



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLA
SUD
MILANO

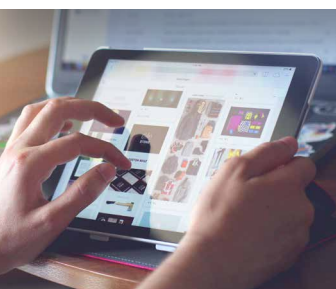
**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 11 - n 9
20 settembre 2023
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

**Umberto Spinazzola:
il regista
di *MasterChef*
e di "Non morirò
di fame"**



**Gli 007
del web**



**Mangiar sano
ma anche
buono!**



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

Idee diaboliche

Una sedicente piattaforma d'affitto immobiliare mi scrive una mail per comunicarmi che in una ricerca appena conclusa hanno classificato le province italiane in base alla possibilità di sopravvivenza in caso di un'apocalisse zombie.

Uno scherzo? Lo "studio" afferma che in alcune città ci sono maggiori probabilità di superare l'infausto evento, mentre in altre si sconsiglia vivamente di soggiornare. I comuni sono stati classificati in base a 5 criteri: vulnerabilità, nascondigli, scorte, sicurezza e mobilità. In verità, caratteristiche utili non solo a contrastare i presunti zombie ma anche un più banale attacco da parte di un familiare uscito di testa o di un branco di cinghiali inferociti. Per conferire autorevolezza ai risultati dell'indagine, si afferma che

sono stati utilizzati dati raccolti di recente dall'ISTAT. Non basta. Qualche settimana fa è arrivata anche questa offerta: "Siamo a proporle per CiBi l'esito artistico di un fenomeno che in Italia sta esplodendo nelle attuali settimane: la sologamia, ossia l'unione matrimoniale di una persona con sé stessa". È già accaduto: a luglio, a Roma, è stato possibile sposarsi con sé stessi attraverso una creazione digitale di Elena Ketra, artista impegnata sui temi dell'empowerment femminile. Il comunicato conclude: se ha piacere di provare l'esperienza di sposarsi con sé stessa, rimaniamo a disposizione per guidarla nella cerimonia.

Anche no, grazie! ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*

Sotto, una foto ironica che riassume le due notizie citate nell'articolo: l'ipotesi di una apocalisse zombie e la nuova tendenza alla sologamia.



Ben fatto	
Tonno di coniglio	5
<i>di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli</i>	
C'è del buono	
Milano capitale del vetro	7
<i>a cura della redazione</i>	
Ricerca e innovazione	
Nanobolle d'ossigeno	8
<i>di Marta Pietroboni</i>	
SAFR'INSIDE™:	
benessere e tecnologia	10
<i>di Alessandra Meda</i>	
Le tappe dei tappi	
Tintilia	12
<i>di Elisa Alciati</i>	
Storia del cibo	
Il riso	14
<i>di Riccardo Vedovato</i>	
Protagonisti	
Umberto Spinazzola	16
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Segreti della spesa	
Il melone Pelle di Rospo	19
<i>a cura della redazione</i>	
Alimentazione e salute	
Mangiar sano	
ma anche buono!	20
<i>di Tiziana Mazzitelli</i>	
Made in Italy	
Il bergamotto	
di Calabria	22
<i>di Daniela Mainini</i>	
Free from fake	
Senza lattosio	23
<i>di Giorgio Donegani</i>	
Tendenze	
Un concentrato	
di pregevolezze, la Chicza	25
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Empori solidali	26
<i>a cura della redazione</i>	
Caciocavallo	
schiena d'asino	27
<i>di Giovanni Romano</i>	
Uomo e ambiente	28
<i>di Marina Greco</i>	
Gli 007 del web	30
<i>di Alessandra Meda</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

Tonno di coniglio

Ricetta di tradizione piemontese, raffinata e facile

Nelle foto:
1. gli ingredienti necessari per la preparazione del piatto;
2. la fase di cottura del brodo;
3. trito di carne e verdure;
4. e 5. il tonno di coniglio confezionato nel vasetto di vetro.



Il titolo è ingannevole, visto che di pesce non c'è traccia. Il nome deriva dal tipo di lavorazione e conservazione a cui viene sottoposta la carne. La consistenza finale ricorda molto il tonno sott'olio. Stiamo parlando di un'antica ricetta piemontese, tipica del Monferrato, territorio di natura collinare ricco di allevamenti di conigli.

Oggi si valorizza la qualità del prodotto cunicolo (relativo cioè all'allevamento dei conigli), cresciuto in modo responsabile. Ma un tempo il piatto citato era considerato solo portata di accompagnamento.

Si narra che ebbe origine in un monastero di Avigliana (TO), quando, per aggirare il divieto di consumare carne il venerdì, i monaci cominciarono a conservarla in vasetti con olio e aromi, dando così origine a quella cosiddetta di tonno.

La carne di coniglio ha un sapore particolare: tenera, gustosa e delicata, ha molte qualità dal punto di vista nutrizionale. È infatti facilmente digeribile, ha

un elevato rapporto di proteine, pochi grassi (5% circa) e pochissimo colesterolo (60 mg/100 g).

La preparazione più comune è in pezzi cucinati arrosto o alla cacciatora.

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di coniglio tagliato a pezzi
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla bianca
- 1 spicchio di aglio
- rosmarino
- timo
- prezzemolo
- alloro
- salvia
- olio extravergine di oliva
- pepe in grani

Preparazione

Cuocere in acqua salata la cipolla, le carote e le coste di sedano, tutto ridotto a pezzettini; aggiungere rosmarino, timo, prezzemolo e alloro.

Unire nel brodo il coniglio tagliato a pez-

zi, abbassare la fiamma, coprire e lasciare cuocere per circa 2 ore.

Una volta cotto, disossarlo, tagliare la polpa a tocchetti e mettere il tutto in una ciotola con uno spicchio di aglio sbucciato e tritato.

Aggiungere qualche grano di pepe e di salvia. Regolare di sale. Unire le verdure cotte nel brodo e sminuzzate.

Mescolare il tutto e sistemare la carne in vasetti di vetro.

Coprire con olio evo, chiudere i contenitori e lasciare riposare in un luogo fresco per un paio di ore.

L'ideale è servire il tonno di coniglio come antipasto su crostini di pane tostato. Se si vuole conservare i vasetti fuori dal frigo, bisogna farne una corretta sterilizzazione.

Il metodo casalingo consiste nel lavarli, asciugarli e farli bollire per 30 minuti in un pentolone di acqua. ■

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. 9
Milano
20 settembre 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:
Valentina Leporati,
pasticcera e attivista
gluten free.



Milano capitale del vetro

Con VITRUM e la Vision Milan Glass Week, la città ha celebrato la ripresa post ferie all' insegna dell'innovazione, della creatività e dell'internazionalità

Dal 4 al 10 settembre i padiglioni di Fiera Milano Rho e le vie della città sono stati animati da un fitto programma di appuntamenti, sia per addetti ai lavori sia aperti al pubblico, dedicati al vetro, alle sue applicazioni e alla sua storia. Stiamo parlando del Salone Internazionale VITRUM e della Vision Milan Glass Week, i due appuntamenti promossi da GIMAV, l'Associazione aderente a Confindustria che raggruppa i fornitori italiani di macchine, accessori, attrezzature e prodotti speciali per la lavorazione del vetro. Due eventi per sperimentare le peculiarità distintive che rendono unica la filiera del vetro italiano: la sua importanza in termini economici e tecnologici; la raffinatezza e il gusto del design dei prodotti Made in Italy; la maestria degli artigiani; la creatività degli artisti e la storia, la cultura e la tradizione tipiche del Bel Paese.

La rassegna si è aperta lunedì 4 settembre nella splendida cornice della Sala della Balla al Castello Sforzesco, con i saluti istituzionali del Ministro delle Imprese e del Made in Italy Adolfo Urso, dell'Assessore alla Cultura del Comune di Milano Tommaso Sacchi e del Direttore dell'Ufficio Tecnologia Industriale, Energia e Ambiente di ICE Agenzia Antonio Lucarelli. La scelta di un luogo importante e ricco di storia come il Castello Sforzesco è stata simbolica nell'esprimere la volontà di scommettere sulla capacità attrattiva di Milano nei confronti di un pubblico proveniente da tutto il mondo, come ha spiegato l'assessore Sacchi: «Questa manifestazione rappresenta un'opportunità per valorizzare le collezioni degli istituti culturali cittadini tramite nuove prospettive e coinvolgere un pubblico sempre più ampio e diversificato. Attraverso iniziative che esplorano la

bellezza e la versatilità del vetro in tutte le sue sfaccettature, la Glass Week diventa un catalizzatore di innovazione e dinamismo che unisce cultura, industria e tecnologia».

Un settore solido

La conferenza stampa ha costituito anche il momento ideale per fare il punto sui numeri che caratterizzano la filiera del vetro Made in Italy: un settore che, con un fatturato complessivo di quasi 9 miliardi di euro, dà lavoro, direttamente, a circa 24.000 persone. «Questi dati – ha specificato il Presidente GIMAV e VITRUM Dino Zandonella Necca – dimostrano che l'industria del vetro, pur affrontando i problemi legati alle incertezze internazionali, alle crisi e all'aumento dei costi energetici e delle materie prime, è un settore in salute che continua a crescere. L'Italia rappresenta

storicamente un'eccellenza mondiale nel comparto, una tradizione che affonda le radici in una storia antica, ma che guarda con entusiasmo al futuro grazie alla ricerca e all'innovazione, fattori sui quali le nostre aziende continuano a investire. L'ottimizzazione dei processi produttivi nella direzione di una maggiore sostenibilità economica e ambientale rappresenta una sfida importante per i prossimi anni. Abbiamo scelto consapevolmente di unire la nostra storica fiera alla Vision Milan Glass Week, un evento che negli anni sta diventando un appuntamento attesissimo per tutti gli amanti del design e del Made in Italy, con l'obiettivo di candidare Milano, città simbolo del design, a capitale del vetro».

Focus sull'ecosostenibilità

Nel corso dell'evento augurale è inter-

venuto anche Gianni Scotti, Presidente di CoReVe (Consorzio per il Recupero del Vetro), che ha posto l'accento sul recupero e sul riciclo del vetro, sull'importanza del settore sia da un punto di vista sociale che economico: «Il vetro è un materiale nobile, riciclabile al 100% e infinite volte, caratteristiche che lo rendono prezioso sotto il profilo economico e ambientale. L'Italia si conferma anche quest'anno al di sopra del target UE del 75% fissato al 2030, segnando un tasso dell'80,8% nel 2022». Significativo, sempre sul tema dell'attenzione ambientale, anche l'intervento di Gabriella Del Signore, fondatrice e Managing Director di Ghénos Communication, azienda che per il secondo anno consecutivo ha supportato VITRUM: «Crediamo fortemente che il vetro sia il materiale sostenibile per eccellenza, naturale e riciclabile, sem-

pre più utilizzato nel product design e in architettura. Per questo motivo, abbiamo deciso di allestire all'interno del nostro Tricolore Design Hub uno spazio dedicato ad aziende, designer e architetti che da sempre utilizzano il vetro per le loro realizzazioni».

Tra i relatori, presente anche la General Manager di Glass Group, Lucia Masutti, che ha sottolineato quanto la sua società sia stata fiera di poter partecipare a VITRUM portando il contributo del mondo della trasformazione del vetro piano: «VITRUM è un'istituzione da difendere e da valorizzare, un luogo di incontro e di scambio che deve essere sempre più partecipata e promossa da tutti i player italiani del settore». ■

La redazione
info@cibiexpo.it



Nella pagina accanto, alcune delle preziose creazioni in vetro artistico in mostra al Castello Sforzesco grazie al sostegno di VITRUM. Nella foto a destra, un laboratorio per bambini, organizzato durante la Vision Milan Glass Week.



Nanobolle d'ossigeno

Ecco come arricchire l'acqua d'irrigazione delle piante per migliorarne salute e produttività

Sappiamo tutti oggi quanto una buona ossigenazione sia importante per la salute. Durante la pandemia abbiamo scoperto il saturimetro, l'apparecchio che serve a misurare la percentuale di ossigeno nel sangue, e imparato a controllarla.

Quando è troppo bassa, ci sentiamo senza forze, confusi... Per nutrirci di ossigeno, dobbiamo respirare. Come noi, anche le piante si nutrono di ossigeno. Mentre di giorno, come sappiamo, attraverso il processo di fotosintesi convertono anidride carbonica e acqua in zucchero e ossigeno, che liberano nell'ambiente, di notte lo assorbono, respirandolo come noi, e rilasciano anidride carbonica.

C'è però di più. Maggiore è la quantità di ossigeno a cui hanno accesso le cellule radicali, maggiore è il tasso di respirazione cellulare e maggiore l'assorbimento di acqua e sostanze nutritive. Ciò porta a masse radicali più grandi, migliore salute delle piante, migliore crescita e rese più elevate. È questa l'intuizione che

ha portato a sperimentare, a livello agricolo, una nuova tecnologia: l'iniezione di nanobolle di ossigeno nell'acqua di irrigazione. Questo sistema si è effettivamente rivelato capace di aumentare in modo significativo e sostenibile i livelli di ossigeno disciolto (DO) nell'acqua, e quindi migliorare la capacità di ossidazione – la reazione con l'ossigeno – di quest'ultima, e renderla in grado di abbattere i contaminanti, di sopprimere la crescita di alghe e patogeni anaerobici come Pythium e Phytophthora, di favorire la crescita di microrganismi benefici come le micorrize. Questi funghi entrano in simbiosi con le radici delle piante, fornendo loro i nutrienti presenti nel terreno e ricevendo in cambio i carboidrati di cui si nutrono, instaurando quindi un rapporto di mutuo supporto e vantaggio.

L'utilità di queste microbolle di ossigeno che misurano tra i 70 e i 120 nanometri di diametro (sono circa 2.500 volte più piccole di un granello di sale) è davvero

ad ampio spettro. Se da un lato la superossigenazione e le proprietà chimiche e fisiche uniche delle nanobolle conferiscono all'acqua così trattata una qualità che contribuisce a migliorare la salute del suolo, aumentando la disponibilità di nutrienti per le colture e l'efficienza nell'assorbimento d'acqua e nutrienti da parte delle cellule radicali delle piante, dall'altro questo metodo semplice, naturale, economico e collaudato è in grado di migliorare nel suo complesso la struttura del suolo, riducendone la compattazione e aiutando anche a combatterne eventuali problemi di salinità.

Piccolissime, dalla superficie dura e carica elettrica negativa, facilitano la filtrazione dell'acqua nel terreno, poiché determinano una riduzione della sua tensione superficiale. Come ci spiegano i ricercatori, tale riduzione implica un "angolo di contatto" inferiore dell'acqua con il suolo, che si traduce in una sua migliore penetrazione e distribuzione,

particolarmente rilevante nei terreni colpiti da siccità e in generale idrofobici. Uno degli effetti della siccità, infatti, è che la 'bagnabilità' (ovvero la capacità dell'acqua di mantenere il contatto con il suolo) diminuisce. Senza intervento diretto, l'infiltrazione nei suoli colpiti dalla siccità è molto bassa, problema grave perché determina un calo dei livelli di materia organica, e quindi scarsità di nutrienti adeguati, e morte di diverse comunità microbiche necessarie. Non solo. La riduzione della tensione superficiale dell'acqua offerta dalla tecnologia delle nanobolle consente alle piante di utilizzare meno energia per assorbirla. Libere da un dispendio energetico non necessario, le colture crescono più robuste e vigorose. Tradizionalmente, i mezzi usati per ridurre la tensione superficiale dell'acqua consistevano nell'applicazione di tensioattivi chimici. Si trattava di metodi costosi, potenzialmente dannosi

a livello ambientale. L'utilizzo delle nanobolle, invece, non solo non richiede l'utilizzo di prodotti chimici, ma supporta uno sviluppo sano di terreno e ambiente. Come aggiungono i tecnici di Moleaer, l'azienda statunitense che nel 2016 ha prodotto per la prima volta su scala industriale le nanobolle, queste ultime – dotate di carica elettrica negativa – attivano anche un naturale effetto scrubbing all'interno degli irrigatori, rimuovendo il biofilm che si accumula nelle linee di irrigazione ed eliminando la necessità di utilizzare prodotti chimici per pulirli. Ovviamente, a supporto della veridicità di tutto quello che abbiamo raccontato ci sono tantissime applicazioni in strutture agricole nel mondo – Cile, Messico, Paesi Bassi, Spagna o Stati Uniti –, il che dimostra come l'efficacia della tecnologia sia indipendente dall'area geografica e dalle condizioni particolari dell'ambiente. E si possono citare validazioni di vari

centri di ricerca, tra cui Cajamar e Agrocolor, in Spagna; GAMA, in Cile; NovaCropControl e Delphy, nei Paesi Bassi; e diverse Università statunitensi, tra le quali UCLA, Arizona State University, Clemson University, University of Pittsburgh, Virginia Tech University, e nei Paesi Bassi Wageningen University. Potrà provare sul mio terrazzo? ■

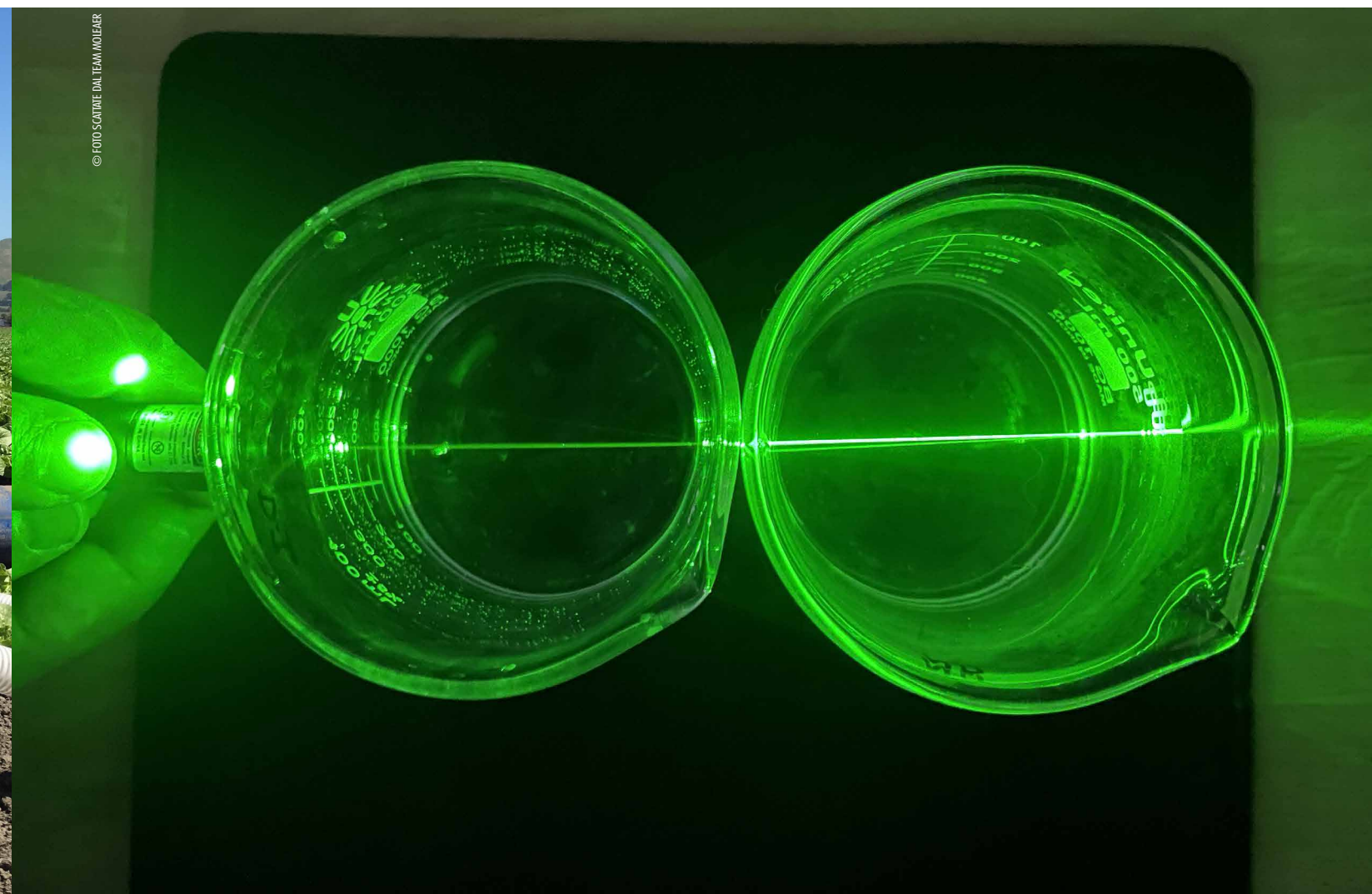
Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

A sinistra, un esempio di impiego della tecnologia delle nanobolle per l'irrigazione delle colture.

La foto sottostante mostra invece l'unico modo per visualizzare le nanobolle "a occhio nudo", senza microscopio: utilizzare un laser, la cui luce venga riflessa sulla superficie delle nanobolle. Maggiore è la luce, maggiore è la concentrazione di nanobolle.



© FOTO SCATTOE DAL TEAM MOLEAER



© FOTO SCATTOE DAL TEAM MOLEAER

SAFR'INSIDE™: benessere e tecnologia

Un ingrediente naturale per la cura dell'umore estratto dallo zafferano mediante una biotecnologia innovativa

Qui sotto, stimmi rossi di zafferano essiccati, secondo la tradizione medio orientale. Nella pagina a fianco, una coltivazione di fiori di zafferano, in Iran.

Fin dall'antichità, lo zafferano è stato impiegato in molteplici modi: applicazioni sanitarie, cosmetiche e alimentari. Le prime testimonianze risalgono al 1600 a.C.; è stato apprezzato negli anni come spezia per l'inconfondibile sapore e il caratteristico colore.

Il suo valore e la sua efficacia sono stati convalidati da moltissimi studi e pubblicazioni scientifiche. In generale, migliora la qualità della vita, combatte problemi digestivi, di stanchezza e d'insonnia; è un toccasana per la salute delle donne, in quanto favorisce il benessere in condizioni fisiologiche specifiche come la sindrome premestruale o la menopausa.

Si è rivelato anche un antistress, tanto da essere paragonato alla fluoxetina e all'imipramina, farmaci usati per il trattamento dei disturbi dell'umore. Diversi studi hanno dimostrato la sua utilità e i suoi effetti sul meccanismo di azione di modulazione della seroto-

nina. L'oro rosso vanta proprietà psicoattive e contiene oltre 150 principi, in particolare crocina, crocetina, picrocrocina e safranale, composti chimici che esercitano una protezione del sistema nervoso centrale. Agiscono direttamente sui neurotrasmettitori cerebrali responsabili del tono dell'umore, riducendo la secrezione di cortisolo (l'ormone dello stress) e facilitando quella di dopamina e serotonina (ormoni della felicità).

La stimolazione di queste sostanze chimiche viene favorita grazie alla concentrazione elevata di molecole bioattive contenute nello zafferano, all'interno del fiore e degli stimmi (la parte femminile del fiore che riceve il polline). Consapevole delle proprietà benefiche di questo ingrediente naturale è Activ'Inside, un'azienda francese di tecnologia alimentare con sede nella regione di Bordeaux. Fondata nel 2009, è specializzata nello sviluppo, produzione e

commercializzazione di nutraceutici. Leader di mercato, offre formulazioni con estratti di zafferano impiegate nella nutrizione e nella nutricosmetica, soluzioni naturali supportate da un approccio altamente scientifico e da certificazioni di qualità. Sono state realizzate da un esperto team che ha coniugato natura e scienza lavorando per la creazione di un prodotto – il primo e unico estratto di zafferano brevettato in Europa, incapsulato e ricco di safranale, che recentemente ha fatto il giro del mondo arrivando negli Stati Uniti – che utilizza la biotecnologia Safr'Inside™. Si tratta di un processo innovativo e tecnologico che prevede esclusivamente l'uso dei fiori di zafferano, raccolti nella regione del Khorasan, in Iran, Paese che vanta il primato mondiale in termini di produzione e di qualità. Questa zona è distante da fonti di inquinamento ed usufruisce dei qanat, un sistema di trasporto idrico unico

costituito da cunicoli verticali simili a pozzi, collegati da un canale sotterraneo, che raccolgono accuratamente l'acqua piovana dalle montagne e la trasportano ai campi.

Il preparato è realizzato esclusivamente con stimmi rossi al 100% di qualità Sargol, ovvero contenente le parti più pure e con la più ricca concentrazione di metaboliti attivi. La sua composizione, il dosaggio del safranale (HPLC*), l'azione sinergica e complementare di oltre 25 composti, le saframotivine al 12%, (crocina, picrocrocina e safranale), contribuiscono a garantire dei benefici ottimali e una straordinaria efficacia. Il processo di incapsulamento e l'estrazione soft – Tech'care Extraction™ – consentono di ottenere un prodotto unico definito “ad ampio spettro”, perché in grado di preservare i composti bioattivi in proporzioni quasi identiche a quelle naturali offrendo un'altissima

concentrazione di safranale (0,2% misurato mediante HPLC).

Safr'Inside™ è il perfetto binomio di scienza e natura ed è certificato halal e kosher, le principali documentazioni alimentari che attestano la conformità dei prodotti di consumo agli standard ebraici e islamici. Diversi test sui consumatori hanno confermato la sua efficacia: dopo soli 7 giorni si verifica una diminuzione del 16% del livello di stress, che si riduce di oltre il 30% dopo un mese.

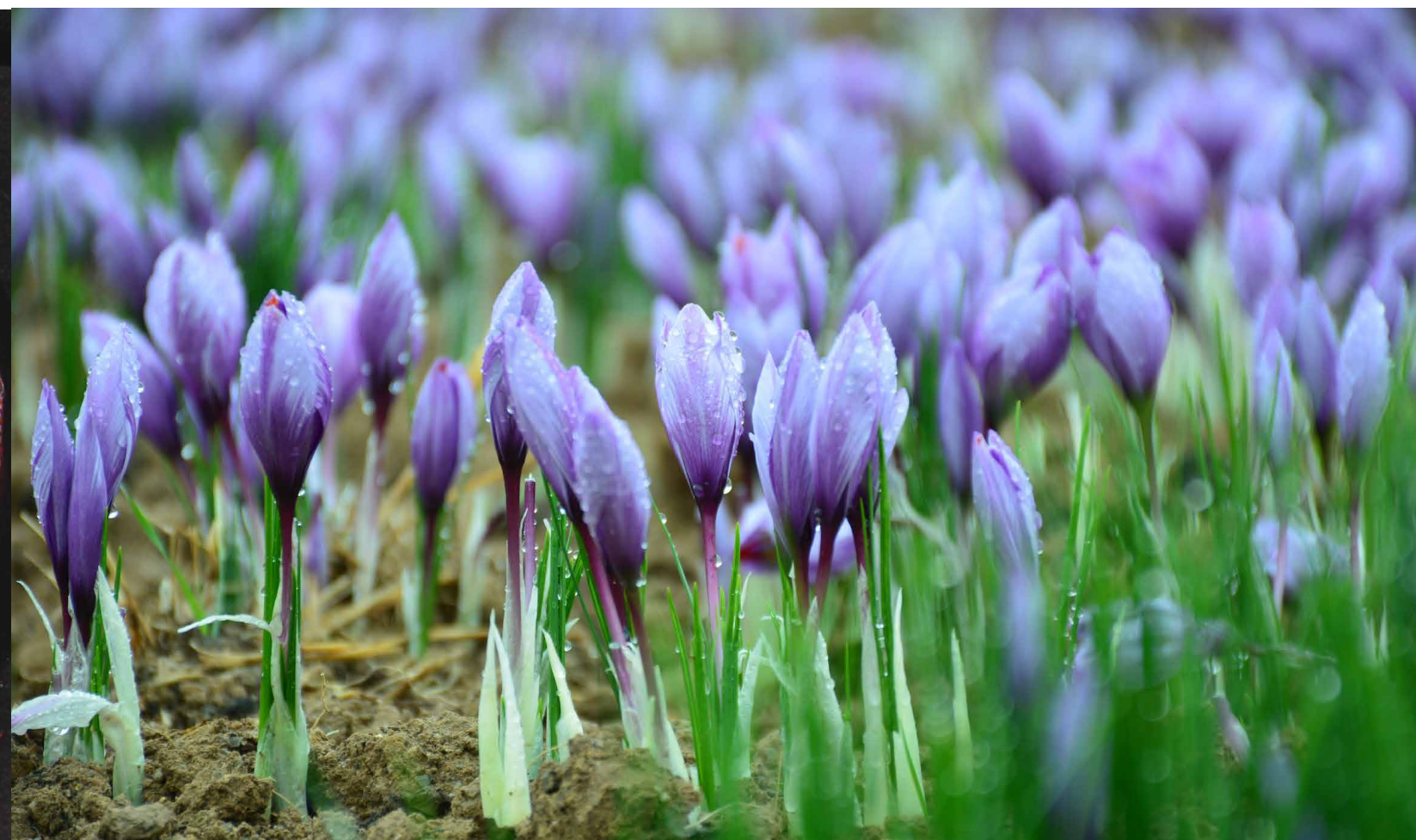
Ulteriori osservazioni cliniche hanno convalidato l'ipotesi secondo cui Safr'Inside™, assunto con regolarità, aumenta il livello di serotonina nel corpo del 50% e diminuisce quello di cortisolo del 44% circa.

Lo zafferano ha moltissime proprietà benefiche ed è sempre più riconosciuto anche come medicinale: antinfiammatorio, epatoprotettivo, broncodilatatore, digestivo, antiossidante e immu-

nostimolante. È un alleato per alcune malattie neurodegenerative in quanto è in grado di attenuare i sintomi di decadimento cognitivo e deficit della memoria. Come integratore è un vero booster dell'umore grazie all'inibizione dell'assorbimento di dopamina e noradrenalina da parte della crocina e all'azione serotoninergica del safranale. “Last but not least” è anche un afrodisiaco, il che di certo non guasta. ■

*Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it*

* HPLC, in inglese High Performance Liquid Chromatography, è un sistema di misurazione della cromatografia liquida ad alte prestazioni. Una tecnica che permette di separare due o più composti presenti in un solvente sfruttando l'equilibrio di affinità tra una “fase stazionaria” all'interno della colonna cromatografica e una “fase mobile” che fluisce attraverso essa.



Tintilia

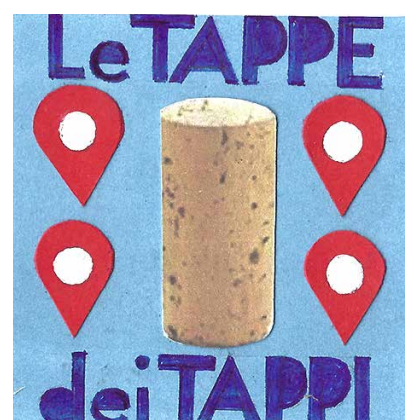
Dal rischio di abbandono alla riscoperta. È la storia del Tintilia, vitigno molisano, oggi ancora troppo poco conosciuto eppure considerato il più rappresentativo della sua terra

La Tintilia è un'uva a bacca rossa del Molise, le cui origini sono molto antiche, tanto che si hanno poche certezze sulla sua reale provenienza. Tre sono le teorie più note. La prima vorrebbe il vitigno Tintilia di origine spagnola, e la narrazione trova la complicità dell'etimologia: "tinto", infatti, in spagnolo indica proprio il vino rosso. La seconda lo vorrebbe di origine sarda, chi per somiglianza con il Bovale e chi con il Bovale il Grande (anche questi per molto tempo confusi, ma si tratta di due vitigni differenti). La terza lo farebbe discendere dall'antico Tintiglia Nero, un vitigno campano originario dell'Irpinia, territorio dal quale però purtroppo oggi risulta scomparso. Rischio che ha corso anche la Tintilia. Infatti, in molti a partire dagli anni Sessanta ne hanno abbandonato la coltivazione in favore di vitigni più produttivi e famosi come Sangiovese e Merlot. Abbiamo fatto qualche domanda a Clau-

dio Cipressi, vignaiolo dell'omonima cantina, un protagonista del recupero della Tintilia.

Riguardo alle origini di questo vitigno si leggono molte versioni. Cosa c'è di vero e cosa di falso?

Sì, le conosco. Si dice che la Tintilia debba il suo nome al fatto di tingere molto, ma si tratta di una credenza popolare sbagliata. In realtà va detto che ha un colore rosso ma non così intenso. Può essere paragonato più facilmente al colore di un Pinot Nero piuttosto che a quello di un Montepulciano. Si dice anche che abbia origine sarda e affinità con il vitigno Bovale. Si tratta però di una confusione, seppur in qualche modo giustificata. Infatti, quando vennero impiantati i primi vigneti, la Tintilia non era ancora iscritta al Registro nazionale delle varietà di vite; allora, sfruttando questa presunta somiglianza, le veniva attribuito il



nome di Bovale, un vitigno registrato e che aveva già la DOC. Le analisi genetiche poi hanno dipanato ogni dubbio e dimostrato che non vi è alcuna affinità tra Tintilia e Bovale. In realtà, quello che sappiamo è che il nome Tintilia proviene dal dialetto Molisano "tntgl" e che la parola indicava già questo particolare vitigno. È certo che abbia origini molto antiche; tutto il resto è incerto.

Un viaggio lungo e con un ruolo importante, quello per il recupero della Tintilia!

Siamo negli anni Novanta quando con l'agronomo Michele Tanno iniziamo a parlare della Tintilia. All'epoca non si conosceva. Era scomparsa intorno agli anni Sessanta a causa della sua scarsa produttività e dello spostamento della viticoltura dalle zone più vocate dell'entroterra ai terreni di pianura che risultavano più agevoli da coltivare. In un

primo momento, i nostri discorsi rimasero tali, finché, viaggiando per lavoro, mi trovo a Salcito, vicino a Campobasso, dove conosco dei signori che hanno questo vitigno, la Tintilia, nel loro vigneto. Allora contatto l'agronomo, facciamo tutte le opportune verifiche e selezioniamo alcune viti. Ricordiamo che in quegli anni non avevamo una letteratura che ci consentisse di identificarlo agevolmente. Oggi sappiamo che la Tintilia si distingue per il colore bluastro delle bucce, per il grappolo alato e la forma ovale degli acini. Per alcuni anni facciamo selezione in vigna e microvinificazioni e andiamo avanti così fino al 1996. Nello stesso anno, decidiamo che si tratta di un ottimo vitigno e lo portiamo in vivaio, lo facciamo innestare e nel 1998 impiantiamo i primi vigneti. Inizio con 5 ettari, oggi ne conto 12. All'epoca non era semplice: la Tintilia non era cono-

sciuta; pertanto, non era autorizzata all'impianto né iscritta al Registro. Così lo abbiamo impiantato come Bovale. Nel 2000 otteniamo finalmente l'iscrizione e nel 2001 riusciamo a ottenere la DOC.

Che vino ne deriva?

È un vitigno molto versatile da cui si possono ottenere ottimi vini rossi, rosati e anche spumantizzati. Si contraddistingue per peculiari note speziate, balsamiche. Ha grande freschezza ma ha anche tannino e struttura. Oggi stiamo iniziando a scoprirne la grande longevità.

È stato definito il vino più rappresentativo del Molise.

Certamente. È l'unico vitigno, tra quelli oggi riconosciuti e iscritti al Registro, a essere interamente autoctono; altrimenti parleremmo solo di Monte-

pulciano e di vitigni che però abbiamo in comune con altre regioni. Il Tintilia ha molte caratteristiche particolari e davvero uniche. Meriterebbe di essere maggiormente conosciuto, ma sconta un po' il fatto di trovarsi in Molise; probabilmente sarebbe più noto se venisse coltivato altrove.

Con Claudio Cipressi avremmo potuto parlare anche di un'altra varietà a bacca bianca, il Morese. Come accade per molti vitigni, è stato scoperto in mezzo ad altri e dovrebbe essere ripercorso lo stesso iter che abbiamo poc'anzi descritto per il Tintilia.

Ma resta fermo al palo della burocrazia e delle procedure. Quello che speriamo è di poter raccontare anche questa storia al più presto. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it

In questa pagina: a sinistra, Claudio Cipressi e, a destra, una bottiglia di Tintilia.



Sopra, vedemmia in vigna. A destra, uno scorcio del territorio molisano in cui viene coltivato il vino Tintilia.



Il riso

I cibi che hanno eretto palazzi. Seconda puntata – dopo la prima riservata al grano – dedicata agli alimenti che hanno trasformato radicalmente noi e la nostra società

Oryza sativa, la seconda cariosside della nostra avventura, meglio conosciuta come riso asiatico, viene domesticata per la prima volta tra i terreni acquosi che abbondano nel bacino del fiume Yangtze, il Fiume Azzurro, tra i 13.000 e gli 8.000 anni fa. Forse, in effetti, a questo punto dovremmo chiederci che cosa significhi “domesticare”. Sì, perché la maggior parte delle piante che oggi rientrano nella nostra categoria di cibo non è “natura”, ma “cultura”, risultato dell'intervento diretto degli esseri umani che, in un certo momento della storia, hanno iniziato a selezionare più o meno intenzionalmente i frutti più dolci, o saporiti o digeribili, le piante più vigorose e rigogliose, interrandone i semi a scapito delle loro sorelle non ritenute altrettanto appetibili. Lo stesso vale per specie e razze animali. *Oryza sativa* è figlia, per così dire, di

Oryza rufipogon, conosciuto anche come riso rosso o riso selvatico e... no, fermi! Non facciamo confusione: non è il rosso a cui state pensando; quello è il riso *Ermes*, una cultivar italiana ottenuta dall'incrocio del Venere con una varietà della nostra *Oryza sativa* (per la precisione, se proprio vogliamo essere pignoli, la variante *indica*). Non confondiamo dunque l'antenato con il pronipote solo perché hanno lo stesso colore di capelli! E se ora vi state chiedendo che cosa sia una cultivar, sappiate che è semplicemente un'ulteriore selezione operata per ottenere una pianta con determinate caratteristiche, che si tratti di cibo o di vegetali ornamentali. Ma come avviene il processo di domesticazione? Beh, ci sono due possibilità, individuate già da Charles Darwin nel lontano '800: una consapevole, la riproduzione selettiva, in cui gli esseri uma-

ni selezionano specificamente piante e animali da far riprodurre sulla base di tratti desiderabili che intendono ottenere, conservare e incrementare nelle generazioni successive, e una inconsapevole, in cui l'emergere di determinati aspetti è un effetto quasi collaterale e non pianificato o addirittura frutto della selezione naturale. Il primo caso è semplice da comprendere: si opera in modo di far riprodurre specificamente l'animale o la pianta che esibisce i tratti desiderati; il secondo caso, proprio per via della sua non intenzionalità, è meno lineare: un esempio è il processo che portò dal lupo al cane (entrambi rappresentanti della specie *Canis lupus*), o dal cinghiale al maiale (entrambi *Sus scrofa*). Non c'era, tra i piani degli esseri umani, inconsapevoli coprotagonisti di tale svolgimento, l'intenzione di ottenere un cane dai lupi o un ma-

iale dai cinghiali dei boschi limitrofi. Questi animali furono il risultato di un processo cumulativo di selezione che portò dapprima gli esemplari più docili e sensibili alla addomesticazione, permettendo, generazione dopo generazione, di far emergere certe caratteristiche e di fissarle nel loro codice genetico, in un caso in termini di animale da lavoro, nell'altro come cibo. E, se proprio vogliamo dirla tutta, maiale, benché sia il termine più usato, non sarebbe proprio il più indicato: meglio suino o porco per indicare l'animale in generale, verro per il maschio e scrofa per la femmina. Il termine maiale deriverebbe, secondo il Dottore della Chiesa Isidoro di Siviglia (560 – 636 d.C.), dal latino *majalis*, nome con cui si indicava un porco castrato, vittima sacrificale in onore della dea romana Maia, madre

del dio Mercurio. Gli stessi processi, talvolta consci, talvolta inconsapevoli, hanno portato alla selezione di quasi tutte le piante e animali che troviamo sulle nostre tavole, tra cui l' *Oryza sativa*, di cui esistono oggi ben 40.000 cultivar diverse. Il riso, come il grano nella Mezzaluna fertile e nel Mediterraneo, conquista l'oriente e influenza, nel modo in cui abbiamo visto nello scorso articolo, il fiorire delle civiltà dell'estremo Est del mondo, al punto di fungere da moneta e di conquistarsi, anche qui, un posto tra le divinità. Nella terra del Sol Levante, il Giappone, dove prende forma la variante japónica di *Oryza sativa*, la divinità associata al riso è Inari Okami. Come per la romana Cerere, Inari, oltre che del riso, è nume della fertilità e dell'agricoltura e, per estensione, anche del *sake* (vino di riso), del tè e...

delle volpi. Ma che centrano le volpi? A suggerire una risposta è il professor Hiroshi Moriyama, dell'Università di Tokyo: la volpe è un predatore naturale dei topi, che infestano le risaie con le loro tane – con il rischio di diffondere malattie come la leptospirosi – e che saccheggiano i granai (o dovremmo forse dire risai?) con l'inevitabile conseguenza di inimicarsi gli esseri umani. La volpe, quindi, della quale persino l'urina sembra funzionare come repellente per roditori, assume un ruolo di animale benefico, collegandosi così alla divinità del riso, di cui è considerata messaggera. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

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



Umberto Spinazzola

La civiltà di non sprecare. Chiacchierata con il regista di MasterChef e del recente film "Non morirò di fame"

A settembre siamo sempre tutti pieni di buoni propositi, e cade a meraviglia questa intervista a Umberto Spinazzola, regista torinese televisivo e cinematografico, da alcuni mesi in giro per l'Italia per promuovere il suo ultimo film, che racconta la storia di un ex chef stellato, diventato senza tetto, che si reinventa utilizzando il cibo recuperato per strada, trovando parallelamente la forza per ricostruire anche la sua vita affettiva.

Mi raccontavi che hai fatto tanta televisione, tanti programmi, e tutti a tema cibo...

Sì. Ho fatto *MasterChef*, *MasterChef Celebrity*, *Hell's Kitchen*, diversi programmi con Alessandro Borghese... Il pianeta del cibo l'ho calpestato tutto. Ho sempre avuto un interesse smodato per gli ingredienti, per l'atto del cucinare e del mangiare... E le mie due passioni, quella per la macchina da presa e quella per il cibo, si sono incontrate

naturalmente. La cosa bella delle esperienze lavorative che ho fatto è che mi hanno messo di fronte a tante realtà diverse: chef, produttori, luoghi di produzione bellissimi, eccellenze italiane di ogni tipo, coltivatori e allevatori eroici; e puoi conoscere e toccare tutto con mano, in prima persona e non per sentito dire.

Che cosa fa, nella pratica, un regista che come te si occupa di cibo, oltre ovviamente a riprendere?

Si trova a raccontare. E c'è una bella differenza tra riprendere e raccontare. Se riprendi fai un documentario, se racconti fai qualcosa in più. Per me è sempre importante cercare di legare il cibo a un racconto.

È difficile? Quali sono le problematiche di cui hai preso atto in questi ultimi 15 anni di lavoro?

Siamo sempre più schiacciati dalla Grande Distribuzione, dal cibo precon-

fezionato, e chi lavora per la qualità e tiene duro è veramente un eroe, perché ha una concorrenza spaventosa. Non si fa mai abbastanza per ricordare alla gente che dobbiamo ritornare a cucinare. Nessuno sembra avere tempo, e tanti scelgono il cibo preparato da altri, venti giorni prima... Entriamo in un terreno minato, quello del lusso di avere tempo. Il lusso si sta spostando sul tempo, più che sui soldi. È abominevole. E bisogna lottare per riconquistare un po' di tempo.

Domanda personale. Tu, quindi, nel tempo che fortunatamente hai, cucini per te? Stai attento, immagino, a come fai la spesa?

Sì. Cucino sempre per me, quando sono solo, e adoro cucinare per altri. E credo che sia molto importante anche fare un passo contro questo disvalore del consumismo. Sono noioso, ma credo si debba tornare a un atteggiamento più francescano nei confronti del cibo. Non sta scritto da nessuna parte che dobbia-

mo mangiare sempre come dei facoceri. Quando hai un bel piatto a pranzo, basta. Non si deve seguire la regola del ristorante: primo, secondo, contorno, dolce. Per mangiare tanto e stare nel budget va da sé che molte famiglie comprano una serie di porcherie. Consumiamo meno, ma meglio!

Mi collego al tuo ultimo lavoro, al film che hai concluso da poco e sta andando benissimo in tutta Italia: "Non morirò di fame". Sono curiosa: quando lo hai presentato, come sono state accolte le tematiche trattate?

Il rapporto con il pubblico non è bello, è bellissimo. Ma il tema vero, e lo immaginavo, è quanto la gente sia poco informata sull'ampia tematica dello spreco alimentare, alla quale il film è dedicato. In tanti ignorano la problematica mondiale dello spreco, di un'attualità sconvolgente, nonostante siano state fatte tante cose, come la Legge Antispreco – che è una bella

legge –, e per quanto ci siano moltissime associazioni che ridistribuiscono l'eccedenze o il cibo che va in scadenza. Se tu pensi che di tutto quello che si produce ancora oggi un terzo viene buttato, che in Italia 700 g pro-capite a settimana vengono sprecati... Non dobbiamo mai abbassare la guardia, e io credo che il cinema sia l'elemento giusto, forse l'unico, per sensibilizzare su questo tema. Il documentario, per quanto valido, ti sciorina dei dati e ti può annoiare. Invece il film, con una piccola storia, e questo è un piccolissimo film, ti fa arrivare al cuore del problema. Tantissimi mi hanno scritto o detto: sai che ho capito tante cose, e adesso starò più attento, anche quando farò la spesa.

Questo dello spreco sta diventando proprio un problema di civiltà, e io penso che andrebbe affrontato già nelle scuole. Siamo arrivati al punto che il cibo si rifiuta, cioè non viene comprato, anche solo per estetica.

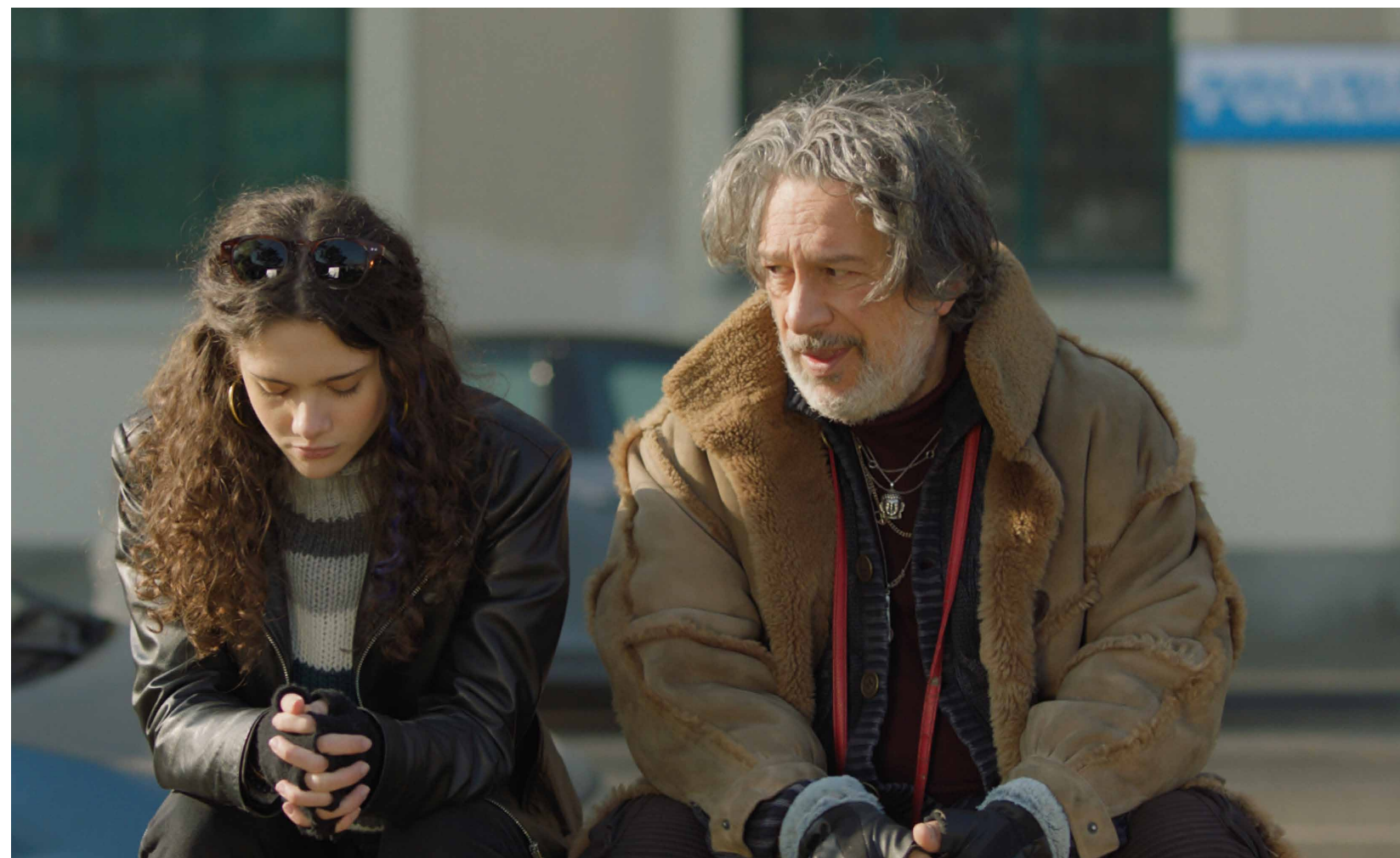
Per lavoro hai certamente viaggiato tanto. Qual è la tua opinione sul caso italiano, ovviamente sempre in merito al tema cibo-consumismo-spreco, rispetto ad altre situazioni che hai visto?

L'Europa è tutta messa male, in generale. Ogni Paese lavora su questo tema, ma forse c'è bisogno di tornare alla radice e ragionare meglio quando si fa la spesa. Pensare che il cibo non è eterno, comprare quello che serve per 2 o 3 giorni al massimo e poi trovare il tempo per fare nuovi acquisti. E accontentarsi un po'. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nella pagina accanto, il regista al lavoro, sul set.

Nella foto qui sotto, una scena tratta dal film "Non morirò di fame", con gli attori Chiara Merulla e Michele Di Mauro.



Il melone Pelle di Rospo

Varietà di melone verde, frutto delizioso e dissetante, sicuramente perfetto per l'estate, ma, come vedremo, non solo

Questo dolcissimo melone ha una pelle morbida, rugosa, verde maculata di nero, che ricorda appunto la pelle del rospo.

È un prodotto tipico sardo. Conosciuto anche come "Piel de Sapo", pelle di rospo in dialetto, è un frutto consumato soprattutto durante i mesi più caldi dell'anno. Ma è interessante sapere che è considerato il melone con la stagionalità più lunga. Non è raro comprarlo anche durante i mesi primaverili. È buono da giugno fino a novembre-dicembre. Conosciuto anche come melone di Santa Claus o melone di Natale, è presente spesso sulle tavole degli italiani nel periodo delle feste.

Caratteristiche e coltivazione

Semente originaria della Spagna, attualmente questo frutto viene coltivato soprattutto in Sardegna ma sta

prendendo piede in tutta Italia. È una pianta che ha bisogno di essere messa a coltura all'aperto e in pieno sole. Fondamentale l'irrigazione, che deve essere molto frequente, per assicurare che il terreno si mantenga sempre umido. La sua coltivazione inizia a marzo e consente di ottenere i primi frutti maturi a partire da giugno, protrahendo la raccolta fino a settembre. Ogni pianta produce circa 5-6 frutti. La forma è ellissoidale, il colore, come si è detto, verde con macchie scure. La polpa è bianca, croccante e molto zuccherina. I semi al suo interno sono di colore giallo, lunghi circa mezzo centimetro. Questo è uno dei frutti con la concentrazione di acqua più alta, il 92%, e con pochissime calorie, rendendolo così uno dei più interessanti a livello nutrizionale.

Come consumarlo

Viene servito come frutta a fine pasto

ma anche come base di dessert leggeri e rinfrescanti. D'estate è possibile farne anche dei ghiaccioli, semplicemente frullando la polpa e aggiungendo succo di limone e menta. Successivamente, si versa il frappè negli stampi e si lascia in freezer per circa 4 ore.

Conservazione

Prima di servirlo, si può lasciare a temperatura ambiente anche per qualche settimana. Una volta tagliato, va invece custodito in frigorifero. Conservato in questo modo, dura anche più di un mese. Se invece si dispone di un vivaio "home-made", dopo la raccolta bisogna tenerlo qualche settimana a temperatura ambiente, in modo tale da aiutarne la maturazione e renderlo più dolce all'apertura. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Nella foto,
un melone Pelle
di Rospo.



inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net

Advocacy e Lobbying

Media Relation e Crisis Management

Digital PR & Social Media

Organizzazione Eventi e Mostre

Strategie di Marketing e Comunicazione

Consulenza Healthcare

Mangiar sano ma anche buono!

Da una educazione alimentare consapevole alla scelta dei sapori giusti; imparare a mangiare in modo corretto è il primo approccio alla cura di sé

Nella foto qui sotto: varietà di spezie, utili per sopperire con gusto a un uso eccessivo di sale.

Non ci sono controindicazioni alle buone abitudini, se non il preconcetto che siano noiose e insipide, soprattutto se paragonate al fascino degli eccessi, anche a tavola. In realtà, è possibile fare scelte giuste, che fanno bene e che hanno anche un ottimo sapore.

Tradizione vuole che al noto scrittore George Bernard Shaw venga riconosciuto la paternità di una frase celebre che tutti abbiamo sospettato avere un fondo di verità: "Le cose più belle della vita o sono immorali, o sono illegali, oppure fanno ingrassare". Ma, ironia a parte, è assodata la consapevolezza delle incredibili opportunità di sapore offerte dall'arte culinaria così da affiancare ai benefici per la salute di un giusto approccio al cibo anche la possibilità di

offrire una piacevole coccola al palato.

Un nuovo modo di mangiare e un nuovo modo di pensare

Prima di scoprire suggerimenti e ragioni per cui il mangiar sano è necessario a preservare la salute del nostro corpo, è bene comprendere quanto sia importante operare un vero e proprio cambio di mentalità.

La scelta di cosa mangiare è spesso condizionata da esigenze di linea, o dalla necessità di adeguarsi alla presenza di particolari patologie. Invece, l'approccio al cibo dovrebbe essere orientato, sin da bambini, dalla opportunità di garantire il massimo riguardo al proprio organismo e alla sua energia.

Bisogna tenere a mente che "la salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità", come sottolinea l'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, per cui diventa di fondamentale importanza seguire delle semplici indicazioni.

10 buoni consigli a tavola

Al di là di quanto riportano certe leggende metropolitane, non esiste un alimento che, assunto singolarmente, possa soddisfare tutti i bisogni dell'organismo grazie ai propri nutrienti.

Il Ministero della Salute, infatti, precisa che "l'educazione alimentare rappresenta il primo ed efficace strumento a tutela della salute, tanto come azione

quanto come prevenzione".

Ecco allora qualche utile riferimento per orientarsi a tavola:

1. rispetta l'importanza di ogni pasto, ad iniziare dalla colazione che fornisce un importante apporto energetico per affrontare la giornata;
2. fai in modo di assumere circa un litro e mezzo di acqua al giorno, facendo diventare il bere un'abitudine sganciata dal senso di sete;
3. usa la fantasia in cucina e sperimenta ricette che garantiscano un buon sapore senza l'ausilio di molti condimenti troppo saporiti;
4. sì alle spezie, che possono sopperire ad un uso eccessivo di sale e offrire sapori molto piacevoli;
5. spazio alla frutta, ovviamente di stagione, che sarà un ottimo modo per sostituire dolci e bevande zuccherine;
6. giusti per festeggiare una data importante o una bella serata, riserva agli alcolici solo i momenti speciali;
7. scegli alimenti di colori diversi che soddisfino la vista ed anche il fabbisogno di nutrienti, visto che ognuno darà il proprio fondamentale apporto;
8. prima dell'acquisto, presta attenzione alle etichette in modo da verificare

In questa pagina accanto, una torta salata con varietà di verdure: un piatto semplice da preparare e ideale per variare il menù.

derivazione dei cibi, apporto energetico e nutrienti;

9. iniziare anche i piccoli ad un'alimentazione corretta è possibile sperimentando ricette nuove e gustose, coinvolgendoli nella preparazione;

10. variare in maniera equilibrata la preparazione di tutti i pasti è il miglior modo per garantire il giusto sapore e la migliore qualità ad ogni giornata.

Qualche dritta sulla perfetta composizione del piatto

Una volta assodata l'importanza di creare un giusto mix tra sapori, colori e nutrienti, vediamo come dovrebbe essere composto, in percentuali, un piatto ben bilanciato.

Il 25% dovrebbe essere riservato agli alimenti proteici.

Spazio dunque a carne, pesce, legumi, uova, latte e suoi derivati, da intendere come piatti unici o in combinata con altri alimenti, ricordando che più fonti proteiche possono essere presenti all'interno dello stesso piatto.

Un altro 25% è da destinare a cereali integrali e derivati.

Nessun particolare divieto dunque a

pane, pasta o anche alla pizza, magari spaziando tra le molte varietà di cereali in chicco. Decisamente consigliato quindi riso, frumento, avena, ma anche orzo, mais e farro.

Per i più curiosi, da valutare anche la quinoa e il grano saraceno, che sono in effetti pseudocereali.

Nella parte più ricca del piatto, il 50% di frutta e verdura di stagione la fanno da padrone.

La verdura si presta perfettamente a essere un contorno, un condimento per la pasta o una portata unica, oppure uno spuntino veloce. Lo stesso vale per la frutta che può essere consumata a colazione, o anche prima, durante o dopo i pasti. Fresca e gustosa, soddisferà la voglia di dolce e fornirà un apporto sano e goloso, senza controindicazioni.

Buoni a tavola, dunque, nella qualità dei piatti e nel sapore, senza rinunciare al piacere di ritrovarsi in un momento di relax, o insieme alle persone importanti, per creare momenti dal gusto indimenticabile. ■

*Tiziana Mazzitelli
tiziana.mazzitelli@cibiexpo.it*



Il bergamotto di Calabria

Nessuno ne conosce le origini. Secondo alcuni sarebbero cinesi, secondo altri greche o spagnole e taluni, infine, affermano che fu Cristoforo Colombo a portarlo in Italia

La sua apparizione in Calabria si ebbe dopo il 1300, mentre la piantagione più antica di cui si ha notizia risale al 1750, nella zona di Reggio.

La fama del bergamotto fuori dai nostri confini nazionali inizia nel 1700 grazie all'italiano Gianpaolo Feminis che a Colonia, dove era emigrato, inventò l'*acqua mirabilis*, a base di olio ottenuto dalla pressatura della scorza del frutto. Fu la prima acqua di toilette oggi conosciuta come "acqua di Colonia" grazie al nipote di Feminis, Giovanni Antonio Farina, che portò avanti l'attività dello zio.

Ben presto, l'essenza del bergamotto divenne l'ingrediente fondamentale (e lo è tuttora) dei profumi più prestigiosi, usati dall'aristocrazia e dall'alta borghesia, e della cosmesi. A quell'epoca, la domanda di olio essenziale di Bergamotto di Reggio Calabria divenne così elevata da superare l'offerta, per cui la coltivazio-

ne in quell'area fu intensificata notevolmente. Attualmente, sono circa 1.500 gli ettari delle 3 diverse varietà – Femminello, Castagnaro e Fantastico – coltivati nella costa jonica, esattamente da Reggio Calabria a Monasterace, in cui si trova il 90% della produzione mondiale che negli ultimi 15 anni è aumentata del 3%, vista la crescente richiesta di bergamotto in molteplici ambiti produttivi che spaziano dalla cucina ai profumi, dalla cosmesi al settore farmaceutico, grazie alle proprietà antibatteriche, antisettiche e antimicotiche.

Nel 2001 l'UE ha conferito la DOP al "Bergamotto di Reggio Calabria – olio essenziale", il cui disciplinare regola la coltivazione del frutto, le lavorazioni per l'estrazione dell'olio essenziale e la commercializzazione.

Solo il bergamotto della zona calabrese viene utilizzato per le produzioni di eccellenza e, se si considera che per



Nella foto sopra, Daniela Mainini, Presidente del Centro Studi Anticontraffazione.

un chilo della sua essenza occorrono 200 kg di frutti, è facile immaginare come anche il nostro prezioso agrume sia oggetto di attività illecite quali falsificazioni e alterazioni come il taglio con sostanze meno pregiate e meno costose, tipo i distillati di arancia amara o le miscele di terpeni naturali (costituenti principali delle resine di molte piante) e sintetici. Talvolta si è giunti a creare l'essenza di bergamotto con prodotti chimici di sintesi e l'aggiunta di clorofilla.

È opportuno dunque diffidare dei prezzi troppo bassi e rivolgersi a canali di vendita affidabili. ■

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



**centro studi
anticontraffazione**

Senza lattosio

I prodotti con il claim "senza lattosio" sono sempre più diffusi e non si limitano ai latticini, ma comprendono una quantità di altri alimenti: biscotti, salumi, salse, cereali per la colazione...

Certo, è un malanno tra i più diffusi: si stima che il 40-50% degli italiani adulti sia intollerante al lattosio, lo zucchero tipico del latte. Costituito da 2 molecole (una di glucosio e una di galattosio) unite insieme, il lattosio, per essere assimilato dall'organismo e utilizzato come fonte energetica, deve essere scomposto nei suoi 2 componenti. Processo che avviene nell'intestino a opera di un enzima chiamato lattasi, che il corpo dei neonati produce senza problemi e in giusta quantità (il lattosio contenuto nel latte materno rappresenta la principale fonte di zuccheri), ma che con il crescere dell'età tende a essere prodotto in quantità inferiore sino a cessare completamente in molti individui. Quando questo accade, si diventa intolleranti: bevendo latte, lo zucchero non digerito fermenta nell'intestino e causa problemi come gonfiore, dolori addominali e diarrea.

Non è una condizione grave, ma può causare comunque notevoli disagi nella vita quotidiana ed è quindi importante che venga diagnosticata correttamente per poter correre ai ripari. Non sempre questo avviene: data la sua diffusione, l'intolleranza al lattosio viene infatti chiamata in causa con troppa superficialità, dimenticando che gli stessi sintomi possono essere determinati da una quantità di altre condizioni; il rischio è quello di rinunciare a una serie di alimenti preziosi, senza peraltro risolvere la situazione. È un peccato, perché si tratta di una diagnosi oggi particolarmente semplice: nel caso la si sospetti, si può ricorrere al velocissimo test del respiro all'idrogeno, che misura la quota di questo gas nell'aria espirata dopo aver consumato una quantità specifica di lattosio. Senza dimenticare che, anche nel caso il test dia risultato positivo,

la soglia di tolleranza varia da individuo a individuo: spesso chi risulta positivo al test può comunque sopportare limitate razioni di lattosio (da 2 sino a 12 g in una sola dose) senza accusare disturbi.

In conclusione, se da un lato questo tipo d'intolleranza è una realtà per molte persone, dall'altro non va data per scontata e richiede sempre una diagnosi accurata.

Se poi se ne soffre davvero, è possibile gestirla in modo efficace, valutando i limiti personali, per non complicarsi la vita più del necessario e costringersi a regimi troppo e ingiustificatamente restrittivi. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

L'immagine in questa pagina è stata realizzata da Libero Gozzini, illustratore professionista.

Nella foto a destra, tre bergamotti di Calabria.



L'insieme delle politiche agricole è sempre più orientato verso una agricoltura sostenibile, impegnata, insieme ad altri settori produttivi ed in relazione a comportamenti pubblici consapevoli, contro i rischi di un degrado ambientale percepito come grave e pericoloso. Una agricoltura che badi alle emissioni clima alteranti, al risparmio idrico, al risparmio di energia, alla fertilità dei suoli, al benessere degli animali, alle qualità dei prodotti e dei territori.

A fronte di questa prospettiva, vera e propria scommessa strategica, sono necessarie nuove professionalità che accompagnino la transizione dell'agricoltura dal punto di vista ambientale, senza perdere di vista la necessaria capacità produttiva e la conseguente sostenibilità economica e sociale.

Come contributo ad affrontare questi problemi è stata individuata una figura professionale nuova che si specializza attraverso un **Corso di Perfezionamento post Laurea Magistrale** nelle discipline agricole e a esse collegate: il Formatore Agricolo Ambientale.

Il **Formatore Agricolo Ambientale** è un professionista che ha una visione complessiva dei problemi della transizione sostenibile agricola e territoriale, ha la capacità di identificarli e infine garantisce la competenza nell'indicare le soluzioni adottabili: un professionista con una ampia cognizione generale del significato della sostenibilità agricola, accompagnata da una forte adesività alle specifiche problematiche aziendali e alle loro dinamiche nel moderno mercato agroalimentare. Si tratta di un professionista che lavora con le Aziende agricole, con le Amministrazioni che si occupano di agricoltura, con gli Istituti territoriali che si operano nella tutela del territorio (Enti Parco), con le Organizzazioni che la stessa agricoltura esprime.

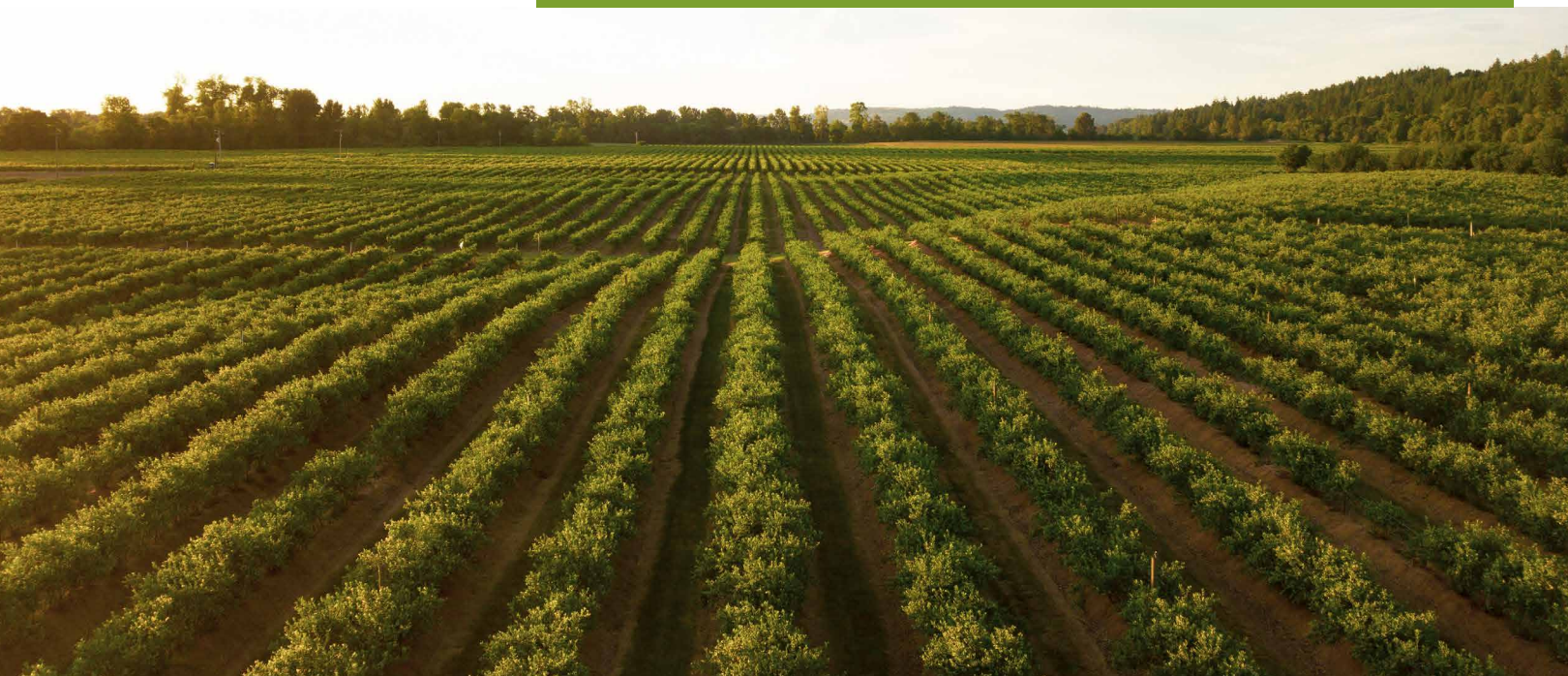
Il **Corso di perfezionamento**, che prevede lezioni teoriche, stages pratici presso aziende ed Enti e si conclude con un tirocinio retribuito di tre mesi è lo strumento formativo necessario a perseguire il risultato indicato.

L'iniziativa è promossa da **Casa dell'Agricoltura** – associazione di idee di Milano ed è sostenuta economicamente dalla **Fondazione Cariplo** che coadiuva l'attività organizzativa. Il Corso vede la presenza del **Dipartimento di scienze e politiche ambientali della Università di Milano** (Facoltà di Agraria), che con il prof. Alessandro Banterle presiede il Comitato Scientifico del Corso, del **DISAA Dipartimento di Scienze Agrarie ed Ambientali** della stessa Facoltà e del **Crea-pb** (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura – Politiche e Bioeconomia) per la gestione della didattica.

L'**Ordine dei Dottori Agronomi e dei Dottori Forestali di Milano** valida l'insieme delle attività formative e i passaggi conclusivi.

Il Corso inizierà l'1.11.2023 per concludersi nell'aprile 2024.

Modalità per iscriversi e informazioni qui:
<https://casagricoltura.org/formatore-agricolo-ambientale/>



Un concentrato di pregevolezze, la Chicza

Biodegradabile al 100%, biologica, kosher e vegan

Sotto, un operaio Chiclero posa con i mattoncini ottenuti dalla lavorazione del lattice estratto dagli alberi di chicozapote. Nella foto più a destra, il prodotto, al gusto caffè, confezionato e pronto per la vendita.

Se volete essere unici, innovativi e alternativi, prima del prossimo paio nuovo di scarpe compratevi un pacchetto di Chicza, la gomma da masticare del Gran Petén (la seconda foresta più grande delle Americhe, dopo l'Amazzonia). Non esiste nulla di simile sul mercato.

Si biodegrada totalmente in 2 mesi, è vegan, certificata kosher, non contiene aspartame e non ha scadenza, ma soprattutto è biologica perché ha come ingrediente principale il lattice – una resina gommosa che le dà la consistenza classica alla quale siamo tutti abituati – estratto dagli alberi di chicozapote, una pianta tipica del Sud America.

L'estrazione di questo lattice, detto chicle grezzo, a noi italiani può ricordare quella della manna.

Viene effettuata infatti incidendo con un machete la corteccia delle piante e raccogliendo la linfa che così, sponta-

neamente, cola alla base dei tronchi. Le incisioni, a forma di Z, non danneggiano in alcun modo i chicozapote, i quali, una volta "spremuti" (dai 3 ai 5 kg di lattice a raccolto), vengono lasciati riposare per 5-6 anni, nel rispetto della vita della foresta.

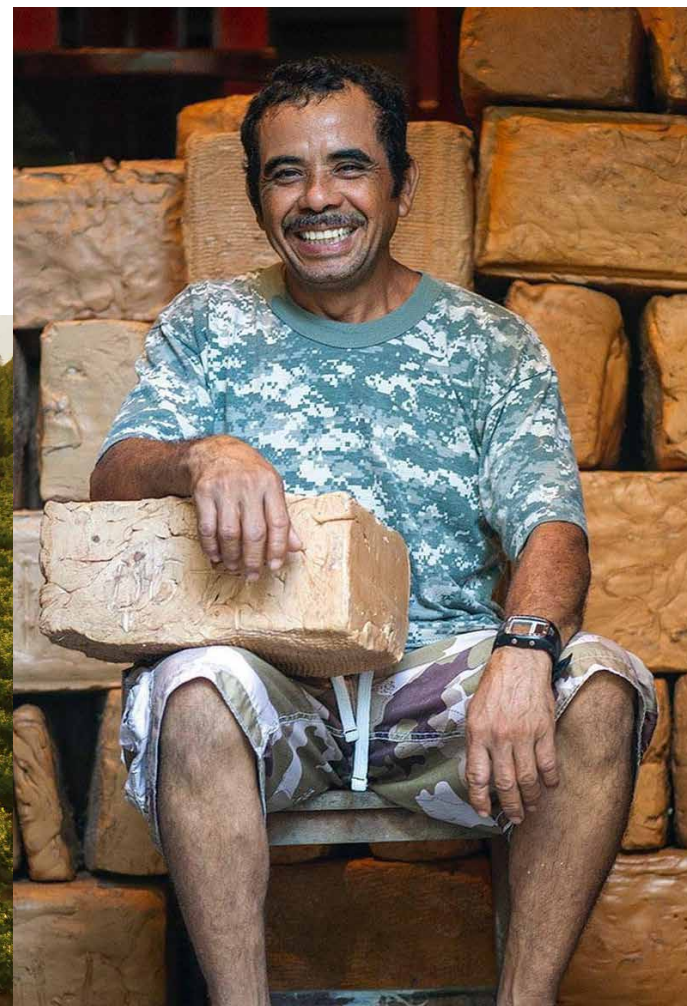
Il passaggio successivo è portare le borse piene di lattice in un Campo Chiclero, luogo in cui i Chicleros cuociono la resina estratta, mescolandola con un bastone chiamato "chasmol", fino a ottenere un impasto sufficientemente denso, che sarà poi versato in stampi rettangolari e venduto – a questo punto, chicle puro – in mattoncini. Solo l'ultimo passaggio produttivo avviene all'interno di uno stabilimento: il chicle viene fuso con cere naturali e, ancora caldo, mescolato con edulcoranti organici, sciroppo d'agave e aromi naturali, certificati biologici.

L'idea e la capacità di mettere in produzione la Chicza si devono a un'im-

presa sociale messicana, il Consorzio Chiclero, frutto della fusione di aziende cooperative e di produzione rurale degli Stati di Quintana Roo e Campeche, che si trovano subito sotto il più noto Yucatán. Il Consorzio, che gestisce dal 2009 la produzione, la logistica, il commercio e la contabilità relative al chewing gum di cui parliamo, ha dimostrato che è possibile costruire un'attività sostenibile e redditizia anche attorno a un prodotto così piccolo e non di prima necessità. Dopo 14 anni di vita, Chicza è oggi presente sul mercato nella versione classica e in quella senza zucchero, in entrambi i casi da 30 g.

La prima è proposta al gusto di cannella, menta, menta verde, lime, caffè, frutti rossi; la seconda di lime e menta. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it



Empori solidali

Cosa sono, dove si trovano e perché aiutano a ridurre lo spreco alimentare

Stiamo parlando di “supermercati” molto speciali, in cui i prodotti, soprattutto alimentari, vengono messi gratuitamente a disposizione di chi ne ha bisogno ma non ha soldi per pagare. In più, l'86% offre anche altri servizi: per esempio, consulenze legali, l'orientamento alla ricerca del lavoro o l'accesso a terapie familiari.

Le condizioni di difficoltà devono essere verificate. Vengono quindi richiesti diversi documenti (come l'ISEE) e la disponibilità a sostenere preventivi colloqui individuali. Una volta ottenuto il via libera all'accesso, si può fare la spesa. Quasi tutti gli empori consentono di usufruire del servizio per qualche mese, periodo rinnovabile almeno una volta. Quello che si trova negli scaffali viene raccolto attraverso il porta a porta o donazioni di privati e organizzazioni, ma può anche essere acquistato direttamente dagli stessi magazzini.

Sono oltre 1.200 le imprese che collabo-

rano al progetto in qualità di “fornitori”. In Italia, gli empori solidali sono ormai più di 200, distribuiti su tutto il territorio nazionale; l'apripista, nel 1997, è stato quello di Genova. Nel 2008, con le aperture della Caritas, il fenomeno ha iniziato a diffondersi a macchia d'olio. A guidare la “classifica” delle Regioni con maggior numero di empori c'è la Lombardia con 24; seguono l'Emilia-Romagna, il Piemonte e il Veneto. A gestire queste attività sono quasi sempre organizzazioni no profit: associazioni di volontariato, cooperative sociali, enti ecclesiastici diocesani o parrocchie, enti pubblici.

Nel rapporto “The State of Food Security and Nutrition in the World 2021”, pubblicato dalla FAO insieme a UNICEF, IFAD (Fondo internazionale per lo sviluppo agricolo), WFP (Programma alimentare mondiale delle Nazioni Unite) e OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), viene stimato che,

nel 2020, più di 800 milioni di persone (un decimo della popolazione mondiale) abbia sofferto la fame. Eppure, ogni anno circa il 17% degli alimenti prodotti, 931 milioni di tonnellate, viene gettato nella spazzatura. Gli empori solidali, oltre a proporsi di rompere l'isolamento e il disagio di chi è in una situazione di bisogno, rappresentano anche un efficace strumento di lotta allo spreco, in particolare dei prodotti alimentari, che sarebbero certamente destinati a diventare rifiuti, pur essendo ancora perfettamente idonei al consumo, perché prossimi alla scadenza o con piccoli difetti nelle confezioni. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Nell'immagine sottostante, un volontario in uno dei diversi empori solidali organizzati dalla Caritas Ambrosiana in Lombardia.



Caciocavallo schiena d'asino

È un formaggio semiduro a pasta filata. Nel 2022, al Merano WineFestival la schiena d'asino giovane ha conquistato il premio Platinum

Il suo nome deriva dall'aspetto, che ricorda quella del dorso di un asino, rialzato al centro e spiovente ai lati. È noto anche come “caciocchiato irpino” per la conformazione interna ricca di fori detti “occhi”. È un formaggio riconosciuto Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT) dal Ministero per le politiche agricole e forestali.

Il caciocavallo schiena d'asino è ottenuto da caglio e latte pastorizzato di vacche allevate principalmente nell'Alta Irpinia, in provincia di Avellino, e in alcune zone della Basilicata. La produzione è artigianale e le forme vengono realizzate singolarmente a mano.

Caratteristiche e proprietà

Morbido al palato, ha un delicato retrogusto piccante. L'affinatura avviene in grotte di tufo di origine romana, dove si crea un microha-

bitat ottimale per la stagionatura, che in media dura dai 4 ai 6 mesi. Ha una crosta sottile, liscia, di colore paglierino.

La pasta, bianco avorio, è omogenea e con occhiatura diffusa di medie dimensioni. Il sapore è decisamente piacevole, tendenzialmente dolce nel prodotto di stagionatura bassa (4 mesi) e lievemente piccante in quello a maturazione avanzata (oltre i 6 mesi). Con sentore di latte e burro che persiste durante la consumazione, ha un profumo di panna e di erbe. Il prezzo varia dai 18 ai 20 euro al kg. In media, una forma pesa circa 7 kg. Ideale conservarlo in frigorifero o in posti non molto secchi con temperatura compresa tra 4 e 10 °C. Per 100 g di caciocavallo si ha un valore energetico pari a 364 kcal. Essendo un formaggio fresco, è ricco di acidi grassi saturi, pari a

1.260 g su 100 g di prodotto.

Utilizzo in cucina

Perfetto da gustare a pezzi come antipasto su taglieri di salumi e formaggi, ottimo, se stagionato, da grattugiare sui primi piatti, eccellente in compagnia di secondi di carne rossa, è ideale come portata di chiusura della cena in sostituzione di un dessert. In questo caso, viene accompagnato con confetture dolci, per esempio di pere o di fichi. Si abbina a vini rossi corposi. In Basilicata è spesso consumato insieme ai pomodori secchi, con un giusto equilibrio tra il sapore deciso di questi ultimi e il dolce del caciocavallo.

Se in altre Regioni è difficile trovarlo, si può acquistare online. ■

Giovanni Romano
giovanni.romano@cibiexpo.it

Nella foto, alcune fette di caciocavallo schiena d'asino, in cui si può vedere la tipica conformazione a fori.



Uomo e ambiente

La vita sul nostro pianeta è possibile grazie a una serie di relazioni e interazioni che si realizzano tra gli esseri viventi e l'ambiente in cui essi compiono il loro ciclo biologico

**Qui sotto:
una mosca,
insetto
prezioso,
secondo
l'innovativo
concetto
di produzione
biosostenibile
promosso dai
ricercatori
ENEA.**

Sono dinamiche complesse che si basano sul principio guida di ecosostenibilità, un concetto di gran moda ma che, purtroppo, non ha ancora trovato la sua giusta collocazione all'interno della società contemporanea.

Ma cosa si intende per ecosostenibilità? Secondo quanto definito dall'ONU, "Lo sviluppo sostenibile è quello sviluppo che consente alla generazione presente di soddisfare i propri bisogni senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i propri".

Si tratta di un processo di cambiamento economico, sociale e ambientale verso un modello di sviluppo responsabile, al fine di garantire il buon funzionamento degli ecosistemi marini e terrestri e di assicurare un generale stato di benessere della popolazione mondiale sia attuale che futura.

Raggiungere l'obiettivo di sostenibilità ambientale è possibile.

Il percorso, anche se non semplice, si

basa, ad esempio, su buone abitudini di vita sia individuali che collettive e sull'investimento e uso di energie alternative rinnovabili.

È la ricerca scientifica, in questo caso, a svolgere un ruolo fondamentale finalizzato alla scoperta di nuove tecnologie, il cui utilizzo è sostenibile per l'intera biosfera.

Ad esempio, l'ENEA, l'Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile, ha recentemente pubblicato sulla rivista open access *Clean Technologies and Recycling* uno studio inerente alla produzione di cosmetici e prodotti farmaceutici utilizzando crostacei, insetti e funghi.

Lo studio parte dalla conoscenza che dall'esoscheletro degli artropodi, quali insetti e crostacei, nonché dalla parete cellulare dei funghi, è possibile estrarre la chitina, uno dei polisaccaridi (carboidrati complessi) più diffusi in natura.

Dalla chitina, attraverso un processo chimico di eliminazione del gruppo acetile, è possibile ottenere il chitosano, una molecola ricca di proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.

L'effetto di chitina e chitosano è simile a quello dell'acido ialuronico: pelle tonica, liscia e idratata.

Il chitosano, inoltre, ha proprietà uniche di biocompatibilità, biodegradabilità, basse tossicità e allergenicità, ed è per questo che trova largo impiego nell'industria chimica, agrochimica, medica, farmaceutica, cosmetica e alimentare.

L'obiettivo dello studio condotto dai ricercatori dell'ENEA è quello di "produrre chitosano secondo un metodo sostenibile, a basso costo e su scala industriale, da impiegare principalmente come delivery system per il trasporto e il rilascio di sostanze antiossidanti, come i polifenoli e i carotenoidi estratti da scarti agroindustriali, preservandone e potenziandone le proprietà be-

nefiche". L'estrazione della chitina a partire dall'esoscheletro dei crostacei avviene, in questo caso, grazie a processi biologici che prevedono l'utilizzo di enzimi.

Il metodo risulta essere molto efficace, meno tossico e più economico rispetto a quelli tradizionali di estrazione chimica.

Sempre nell'ambito dell'ecosostenibilità, l'ENEA ha recentemente brevettato un metodo per estrarre l'olio alto oleico (olio di girasole arricchito con acido oleico) da utilizzare per la produzione di biolubrificanti e bioplastiche a partire da scarti dell'industria dolciaria. Anche in questo caso, il processo di estrazione è di origine biologica a basso impatto ambientale e si basa sull'utilizzo delle larve del dittero *Hermetia illucens*, nota comunemente come "mosca soldato". In generale, le sue larve sono in grado di bioconvertire in tempi brevi altissime

quantità di biomasse vegetali in composti dall'alto valore nutrizionale.

I ricercatori dell'ENEA hanno, nello specifico, nutrito le larve degli insetti con gli scarti dei prodotti da forno, notando che questi animali erano in grado di trasformare la materia organica presente nei biscotti in sottoprodotti quali lipidi, proteine, olio alto oleico e che, successivamente, potevano essere convertiti in biocarburanti avanzati, fertilizzanti e materiali biodegradabili. Gli studiosi hanno dato vita, in questo modo, a un processo non solo innovativo ed ecosostenibile ma anche economicamente molto vantaggioso, considerando, ad esempio, il fatto che la domanda di mercato dell'olio alto oleico è in continuo aumento.

Un metodo di produzione del tutto contrastante con il modello economico tradizionale (estrarre, produrre, utilizzare e gettare) e che invece abbraccia i principi dell'economia circo-

lare, implicando il riutilizzo e il riciclo di materiali e prodotti esistenti. Si estende, così, il ciclo vitale di alcuni prodotti riducendo la quantità di rifiuti e garantendo il mantenimento della biodiversità ambientale.

Strano pensare che tutto ciò possa avvenire grazie agli insetti, una classe di animali spesso disprezzata ed erroneamente bistrattata. A sottolineare il fatto che in natura ogni essere vivente è in grado di apportare il suo prezioso contributo per il mantenimento dell'equilibrio indispensabile alla vita. ■

Marina Greco
marina.greco83@hotmail.com

In questa pagina, una coltura di funghi, dalla cui parete cellulare è possibile estrarre la chitina, polisaccaride utile per la produzione del chitosano, una molecola con alte proprietà antinfiammatorie.



Gli 007 del web

Non finzione cinematografica ma realtà digitale.
“Il nostro marketing è... l'arte di far trovare subito alla gente quello che proponi, e continuare a farti amare nel tempo”

L'affermazione è di Andrea Cappello, CEO WMR Group a Campolongo Maggiore, comune della città metropolitana di Venezia. Lo Studio Cappello è un'agenzia di digital marketing. Si tratta di una vera eccellenza del web, che vanta oltre 10 milioni di visualizzazioni giornaliere, tanto da essere riconosciuta, anche a livello internazionale, dai giganti della tecnologia. Curiosamente chiamati “gli 007 della rete”, i professionisti dello studio operano un digital marketing d'avanguardia con approccio data-driven (guidato dai dati) e una tecnologia avanzata attraverso la quale sono in grado di prevedere e anticipare comportamenti e desiderata degli utenti della rete. Come gli investigatori scoprono aspetti nascosti nelle vite degli indagati, i professionisti del web riescono a raccogliere informazioni precise e dettagliate, che, rielaborate, serviranno per una comunicazione mirata ed efficace. Sono

proprio loro a realizzare gli annunci in cui ci imbattiamo quando navighiamo sulla rete. Conoscere i desideri e le necessità del potenziale consumatore permette di anticiparne le intenzioni di acquisto e di raggiungerlo attraverso un messaggio personalizzato che, con buona probabilità, non lo infastidisca ma susciti in lui attrazione e interesse. In quest'ottica è di fondamentale importanza il fenomeno del customer journey, ovvero il percorso che l'utente segue online fino all'acquisto. Questo “viaggio” include diversi passaggi che consistono in una preliminare ricerca, denominata “top of the funnel” (significato letterale: parte iniziale dell'imbuto), di informazioni e recensioni, seguita dal confronto in termini di prezzi e/o di altri prodotti. In ciascuno di questi momenti, l'utente lascia dati potenzialmente utili per essere rielaborati e usati per l'implemen-

tazione di un database all'interno del quale inserire profili personali in modo dettagliato. Questo è l'approccio data-driven, ovvero guidato dai dati che verranno usati per decisioni strategiche e operative del marketing. Lo Studio Cappello segue l'utente nel suo “viaggio” proponendogli grafiche e testi customizzati, ossia personalizzati, a seconda del momento in cui si trova. In questo contesto, diventa quindi fondamentale la mappatura del percorso di acquisto: processo attraverso il quale si crea una rappresentazione visiva delle interazioni dell'utente con eventuali brand. Questo è il momento denominato analisi della VoC (Voice of the Customer), in cui si “ascolta” il cliente in modo profondo e completo: recensioni, commenti sui social come i like a un post e le condivisioni. La tecnologia permette di tracciare in modo integrato tutte queste informazioni e, in altre parole, si inizia a vedere

dalla prospettiva del cliente, così da individuare eventuali ostacoli e assegnare la priorità a modalità di intervento per il miglioramento della user experience. Se l'obiettivo primario è soddisfare le esigenze, diventa molto più realizzabile se si presta attenzione a cosa stanno cercando e in quale fase del percorso si trovano. I clienti vanno inseguendo informazioni differenti a seconda di dove sono nel proprio percorso di acquisto. Certificata “Great Place To Work”, Studio Cappello è un'azienda con 75 dipendenti e, nel 2022, un fatturato di 6 milioni che ha superato l'anno precedente di ben 15 punti percentuali. Le campagne che gestisce ogni giorno, solo su Google, generano oltre 150.000 clic e superano i 10 milioni di visualizzazioni. È caratterizzata da una altissima expertise e una tecnologia avanzata di Data Intelligence che opera su più fronti attraverso *Adaptive AI, ovvero

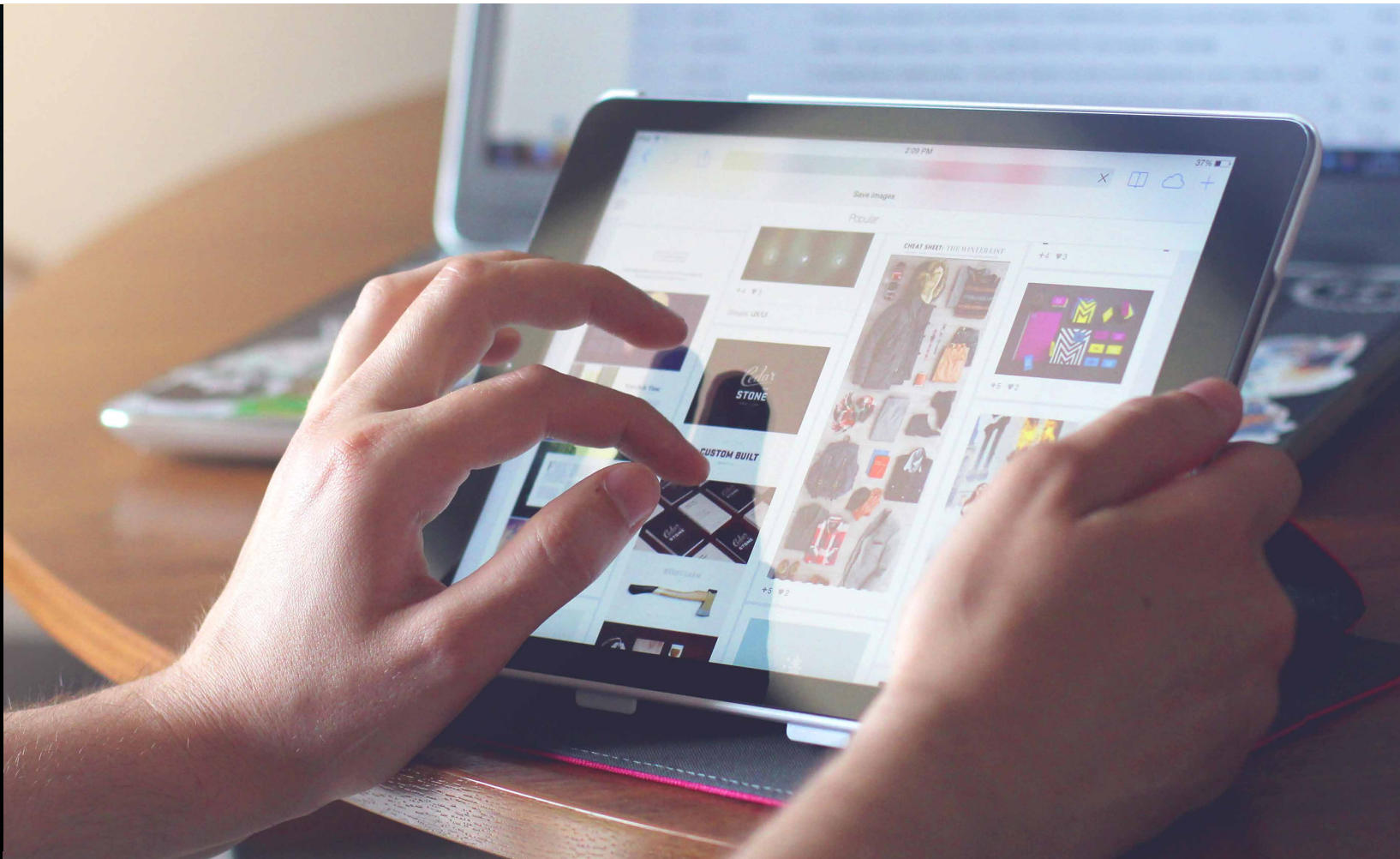
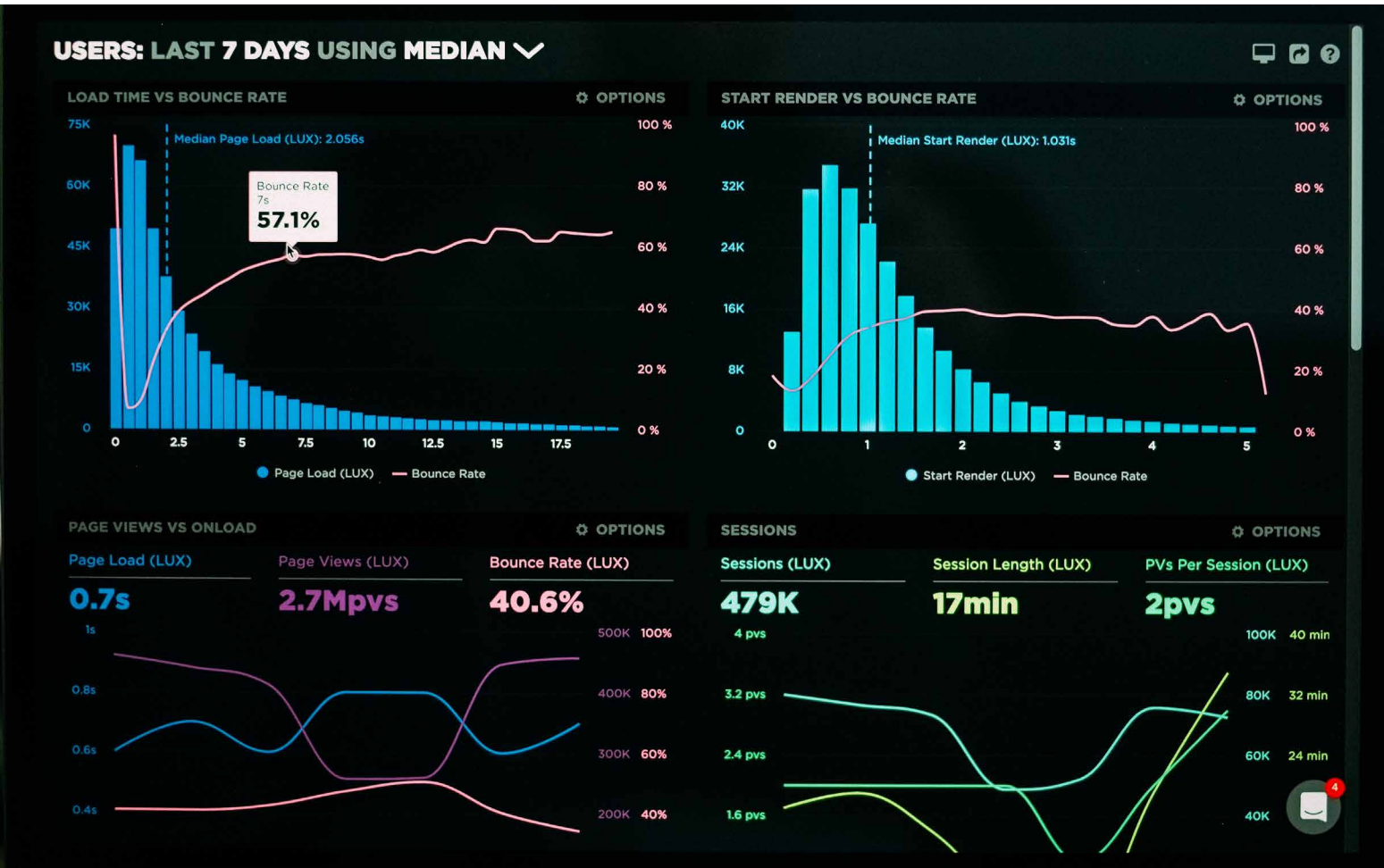
intelligenza artificiale adattiva, aggregazione tramite mix di search, social advertising, ottimizzazione SEO (Search Engine Optimization) del motore di ricerca. Strumenti di monitoraggio forniti dalle varie piattaforme (Facebook Insights, Google Analytics, ecc.), analisi dei dati, conversion marketing (che spinge l'utente all'azione), email marketing, pubblicità on line e affiancamento al management. Tutte queste attività permettono di massimizzare le performance e di ottenere conversioni più elevate grazie alla corretta profilazione. Oggi, sempre di più, vengono creati byte di dati, 2,5 quintilioni al giorno, un volume a dir poco impressionante. In un'ottica di cultura del dato è necessaria una data strategy che preveda la raccolta, la gestione, l'analisi e che includa la sicurezza e la protezione dei dati. La raccolta di questi ultimi viene effettuata previo consenso da parte degli utenti, così da garantire rispetto

della privacy e maggior trasparenza. L'approccio data-driven è oggi un pilastro strategico del business. I dati possono essere utilizzati, in ogni ambito applicativo, in modalità descrittiva o predittiva, anticipando problemi e comportamenti, bisogni e tendenze di mercato e nuove opportunità di business. Quindi niente palla di cristallo per prevedere i bisogni degli utenti e anticiparne le azioni future, ma è sufficiente un insieme di dati psicografici, ricchi di informazioni sui valori, interessi, gusti e abitudini. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

*Adaptive AI, intelligenza artificiale adattiva, è la tecnologia che viene usata a supporto delle decisioni strategiche grazie alla capacità di apprendere dai dati in modo autonomo e di migliorare la capacità di fornire previsioni e suggerimenti.

Studio dei risultati delle campagne di marketing digitale (foto a sinistra) e analisi delle abitudini di navigazione e acquisto in rete dei consumatori (foto a destra) costituiscono due dei principali strumenti di indagine degli 007 del web.



CARDONCELLI



IL CARDONCELLO
FUNGO DI ORIGINE MEDITERRANEA
MOLTO CARNOSO E SODO
PARTICOLARMENTE SAPORITO.

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 OTTOBRE 2023