di felicità. Esercizi filosofici per il buon uso della vita*, già tradotto in diverse lingue; nel 2021 *Vita segreta delle emozioni*.

Chi sei, che fai e, soprattutto, come mai...? (Ridiamo).

Come mai è la domanda più difficile... Ho sempre desiderato scrivere. Da bambina volevo fare la scrittrice o la fioraia. Con questi sogni e le idee poco chiare mi sono iscritta a filosofia. Mi spaventava dover scegliere subito una direzione, e così ho optato per una facoltà aperta a tutte le strade e a nessuna, mantenendo la fascinazione per quello che riguardava le emozioni, sia da un punto

di vista letterario che umano. Mi sono addottorata, infatti, con una tesi sui modi in cui nel Seicento alcuni filosofi studiavano le passioni (che noi oggi chiamiamo emozioni) e, mentre stavo facendo la tesi, ho iniziato a scrivere, per me, un romanzo. È successa allora una cosa un po' buffa: l'hanno letto al *Corriere* e mi hanno chiesto di iniziare a collaborare a *La Lettura* – il supplemento allegato all'edizione domenicale del quotidiano – con una serie di articoli filosofici dedicati alle emozioni. Alcune persone che lavoravano alla casa editrice Einaudi li hanno letti e mi hanno chiesto di scrivere un libro. Io, nel frattempo, avevo avuto l'idea di *Lezioni di felicità*. È stato molto ben accolto e tradotto all'estero; mi ha permesso di raggiungere un pubblico inaspettato, e questo ha cambiato le carte in tavola.

Mi dicevi che la motivazione secondo te non sta solo nel libro ma anche nel contesto...

Il periodo storico e la pandemia sono

stati un ottimo terreno per far nascere la voglia di riflettere sulla realtà da prospettive diverse e riscoprire la filosofia... Probabilmente, i miei libri danno la possibilità di affrontare questi temi fornendo allo stesso tempo qualche strumento per avvicinarli. Forse per questo mi sono poi arrivate tante proposte che mi ha fatto piacere sperimentare, come la TV, la radio... Sono una persona molto curiosa, che si stufa facilmente; e quindi, da un lato per curiosità e dall'altro per l'idea che il modo di raccontare che mi appartiene potesse essere utile, ho messo i miei strumenti a disposizione di diverse forme di comunicazione: per permettere a tutti quelli che si ponevano domande ma non sapevano metterle a fuoco di documentarsi e pensare alle cose in una maniera più eccentrica.

Un invito dedicato alla cultura...

Credo che attualmente, e ogni giorno di più, ci sia diffidenza verso la cultura sia umanistica che scientifica – questione

politicamente spaventosa – cosa che inibisce le capacità di ragionare. Per questo, per me è stato molto bello avere diverse occasioni, per esempio nelle scuole, nelle biblioteche, per mettere al servizio di altri quello che avevo studiato. Molto bello e molto faticoso, perché in Italia – come autore – sei solo. Non c'è l'idea che vada protetto il tempo della scrittura e dello studio.

C'è oggi un'erronea percezione del tempo dedicato all'acquisizione di conoscenze. È visto come noioso, e non come spazio raro, impagabile... Così, una vita come la tua, risulta anticonvenzionale... fatta d'ispirazioni che solo con sforzo hai potuto tenere insieme.

Sì. Soprattutto la scelta iniziale per me è stata molto difficile e combattuta, accolta, anche in famiglia, come un salto nel buio. Avevo degli ottimi titoli accademici e sarebbe stato logico continuare quel percorso. Dal pun-

to di vista economico, anche, è stato complesso. Adesso me la cavo, perché lavoro tanto, ma i primi anni è stata durissima. Questa fatica rende il lavoro intellettuale per pochi, persone che appartengono allo stesso mondo, con lo stesso punto di osservazione.

Possiamo quindi dire che il lavoro dell'intellettuale è strettamente legato al cibo, perché per varie fasi della vita non si riesce a mangiare...! Oggi, invece, qual è il tuo rapporto con il cibo, ti piace cucinare?

Non sono mai stata una grande cuoca perché sono incostante anche nel seguire le ricette... Generalmente, mentre cucino mi accorgo che mi mancano gli ingredienti fondamentali del piatto che ho iniziato a fare... Quindi può venire una cosa molto buona oppure una schifezza. Adorerei essere una che cucina bene. Ho però dei cavalli di battaglia, tipo la pasta al pomodoro, che è anche il mio piatto preferito, e ne faccio di eccezionali. E

poi le uova. Perché sono economiche e mi hanno salvato tante volte.

E vive la passione nei confronti dei fiori?

Sì. Mio marito dice che sono una gattara delle piante, perché se ne vedo una che soffre la devo soccorrere! Ne ho tantissime in casa. Non so cucinare ma, se c'è da aromatizzare, procedo di slancio e coltivo io, sul balcone, le mie erbe. Adoro le case piene di piante: la loro assenza mi disturba e mi turba. Guardarle aiuta anche a capire il tempo. Il tempo che ci vuole a fiorire di nuovo. Ti dà un senso di continuità molto bello. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

In queste pagine, da sinistra: un primo piano di Ilaria Gaspari; il libro *Lezioni di felicità*; un piatto di pasta al pomodoro, cavallo di battaglia della scrittrice e filosofa.



I ceci

Sono semi della famiglia delle Leguminose, tra i prodotti più utilizzati nella dieta mediterranea. Molto nutrienti ed energetici

Originari dell'Asia Minore, in Italia ne vengono coltivate 7 varietà. Quella più consumata è la chiara, spesso importata dall'Asia e dall'America.

Sono considerati un toccasana per il cuore e, grazie al contenuto notevole di fibre, per l'intestino. Proteggono le ossa, ricchi come sono di magnesio, calcio e zinco.

Ecco i magnifici 7:

- il cece rosso di Orco Feligno è coltivato tra le colline dell'entroterra ligure, in provincia di Savona, in piccoli appezzamenti familiari perfetti per preparare lo "zemin", minestra di ceci locale;

- il cece pergentino, in provincia di Arezzo, è di colore chiaro e di dimensione pari a un nocciolo di ciliegia. La particolarità di questa varietà è la buccia molto fine. Dal sapore delicato, è ideale per vellutate e zuppe;

- il cece di Capitignano è coltivato sul-

le montagne in provincia de L'Aquila. Dal sapore deciso, color ruggine, compatto, è utilizzato per la preparazione di farine;

- il cece di Navelli, borgo medievale abruzzese rinomato per lo zafferano, ha buccia liscia di color crema – adatto per la preparazione di vellutate – o ruvida e tendente al ruggine – perfetto per le zuppe –. Viene messo a coltura su terreni aridi ai piedi del Gran Sasso;

- il cece nero della Murgia Carsica cresce tra Acquaviva delle Fonti e Cassano delle Murge. Dal sapore molto intenso, è il più piccolo rispetto a tutte le altre tipologie. Se ne consiglia il consumo alle donne in attesa, perché è ricco di ferro.

- il cece rosso di Cassano, di casa sull'Altopiano della Murgia, ha forma liscia e tondeggianti. Dal sapore particolarmente delicato, è ottimo consumato con la pasta.

- il cece di Teano, a coltura in provincia di Caserta, ha superficie rugosa e sapore intenso. Utilizzato al meglio con tagliolini, pomodoro e salsiccia.

La conservazione

Se i ceci sono cotti, bisogna tenerli in un contenitore ermetico in frigo per non più di 2 giorni. I ceci secchi invece, non cotti ancora, vanno conservati in un luogo buio e fresco. Prima di cuocerli, devono restare in ammollo per circa 12 ore in acqua tiepida. Successivamente, cotti per circa 2 ore. Per ottimizzare e velocizzare la preparazione, ecco l'alternativa: i ceci in lattina o in barattolo. È consigliabile, prima di consumarli, lavarli sotto acqua corrente, in modo da eliminare il liquido utilizzato per la conservazione. ■

Giovanni Romano

giovanni.romano@cibiexpo.it

Nella foto, ceci di Teano, coltivati in provincia di Caserta.



Metabolismo lento

Vi siete chiesti cosa accade nell'organismo quando si parla di metabolismo lento? Quali sono i meccanismi che si attivano o si spengono? Perché dopo i primi mesi di dieta non dimagrisco più?

Immaginate di essere un'automobile, una Cinquecento o un SUV o una Ferrari, auto diverse con pesi diversi e diverse potenze. Bene, ora pensatele tutte accese e con il motore al minimo (circa 1.000 giri); probabilmente, la Cinquecento consumerà 1 litro di carburante ogni ora, il SUV 2 litri e la Ferrari 4. Perché più grande e potente è il motore e più carburante consumerà.

Immaginiamo ora una donna, un bambino e un uomo con strutture e altezze diverse, tutti e tre seduti immobili (praticamente a riposo, cioè al minimo): avranno un consumo istantaneo diverso, che, come nelle autovetture, dipende dalla diversa grandezza e forza dell'organismo.

A differenza delle auto però, il nostro organismo non è statico ma adattativo (che favorisce o consente l'adattamento, ndr); infatti, mentre in un'autovet-

tura con consumo di un litro all'ora questo avverrà indipendentemente dal fatto che il serbatoio sia pieno o quasi vuoto, nel nostro organismo, quando scarseggiano le riserve – il grasso corporeo – o l'introito calorico – a esempio, a seguito di una dieta dimagrante –, si attiva tutta una serie di meccanismi che portano a una riduzione del consumo calorico e a quello che viene definito un rallentamento del metabolismo. È come se l'autovettura fosse in grado di accorgersi che la benzina sta scarseggiando e riuscisse ad abbassare il numero dei giri al minimo da 1.000 a 800.

Sono meccanismi sia a breve sia a lungo termine e regolati da ormoni che agiscono sulla temperatura corporea che tende ad abbassarsi, sull'assorbimento intestinale degli alimenti che diventa sempre più efficiente, sulla frequenza cardiaca che rallenta e anche sul ritmo sonno/

veglia che si sposta a favore delle ore di sonno. Quindi, quando s'intraprende un percorso dimagrante, da subito occorre mettere in conto che il dimagrimento, con il passare delle settimane, tenderà a rallentare fino a fermarsi del tutto.

Possibili rimedi

Purtroppo, non si può fare molto per bloccare questi processi, anche se con alcuni accorgimenti ed evitando alcuni errori è possibile minimizzare gli effetti del rallentamento del metabolismo. Ci sono alcune regole che occorre rispettare nella pianificazione del programma alimentare e anche delle direttive legate all'attività fisica che sarebbe buona abitudine mantenere. Iniziamo ad analizzare le caratteristiche che il protocollo alimentare dovrebbe avere:

- nel corso della giornata assumere tanti piccoli pasti (il miglior compromesso è

farne 5), evitare il digiuno intermittente che funziona benissimo sugli atleti con apparato mitocondriale molto efficiente (i mitocondri sono le "centrali energetiche" nel cui interno si attivano i processi che forniscono alle cellule l'energia che serve per tutte le loro funzioni vitali, ndr), ma non sui soggetti sedentari;

- in ogni pasto ci devono essere sempre tutti i macronutrienti (proteine, grassi, carboidrati);

- stare molto attenti a non assumere troppe poche proteine (1 g per ogni kg di peso corporeo nel sedentario e fino a 1,5 g nell'atleta);

- non ridurre troppo i carboidrati e, soprattutto, non scendere eccessivamente di calorie (il deficit calorico non dovrebbe superare il 25% per non avere un blocco totale del metabolismo);

- prevedere ogni 3-4 mesi un periodo

di ricarica in dieta normocalorica.

Parliamo dell'attività fisica

Meglio aerobica o anaerobica? Servono entrambe, nel senso che l'attività aerobica (a bassa intensità e a lunga durata, ndr) come la camminata veloce, il nuoto, la bicicletta o la corsa ha grossi vantaggi in termini di apparato cardiovascolare e di circolazione soprattutto negli arti inferiori, mentre quella anaerobica, di potenza (in un breve lasso di tempo ci si sottopone a uno sforzo intenso non prolungabile nel tempo per non causare la presenza di acido lattico, ndr) fornisce un grosso input in termini di mancato rallentamento del metabolismo e inoltre è la migliore strategia in grado di bloccare o quantomeno di rallentare il catabolismo (cioè la riduzione) della massa magra. Se per motivi di tempo vi doveste trovare

nella condizione di scegliere tra le due attività, meglio optare per quella anaerobica, anche con i pesi, per due o tre volte la settimana.

Il motivo della scelta risiede nel fatto che l'attività aerobica è sicuramente più onerosa come dispendio energetico e totalmente a carico dei grassi, ma, proprio per questa ragione, durante un periodo di restrizione calorica potrebbe portare l'organismo a rallentare di molto il metabolismo, con la conseguenza di sacrificare massa magra (i muscoli), in quanto le cellule muscolari sono quelle che in assoluto consumano di più e non servono per il "lavoro aerobico" che è a bassa intensità. ■

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

Sotto, pane e altri carboidrati: alimenti che, in un regime dietetico equilibrato, non devono mai essere eliminati.

Nella foto, un gruppo di donne si allena con i pesi, attività anaerobica molto consigliata per mantenersi in forma.



Il Bitto

Se lo si menziona, ci appare nitida l'immagine, verdissima, di una splendida zona di montagna dove si producono tante eccellenze italiane: la Valtellina

Il Bitto ha origini antichissime, legate alla popolazione dei Celti che, scacciati dalla Pianura Padana dai Romani nel III secolo a.C., iniziarono a produrre questo formaggio d'alpeggio solo durante l'estate, come avviene tutt'oggi.

Il più conosciuto dei formaggi valtellinesi, l'unico che può durare più di 10 anni ("bitu" significa perenne), si contraddistingue per il suo gusto dolce e aromatico, reso ancora più intenso da una lenta stagionatura. Denominato "Formaggio Grasso Valtellina" sino al 1995-1996, anno in cui ha ottenuto la denominazione DOP da parte della UE, ha un rigoroso disciplinare di produzione, secondo cui può essere impiegato latte vaccino crudo intero appena munto proveniente esclusivamente dal territorio della provincia di Sondrio e di alcuni comuni limitrofi dell'Alta Valle Brembana e della provincia di Lecco.

Oltre al Bitto DOP, esiste il Bitto Stori-

co Ribelle – con due rispettivi consorzi di tutela – che si differenzia per un disciplinare ancor più stringente e zone di produzione più limitate.

Tale dualismo sorse dopo l'ottenimento della denominazione d'origine, quando il consorzio variò il disciplinare per ampliare la produzione e contenere i prezzi; la cosa non piacque ad alcuni produttori della Valtellina, i quali, nel 2016, registrarono il marchio "Storico Ribelle".

Al rispetto del disciplinare sono legate le frodi che colpiscono il sapore prodotto caseario. Recentissima è la notizia di un'indagine dell'Autorità Giudiziaria, condotta con il supporto della Guardia di Finanza e degli ispettori dell'ICQRF del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, su diversi produttori valtellinesi accusati di violazione del disciplinare relativamente ai quantitativi di mangimi somministrati agli animali, mangimi carenti, a detta dell'accusa,

anche degli imposti standard qualitativi. Le indagini sono tuttora in corso e sarà compito della Magistratura valutare gli elementi raccolti dagli inquirenti. In ogni caso, ciò dimostra l'efficacia del sistema di controllo italiano sul comparto alimentare, e non possiamo che rivolgere un sentito ringraziamento alle donne e agli uomini delle istituzioni che ogni giorno vigilano sulla nostra salute.

A tutti i consumatori di Bitto, invece, l'augurio di gustarlo originale, perché, per dirla alla valtellinese, "L'è mèi murì pién che campà schisc" (È meglio morire pieni che campare di stenti). ■

Daniela Mainini

info@anticontraffazione.org

www.centrostudigrandemilano.org



centro studi
anticontraffazione

Nella foto, il formaggio Bitto.



Daniela Mainini, Presidente del Centro Studi Anticontraffazione.

I grassi saturi sono "cattivi"?

Sono davvero nocivi o sono più pericolosi i pregiudizi che resistono ai progressi della scienza?

«Limiti al minimo l'assunzione di grassi saturi – quelli "cattivi" – eviti il burro e non nomini nemmeno lo strutto...». È il mantra che da anni ci sentiamo ripetere dal medico, come prima indicazione per mantenere il cuore in piena forma. A seconda della loro struttura chimica, i grassi si differenziano in due grandi categorie: saturi e insaturi. Su questa distinzione si sono fondate le raccomandazioni dietetiche che definiscono "buoni" i grassi insaturi e "cattivi" quelli saturi. Erano infatti gli anni '50 del secolo scorso quando, con l'aumentare della diffusione delle malattie cardiocircolatorie (sino ad allora poco impattanti sulla salute pubblica), iniziò a diffondersi l'idea che la qualità dei grassi nella dieta fosse determinante per la salute del cuore e del circolo sanguigno. Il grande e autorevole nutrizionista statunitense Ancel Keys propose una teoria che sostanzialmente metteva sotto accusa i grassi di origine animale, particolar-

mente ricchi di grassi saturi, accusati di alzare il colesterolo cattivo e favorire aterosclerosi, infarti e ictus. La sua teoria venne accettata dalle maggiori organizzazioni mondiali per la difesa della salute (prima tra tutte l'Organizzazione Mondiale della Sanità), nonostante non fossero pochi gli studi che già allora ne mettevano in dubbio la validità. In questi ultimi settant'anni, le raccomandazioni dietetiche non sono cambiate, attribuendo di fatto la patente di cibi sostanzialmente malsani ad alimenti come la carne (soprattutto di maiale), il burro, i formaggi, le uova e, più di recente, anche a grassi vegetali come l'olio di palma. Però riesce difficile comprendere la resistenza ad accettare oggi un'indiscutibile evidenza scientifica: ridurre l'assunzione di acidi grassi saturi non porta alcun beneficio rispetto al rischio di malattie cardiovascolari. Già nel 2010, una revisione di diversi studi di pubblicata sulla rivista *American*

Journal of Clinical Nutrition evidenziava come non ci fossero prove sufficienti per collegare l'assunzione di grassi saturi alle malattie cardiache; da allora si sono moltiplicate le ricerche a sostegno di come sia infondata l'associazione tra grassi saturi e maggior rischio vascolare.

Il consiglio è quello di riaccostarsi in modo decisamente più rilassato ad alimenti come il burro e il cioccolato fondente, e magari concedersi di tanto in tanto qualche golosa bruschetta al lardo, senza troppi sensi di colpa. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

Per chi volesse approfondire l'argomento

Vale la pena di citare l'enorme revisione condotta da Zhu Y, Bo Y, Liu Y e intitolata "Dietary total fat, fatty acids intake, and risk of cardiovascular disease: a dose-response meta-analysis of cohort studies", pubblicata su *Lipids Health Disease* nel 2019, oppure l'altra imponente review scientifica del 2020 intitolata "Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations: JACC State-of-the-Art", pubblicata sul *Journal of the American College of Cardiology*.

L'immagine sottostante è stata realizzata da Libero Gozzini, illustratore professionista, attivo nel mondo dell'editoria e della pubblicità.



© WWW.BUCONALOMBARDIA.REGIONE.LOMBARDIA.IT



Marialga

La birra che nasce dal mare su ricetta di una chef stellata e un mastro birraio

La cucina del sud, di quel sud che profuma di limoni, mare e frittture, cerca spesso ingredienti per i suoi piatti nelle acque salate che l'abbracciano.

Con il desiderio di scoprire nuovi ingredienti marini, valorizzando il territorio locale, Marianna Vitale, nel 2009, a Quarto Flegreo – Provincia di Napoli – ha aperto le porte di SUD, il ristorante che guida da allora ricevendo nel 2022 la prima stella Michelin. Componente ormai importante del nostro scenario gastronomico, SUD, con Marianna, migliore cuoca italiana nel 2015, continua a lavorare mettendo in campo grande competenza, impegno e idee brillanti.

L'ultima ha dato vita a una bevanda molto interessante. Si chiama Marialga ed è una birra acida a base di lattuga di mare, fermentata in botte; note salmaestre, sentori di malto e un colore giallo paglierino, è stata messa a punto grazie alla collaborazione con il mastro birra-

io Armando Romito, specializzato nella produzione di queste bibite particolari – le birre acide – secche e quasi vinose che vantano una lunga tradizione in Belgio e nascono grazie a un processo di fermentazione spontanea dei mosti. Per inciso, solo i lieviti che si trovano nell'aria, detti autoctoni, vengono a contatto con il mosto attivando la trasformazione degli zuccheri in alcol, donando alla birra componenti aromatiche singolari, strettamente collegate al luogo di produzione. Nella sua cantina brassicola, Maestri del Sannio, Armando Romito ne realizza tantissime, utilizzando ingredienti insoliti – dai grani antichi autoctoni, come la Romanella, ai frutti dimenticati, come le sorbe – con l'intenzione di restituire i particolari profumi e sapori del territorio d'origine a chi le berrà.

Perché Marialga

L'idea che ha disegnato il profilo orga-

nolettico di Marialga è stata semplice ma, allo stesso tempo, innovativa: creare una birra che richiamasse l'impronta culinaria del Ristorante SUD – fortemente legato al mare – e la sua vocazione, cioè la ricerca costante di elementi marini inesplorati da introdurre nelle pietanze. La scelta della lattuga di mare è stata spontanea, perché il suo odore, e quindi il gusto, è universalmente riconducibile a quello del mare. «La lattuga di mare», ha dichiarato Marianna, «cresce su formazioni rocciose, ed emerge con la bassa marea lasciando che il vento effonda il suo odore che per tutti diventa «odore di mare»».

Effettivamente, questa alga è presente in ambienti marini di tutto il mondo. A foglia verde, brillante e piatta, e diversa in dimensioni e forma a seconda delle specie, è costituita da una singola cellula che forma uno strato sottile e fragile, con una consistenza croccante. Nota per

la sua elevata concentrazione di nutrienti, inclusi sali minerali, vitamine e antiossidanti, è consumata in molti Paesi e fa parte della tradizione culinaria di diverse culture costiere, generalmente utilizzata in insalate, zuppe e piatti a base di pesce, grazie al suo sapore fresco e leggermente salato, simile a quello delle verdure a foglia verde, ma con un retrogusto marino distintivo.

L'idea di utilizzare le alghe come ingrediente di diverse preparazioni si è diffusa negli ultimi anni e sta guadagnando gradualmente popolarità anche tra i birrifici artigianali. Sono tanti quelli che, in tutto il mondo, hanno iniziato a esplorare l'uso delle alghe come ingrediente principale di nuove varianti di birra. Tra i birrifici pionieri sembra ci siano il Lost Coast Brewery, in California, e l'Atlantic Brewery, in Cornovaglia.

La cosa interessante da notare è come la produzione di birra alle alghe possa variare ampiamente in termini di ingredienti utilizzati, metodi di produzione e risultati finali. Molti produttori di birra sperimentale continuano a esplorare e sviluppare ricette e approcci innovativi per creare soluzioni uniche che utilizzino le alghe come parte integrante del processo di fermentazione.

Nel caso di Marialga, l'alga viene messa a macerare in una birra precedentemente fermentata e affinata per 2 anni in botti di rovere francese. Una volta imbottigliata, riposa per almeno 4 mesi e fermenta una seconda volta e, alla fine del processo, le alghe macerate vengono rimosse e riutilizzate come ingrediente nella cucina di SUD.

Di un giallo paglierino carico, con possibili velature derivanti dalla presenza di lieviti in bottiglia, questa birra è di

un'intensità che si avverte già mentre la si versa: marina, salmastra, con note di malto e sentori tipici della fermentazione spontanea. Al palato, oltre al gusto di alga, si percepiscono quelli di ostrica, riccio di mare e agrumi.

Marialga è il primo prodotto di un più ampio progetto di collaborazione tra Marianna Vitale e Maestri del Sannio che prevede lo studio e la realizzazione di birre macerate con prodotti vegetali marini dei Campi Flegrei e ha anche portato alla nascita di un nuovo spazio, *Mar Limone, bar cucina e acidità*, un bistrot che Marianna ha aperto da circa un anno a Pozzuoli e propone una selezione di 70 etichette di birre acide, sidri, champagne e vini naturali, da abbinare a crudità, spaghetti "guarniti" e panini di mare. ■

Marta Petroboni
marta.petroboni@cibiexpo.it

Nelle foto in queste pagine, da sinistra: l'alga lattuga di mare; una bottiglia di birra Marialga; la chef Marianna Vitale.



Alla scoperta della Finocchiona

La regina dell'antipasto toscano è un insaccato di carne di maiale, a grana grossa

Le prime testimonianze storiche ci giungono da Plinio il Vecchio: la Toscana, a quel tempo Etruria, era terra ideale per l'allevamento di maiali, e la qualità della loro carne era impareggiabile. Nata nel cuore della valle del Chianti, la paternità della Finocchiona è contesa tra Campi Bisenzio e Greve in Chianti. Dal 2015 si è guadagnata il riconoscimento IGP, Indicazione Geografica Protetta.

Storia, partiamo dal nome...

Le sue origini lontane e curiose risalgono all'epoca medievale, quando dall'India arrivavano le prime spezie, costose e difficili da reperire. A quei tempi, i "norcini", ovvero gli addetti alla macellazione e alla lavorazione della carne di maiale, iniziano a usare i semi di finocchio per insaporirla.

Esiste, però, anche un'altra motivazione: l'aroma forte e pungente del finocchio selvatico può mascherare una carne non di massima qualità grazie alla presenza di anetolo, una sostanza in grado di anestetizzare il palato così

da alterare la percezione. Non è certo un caso che il termine "infinocchiare" sia sinonimo di raggirare e di imbroglio. È conosciuta anche come "salame dei furbi" proprio per la sua capacità di camuffare i sapori. Caratteristica che è stata sfruttata negli affari; infatti, i contadini l'abbinavano a partite di vino non particolarmente pregiate, così da indurre i nobili ad acquistarle in ogni caso. Questa idea è ben espressa nel proverbio del Chianti ancora in uso: "Come gli abili parrucchieri sono capaci di far sembrare piacente anche la donna più brutta, così l'aroma della finocchiona è capace di camuffare il sapore anche del più imbevibile vino".

Sono molti i documenti che attestano il suo nome. Nel 1875 entra nel Vocabolario italiano della lingua parlata di Giuseppe Rigutini e Pietro Fanfani e, pochi anni dopo, viene inclusa anche nel Dizionario del vernacolo fiorentino di Pirro Giacchi.

L'Accademia della Crusca inserisce il termine nel suo Vocabolario nel 1889,

evidenziandone il legame con il territorio. Dobbiamo però attendere il 1956 perché la Treccani le riconosca un posto nel Dizionario Enciclopedico Italiano definendola "Salume tipico toscano". Si dice che Niccolò Machiavelli ne fosse ghiottissimo, ipotesi argomentata da diverse citazioni nei suoi scritti. Inoltre, sembrerebbe esser stata molto apprezzata dai membri della famiglia de' Medici e da Leonardo da Vinci.

Variante

Ne esiste una chiamata "Sbriciolona", che si differenzia per una diversa consistenza della pasta: è, infatti, più grossolana e morbida tanto da sbriciolarsi. Ha inoltre una stagionatura molto più breve (4/5 settimane).

Produzione e zona

Da disciplinare, la sua produzione è rigorosamente regolamentata.

Viene infatti realizzata con parti scelte di carni di suini allevati in Italia per almeno 9 mesi.

I tagli più usati sono: spalla disossata e sgrassata, rifilature di prosciutto, straculo, magro di pancetta e di gola, carne di coppa e guanciale. Questi vengono macinati insieme a sale, pepe, aglio e vino rosso (circa un litro per ogni 100 kg di impasto) e semi di finocchio.

Dopo l'insaccatura in un budello naturale di manzo, viene messa a riposare in un ambiente tra i 12° e i 25° per l'asciugatura. A questa fase segue quella della stagionatura, che avviene a temperature tra gli 11° e i 18° e con un tasso di umidità compreso tra il 65% e il 90%, condizioni essenziali per raggiungere la consistenza ideale. La durata varia a seconda del peso e della pezzatura.

Ha una forma cilindrica e una consistenza morbida nonostante la stagionatura.

Il colore cambia a seconda delle parti usate: tonalità rosso-carne per quelle più magre, bianco-rosato, invece, per quelle più grasse.

La zona di produzione è la regione Toscana, a esclusione delle isole.

Gusto, consumo e conservazione

Ha un sapore unico, dato dai semi o dai fiori usati nell'impasto, un gusto selvatico con un leggero sentore di aglio e intense note speziate.

Il modo più comune di gustarla è a crudo, accompagnata dal pane: l'ideale è quello sciocco, tipico toscano quasi privo di sale, perché bilancia la sapidità del salume.

Spesso viene abbinata a formaggi come il Pecorino Toscano DOP stagionato o semi-stagionato.

Può essere consumata anche cotta, per esempio in un primo piatto come i picci con fave e pecorino. Ottima da gustare anche abbinata alla polenta. La possiamo trovare in varie pezzature: intera, a tranci, già affettata, in porzioni più o meno piccole o in formati giganti da gastronomia.

Per non alterare le caratteristiche di

freschezza e morbidezza, l'ideale è tenerla in luogo fresco o in frigorifero e ricoprirla con un panno.

Oggi caposaldo della cucina toscana, la Finocchiona IGP è un prodotto molto amato, identitario e rappresentativo della tradizione gastronomica del nostro Paese.

A questo punto, decidete voi se farvi "infinocchiare" o meno. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Curiosità

Una chicca per gli amanti della storia: durante la Santa Inquisizione, le piante di finocchio venivano utilizzate sul rogo, dove venivano condannati i colpevoli di stregoneria. Un insieme di rami di questa pianta aveva il compito di mondarle le carni impure.

Qui accanto, la variante Sbriciolona, diversa dalla Finocchiona per il tipo di pasta e per la stagionatura più breve.



Nella foto a destra, la Finocchiona IGP, realizzata secondo procedure rigorosamente regolamentate.



Aziende B Corp

Il mondo del lavoro è in continua evoluzione, e per questo è importante avere gli strumenti giusti, concreti ed efficaci per essere protagonisti del cambiamento

Il rischio, altrimenti, è di farsi travolgere dall'inesorabile susseguirsi degli eventi. Le nuove tendenze spingono sempre più le aziende ad avere un sistema economico inclusivo, con un impatto positivo sull'economia, sulla natura e sul benessere del lavoratore. Nelle cosiddette B Corp (Certified Benefit Corporation) i principi di sostenibilità economica e ambientale coesistono, per dar vita a un modello di business produttivo e responsabile.

L'obiettivo è quello di raggiungere predefiniti target economici con rispetto e consapevolezza,aggiudicandosi così l'appellativo di "Buone aziende certificate"

Ma certificate da chi? Esiste un'organizzazione internazionale, la B Lab, che valuta l'impresa in base a predefiniti criteri standard.

Il processo che porta al rilascio della certificazione è tutt'altro che banale e

ha inizio con la compilazione e valutazione di un questionario denominato BIA (Business Impact Assessment, valutazione dell'impatto aziendale) basato sull'analisi dell'impatto delle attività aziendali relative a 5 macrosettori: comunità, ambiente, governance (responsabilità sugli obiettivi e trasparenza nella comunicazione), clienti e lavoratori. Solo le aziende che ottengono un punteggio minimo di 80 punti (in una scala che va da 0 a 200) sono ammesse a un successivo step di valutazione basato principalmente sull'ispezione delle attività da parte di B Lab. La certificazione, una volta ottenuta, ha validità di 3 anni, dopodiché può essere regolarmente rinnovata.

Un fenomeno in crescita

Secondo gli ultimi dati ufficiali, le B Corp certificate sono circa 7.000 e ricoprono più di 90 settori diversi.

In Italia, attualmente, le aziende che possono vantare il raggiungimento della certificazione sono circa 240, ma questo numero è sicuramente destinato a crescere.

Aziende come Aboca, Bonduelle, Chiesi Farmaceutici, Davines, Fratelli Carli, Fileni e Illy sono solo alcuni esempi di imprese B Corp.

In particolare, Bonduelle Italia, leader nel settore alimentare vegetale, è stata la prima realtà europea del gruppo Bonduelle a ottenere la certificazione. Un successo conquistato grazie a una visione aziendale finalizzata alla riduzione delle emissioni dei gas serra, del consumo di acqua ed energia, dell'utilizzo di un packaging 100% riciclabile. Ma quali sono i vantaggi che comporta la certificazione?

Sicuramente, le aziende B Corp hanno una maggiore consapevolezza dell'importanza della propria attività sull'im-

patto antropico e ambientale, e ciò permette di ottenere, di per sé, una serie di vantaggi in termini di reputazione e performance produttive

Le aziende B Corp possono utilizzare il certificato come strumento di differenziazione sul mercato di riferimento, rafforzando di conseguenza il brand.

Sono in grado di attrarre gli investitori maggiormente attenti su problemi inerenti a tematiche ambientali, di misurare e di conseguenza migliorare le performance aziendali, i risultati economici, nonché d'attrarre e trattenerne nuovi talenti orgogliosi di essere parte integrante di un movimento globale di condivisione di valori.

«Essere B Corp significa impegnarsi a misurare e considerare le proprie performance ambientali e sociali con attenzione, con l'obiettivo di creare valore condiviso. Oggi siamo estre-

mamente felici e orgogliosi di questo riconoscimento, che accogliamo come una nuova spinta per accelerare ulteriormente verso nuovi obiettivi di sostenibilità ambientale, economica e sociale, per il benessere delle persone e del pianeta», afferma Federico Odella, Amministratore Delegato di Bonduelle Italia.

Ma chi può diventare B Corp?

Essenzialmente può concorrere a ottenere la certificazione ogni azienda for-profit fondata da più di 12 mesi. Tutte le B Corp sono accomunate da valori di responsabilità, trasparenza, interdipendenza e innovazione, dall'idea di utilizzare il business come forza motrice positiva e non distruttiva. Aziende in grado di raggiungere importanti traguardi basando il loro lavoro su impegno, studio, dedizione, competenza, rispetto di ciò che è e ciò che sarà. Aziende focalizzate più

sull'interesse e sul benessere globale che su quello di una stretta classe dirigenziale. Aziende che investono sul futuro e sulla formazione del personale perché, in fin dei conti, è il personale specializzato a fare la differenza. Aziende consapevoli che: «È la felicità a essere la chiave del successo». Ne era convinto Albert Schweitzer, musicista e teologo, che, dopo aver preso la seconda laurea in medicina, trovò la sua ragione di vita trasferendosi a Lambaréné, nell'Africa equatoriale francese, per aiutare la popolazione locale afflitta da molti mali, tra i quali malnutrizione, malaria, lebbra. Con i proventi del Premio Nobel per la Pace ricevuto nel 1952, costruì il Village de la lumière (Villaggio della luce) per i lebbrosi. ■

Marina Greco

marina.greco83@hotmail.com



A sinistra, generatori di energia pulita. A destra, un'immagine rappresentativa dell'attenzione per la natura.



I sapori tropicali conquistano il Mediterraneo

Sempre più curiosi ed esigenti, gli Italiani hanno voglia di novità e di evasione, anche a tavola

Affascinata dai profumi avvolgenti e dai gusti intensi del mango, dell'avocado, del maracujà, del lime e dell'annona, l'Italia si lascia progressivamente conquistare dai gusti esotici, come mostra un'indagine di Coldiretti, secondo cui il consumo totale di frutta tropicale nazionale supera le 900.000 tonnellate.

Protagoniste di un lungo viaggio che dai Paesi d'origine giunge nella nostra bella Italia, e più nello specifico nel bacino del Mediterraneo, due aziende raccontano gli aspetti della produzione "Made in Italy": ILSA e Anoneto Bilardi.

Un segreto per coltivare i frutti tropicali in Italia? Ce lo svela ILSA

L'azienda ha una lunga storia di successi, costruita su eccellenti intuizioni. Tutto ha inizio nel 1956 dall'idea di un giovane chimico che decide di creare un concime naturale altamente efficiente e riesce nel suo intento. Raggiunge l'o-

biettivo e fonda ILSA, i cui valori sono professionalità, ricerca e innovazione, senza mai perdere di vista la sperimentazione sul campo, favorita dalla localizzazione di una sede aziendale nel sud del Brasile, cuore di uno dei colossi agricoli del pianeta. In 20 anni di storia, i prodotti, tutti di origine naturale, sono stati applicati alle coltivazioni di migliaia di ettari di frutti tropicali in moltissime aree del Centro-Sud America.

Risultando altamente efficaci sia dal punto di vista nutrizionale e biostimolante/anti-stress, come testimoniato da numerose certificazioni internazionali per l'agricoltura "organica", questi prodotti sono stati esportati garantendo i medesimi standard produttivi e qualitativi in Italia, specie nel Centro-Sud, per migliorare i raccolti, soprattutto quelli di frutta esotica.

Frutti tropicali a km 0? Sembra un sogno

Ma, grazie ad Anoneto Bilardi, è realtà. Il genio si vede nell'individuare soluzioni dove molti riconoscono solo difficoltà. Quando l'estate nel Sud del Bel Paese non dura più 3 mesi, ma 5, e si assiste a una vera e propria tropicalizzazione climatica, solo una visione nuova può trasformare i punti di debolezza in opportunità. Questa convinzione ha mosso tre fratelli, ma soprattutto tre giovani imprenditori, Paolo, Francesco e Fabrizio, che, a capo dell'Azienda Agricola Anoneto Bilardi di Reggio Calabria, hanno mostrato resilienza ai cambiamenti climatici, volgendo a loro vantaggio.

Hanno infatti deciso di puntare sulle colture tropicali, tramite il recupero di terreni precedentemente destinati alla produzione di arance e limoni e poi abbandonati a causa della progressiva desertificazione.

Parte così una scommessa sulla produzione a km 0 di frutta esotica, nel pieno rispetto della strategia "Farm to Fork"

(dal campo alla tavola, ndr), che si conferma vincente e li premia con l'Oscar Green 2022 di Coldiretti per la trasformazione diretta di questi frutti in confetture e composte, settore in cui l'Azienda si è specializzata.

Il successo, ormai inarrestabile, unisce la valorizzazione dei prodotti tipici del territorio, arance e bergamotto, alla coltivazione e trasformazione di mango, passion fruit e avocado, ma non solo. «Stiamo puntando molto sull'annona – dicono i fratelli Bilardi – frutto esotico diffuso prevalentemente in Perù, Ecuador, Bolivia e Colombia, unico nel sapore, che nel 1797 arrivò in Calabria trovando il suo microclima ideale. Il nostro obiettivo è farlo conoscere in tutta Italia. Abbiamo piante di annona di oltre 40 anni, frutto dei primi esperimenti in questo settore di cui siamo stati pionieri».

L'annona cherimola, il cui albero può raggiungere un'altezza di 3-4 metri, è

un frutto dal sapore zuccheroso a seconda del grado di maturazione, ideale nella preparazione di dessert e confetture, e valido alleato per la salute, in quanto ricco di antiossidanti, vitamine B e C, potassio e calcio.

Il buono che sa di buono

Innovazione e resilienza si mostrano non solo nell'individuazione di un business profittevole, ma nel fare scelte che puntano alla sostenibilità e rimettono valore anche nel territorio.

«Vogliamo incrementare la sostenibilità – spiega Francesco Bilardi – e miriamo a costruire e avviare progetti di cooperazione e di filiera recuperando i terreni abbandonati. Il nostro intento è rivalorizzare il territorio, la natura e la produzione agricola. Aggregarsi permette inoltre di aumentare la produzione. Abbiamo realizzato anche percorsi di degustazione dell'annona che i bambini non conoscono, cer-

cando di insegnare loro, giocando, l'importanza di consumare frutta e di salvaguardare le produzioni tipiche del nostro territorio».

E la sfida che la Anoneto Bilardi coglie è «che il consumatore conosca le stagionalità della frutta e comprenda il valore che ha il prodotto italiano, raccolto al giusto grado di maturazione, più salutare e gustoso», così da incentivare sempre più l'acquisto di frutti tropicali Made in Italy. ■

*Tiziana Mazzitelli
tiziana.mazzitelli@cibiexpo.it*

Nella pagina accanto, da sinistra: l'avocado varietà Hass, prodotto in provincia di Reggio Calabria; la spettacolare fioritura del mango, sempre sul territorio calabrese.

Qui sotto l'annona, prodotto di punta di Anoneto Bilardi.



SCHIENA d'ASINO.



FORMAGGIO GIOVANE A PASTA FILATA
PICCANTE. STAGIONATO IN GROTTA
LAVORATO CON LATTE VACCINO CRUDO.

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 SETTEMBRE 2023