



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 11 - n 10
20 ottobre 2023
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



**Valentina Leporati
alias Valentina
Gluten Free**

Alimurgia



**5 razze
per il Re Nero**

© ALEX ALBERTON



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

Mensa e bon ton

Sedersi a tavola dovrebbe sottintendere l'adesione a un insieme di regole. Non una semplice osservanza meccanica di precetti di bon ton, ma la coscienza della propria partecipazione a un rito ricco di storia, antropologia, sociologia, psicologia.

A questo proposito, è interessante un articolo apparso nell'ultimo numero della rivista *L'Assaggio**, intitolato "Le forme del campo". Il campo in questione è la tavola, e il suo allestimento è equiparato a un progetto d'architettura. Nell'imbandirla sono presenti, infatti, gli elementi della composizione: una superficie vuota, geometricamente definita, sulla quale s'inseriscono oggetti di una specifica forma. Piatti, posate, bicchieri e tovaglioli vengono selezionati in base alle loro caratteristiche, dimensioni, colori e materiali come un insieme coerente. I commensali sono gli abitanti dello spazio-tavola, che può essere quadrato, rettangolare o circolare, con caratteristiche che influenzano il progetto nel suo complesso:

quello quadrato esprime formalità per la posizione a croce dei commensali; quello rettangolare è fortemente gerarchico per la presenza dei 2 capitavola, con un distacco che attenua la relazione fisica; quello circolare è democratico e conviviale poiché ogni commensale ha la stessa distanza dal centro e dal proprio vicino, cosa che assicura una generica condizione di parità.

C'è però, e si diffonde, un esemplare di tavolo che non è citato: quello formato dalle ginocchia di chi mangia guardando la televisione. Avete mai provato il "TV dinner"? ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

* Testata italiana che si occupa in modo sistematico della divulgazione delle scienze sensoriali. Luigi Odello, presidente del Centro Studi Assaggiatori che la edita, è il direttore del trimestrale.



Ben fatto		Alimentazione e salute	
Cheesecake alla zucca	5	Italiani popolo longevo	20
<i>di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli</i>		<i>di Andrea Fossati</i>	
C'è del buono		Made in Italy	
La rigenerazione urbana		Pane di Altamura	22
riparte dal lavoro	7	<i>di Daniela Mainini</i>	
<i>di Anna Francioni</i>		Tendenze	
Ricerca e innovazione		L'integrazione	
Sensori dagli scarti		passa anche dalla tavola	25
della frutta	8	<i>di Marina Greco</i>	
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>		Prodotti	
L'albicocca della Val Venosta	10	"tailor made"	26
<i>di Marta Pietroboni</i>		<i>di Alessandra Meda</i>	
Packtin	11	I cardoncelli	27
<i>di Marta Pietroboni</i>		<i>a cura della redazione</i>	
Le tappe dei tappi		5 razze	
Maceratino	12	per il Re Nero	28
<i>di Elisa Alciati</i>		<i>di Tiziana Mazzitelli</i>	
Storia del cibo		Dal palco alla platea: musica live	
Il mais	14	per bruciare calorie	29
<i>di Riccardo Vedovato</i>		<i>di Alessandra Meda</i>	
Protagonisti		Alimurgia	30
Valentina Laporati	16	<i>a cura della redazione</i>	
<i>di Marta Pietroboni</i>		Agricoltura	
Segreti della spesa		e metaverso	31
Il carrubo	19	<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
<i>a cura della redazione</i>			

CiBi I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 11 - n. 10
Milano
20 ottobre 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@gozzinilbero-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:
Damiano Carrara,
il pasticciere più social
d' Italia.



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

20/10/2023 anno 11, n 10

5

Cheesecake alla zucca

Dessert autunnale facile da preparare in vista di Halloween

Nelle foto sotto:

1. gli ingredienti della cheesecake;
2. il burro sciolto e i biscotti frullati, pronti per essere mescolati e versati nella teglia imburrata;
3. il composto della crema di zucca prima della cottura;
4. il dolce finito e decorato.



Sono molte le varietà di ricette da provare. Tre le tante, esiste una distinzione base tra quelle con o senza cottura. La prima va in forno, l'altra, preparata con ingredienti freddi, no. Come ogni cheesecake, la base viene realizzata con biscotti al burro secchi tritati. Per la festa di Halloween (All Hallows' Eve, "vigilia di Ognissanti" o notte di Tutti i Santi), che si festeggia il 31 ottobre, ne prepareremo una semplice e golosa con una divertente decorazione fatta di cioccolato fondente per renderla a tema per la notte delle streghe.

Ingredienti (per 8 persone)

Per il ripieno:

- 500 g di formaggio fresco spalmabile
 - 250 g di polpa di zucca
 - 200 g di zucchero
 - 200 ml di panna liquida
 - 3 cucchiaini di succo di limone
 - 2 uova medie e 2 tuorli
 - 1 pizzico di sale grosso
- Per la base di biscotti:

- 250 g di biscotti al burro (tipo Digestive)
 - 150 g di burro
 - 30 ml di acqua
 - 2 cucchiaini di zucchero di canna
- Per la decorazione:
- 100 g di cioccolato fondente

Preparazione

Bisogna iniziare dalla base di biscotti. Metterli nel mixer con 2 cucchiaini di zucchero di canna. Frullare fino a ottenere un composto farinoso. Passarlo dal mixer a una ciotola. Sciogliere il burro e mescolarlo ai biscotti. Prendere una teglia con diametro di 24 cm, imburrare e foderare con carta forno. Con l'aiuto di un cucchiaino, versarvi il composto e pressare facendolo aderire sulla base oltre che sui lati. Porre la teglia in frigo per 30 minuti. Successivamente, preparare l'impasto. Iniziare con la cottura della zucca: lavare, sbucciare e tagliare la polpa a pezzettini. Cuocere in una pentola a fiamma bassa con abbondante acqua.

Mettere nel mixer insieme alla polpa lo zucchero e il formaggio fresco. Frullare per qualche minuto. Aggiungere il sale, il succo di limone, la panna fresca e le uova. Frullare ancora un po' fino a ottenere un impasto liscio e cremoso. Togliere dal frigo la teglia messa in precedenza e versarvi il contenuto appena preparato. Cuocere la cheesecake in forno statico a 190° per 50 minuti. Una volta cotta, lasciar raffreddare. Passare alla decorazione. Per Halloween decoreremo la nostra cheesecake con una ragnatela: tritare e sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente; con questo, fissato un punto di partenza sulla torta, disegnare diversi cerchi, da piccoli a grandi, e un certo numero di raggi che li attraversano, collegati da "ondine". Mettere in frigo per 4 ore e servire fredda. ■

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



La rigenerazione urbana riparte dal lavoro

A Milano apre "Magnete Bistrot powered by e-work": relax e iniziative dedicate al lavoro si incontrano nel nuovo spazio all' Adriano Community Center

Nuova apertura all'Adriano Community Center. All'interno del grande progetto di rigenerazione urbana del quartiere Adriano di Milano apre il Magnete Bistrot: un bar caffetteria dedicato al cibo etico e sostenibile, dove passare momenti di relax e partecipare al progetto di inclusione che ispira il quartiere.

"Magnete Bistrot" di Via Adriano 107 si inserisce nell'ambito di "Magnete", spazio culturale dedicato ad arte, performance dal vivo, orientamento, lavoro, inclusione sociale e lavorativa che aderisce al programma *Lacittaintorno* di Fondazione Cariplo, sorto, nel 2022, come iniziativa per la comunità locale e per la città metropolitana milanese, all'interno del progetto di rigenerazione urbana delle ex officine Magneti Marelli.

Un ex polo industriale

Come spazio dotato di una propria identità, il quartiere Adriano è relati-

vamente nuovo, perché si tratta di un complesso residenziale nato negli anni Novanta nel distretto di Crescenzago, zona nord di Milano, al confine con il comune di Sesto San Giovanni. Il nome deriva da Viale Adriano, una delle principali arterie che uniscono gli 8 isolati caratterizzati da edifici moderni e percorsi alberati.

In realtà, la storia di quest'area è ben più lunga. Qui, in aperta campagna, tra antiche cascine come la San Carlo (presente ancora oggi), sorgevano infatti gli stabilimenti della Magneti Marelli, la storica azienda di componenti per automobili che diede occupazione a migliaia di lavoratori provenienti da tutta Italia e fu attiva per circa 70 anni.

Negli anni Novanta, una ristrutturazione del gruppo, divenuto ormai una multinazionale, causò la dismissione degli stabilimenti di Crescenzago, con un conseguente programma di riquali-

ficazione, che portò alla creazione del moderno quartiere Adriano, un'area ad alta densità abitativa, oggi contraddistinta da un interessante mix culturale.

Un ponte tra lavoro e svago

Magnete Bistrot è realizzato con e-work, gruppo italiano specializzato nella consulenza, somministrazione di lavoro e gestione di soluzioni per l'organizzazione delle risorse umane per aziende e multinazionali e presente all'interno di Magnete con la propria Fondazione Pino Cova, attraverso la quale si occupa di promuovere l'inclusione sociale e lavorativa di persone con disabilità fisica e psichica.

Il Bistrot riflette il format e-workafé, il progetto lanciato da e-work nel 2016 per creare un ponte tra lo svago e il mondo lavorativo e che da quest'anno sta rafforzando la propria presenza a Milano con nuove aperture. Personalizzato negli

spazi e negli arredi per inserirsi nel contesto dell'Adriano Community Center attraverso uno stile che punta alla socialità e al relax, Magnete Bistrot powered by e-work è aperto dal lunedì al venerdì dalle 7.45 alle 21 e il sabato dalle 7.45 alle 15.30: è il luogo per trascorrere momenti di svago e distensione, con un'offerta enogastronomica di qualità. Ma non solo, perché lo spazio sarà un luogo d'incontro dove anche persone consapevolmente o inconsapevolmente alla ricerca di un lavoro, o di un cambiamento professionale, avranno la possibilità di considerare nuove opportunità interagendo con e-work.

Negli spazi adiacenti, non mancheranno infatti iniziative e incontri di dibattito e orientamento dedicati al mondo del lavoro e della formazione professionale; attraverso schermi touch potranno essere consultate nuo-

ve posizioni lavorative, incoraggiando così l'incontro tra domanda e offerta di lavoro in spazi non convenzionali.

Che cosa fa e-work

Nata nel 2000, e-work è un'agenzia per il lavoro oggi presente sul territorio nazionale con 38 filiali che, attraverso il lavoro di 240 professionisti, servono annualmente oltre 1.200 aziende e 40.000 persone.

Grazie a una rete di divisioni specializzate anche nella ricerca e selezione di profili di difficile reperimento – come nell'ambito ICT (le tecnologie per l'informazione e la comunicazione), finanziario-bancario e della cyber security – e-work è in grado di affrontare e gestire le necessità di compagnie multinazionali e corporate, enti pubblici, aziende dal profilo nazionale e regionale. I servizi offerti spaziano dallo Staffing (ovvero la for-

nitura di personale, sia permanente che temporaneo), alla formazione anche finanziata, dall'Outplacement all'Assessment (rispettivamente la ricollocazione del personale in esubero di una azienda presso altre realtà e il processo di riorganizzazione del lavoro), fino alla gestione delle Politiche Attive del Lavoro (fornire a chi cerca lavoro gli strumenti più adeguati per collocarsi o ricollocarsi sul mercato). Nel 2016 e-work ha lanciato il format e-workafé: speciali caffetterie che creano un ponte diretto tra svago e mondo professionale. Attraverso la Fondazione Pino Cova l'agenzia si occupa di promuovere l'inserimento nel mondo del lavoro di giovani in condizioni di emarginazione sociale e disabilità, fisica e psichica. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it



In queste pagine, due particolari degli spazi interni del "Magnete Bistrot powered by e-work".



Sensori dagli scarti della frutta

L'Università di Bolzano studia come ottenere circuiti elettronici biodegradabili e non inquinanti utilizzando, in un'ottica di economia circolare, gli scarti di alcuni tipi di frutta

Al Sensing Technologies Lab, il laboratorio di nanotecnologie e sensoristica della Libera Università di Bolzano, si studiano tecniche innovative per produrre sensori speciali. Un sensore è un dispositivo — meccanico, elettronico o chimico — che rileva i valori di una grandezza fisica e ne trasmette le variazioni a un sistema di misurazione o di controllo.

In particolare, a Bolzano si lavora per creare dispositivi biodegradabili, che possano essere introdotti e abbandonati nell'ambiente senza comportare inquinamento. Come materiale per realizzare sensori di questo tipo si pensa alla carta ricavata dagli scarti della lavorazione di alcuni tipi di frutta.

L'équipe di ricerca del Sensing Techno-

logies Lab è diretta dai professori Paolo Lugli e Luisa Petti. Lo spunto iniziale è venuto da un progetto interno all'Università, tra i gruppi di Lugli e Nitzan Cohen, Preside della Facoltà di Design e Arti. Ad essi si sono aggiunti ricercatori e ricercatrici della Facoltà di Ingegneria e di quella di Scienze ambientali, agrarie e alimentari oltre che delle Università di Trento, Padova e dell'Università inglese del Sussex.

Finanziamenti sono arrivati anche da un progetto bilaterale della Provincia Autonoma di Bolzano nell'ambito della cooperazione tra Sudtirolo e Svizzera. Questo studio interdisciplinare ha dimostrato che i circuiti così prodotti possono essere completamente disciolti immergendoli in una soluzione di

acido citrico, e che, abbandonati nel terreno, si dissolvono in pochi giorni senza lasciare residui inquinanti. Sensori biodegradabili di questo tipo verranno utilizzati nell'agricoltura smart del prossimo futuro per monitorare le piante e persino i singoli frutti durante tutto il periodo della crescita.

La nuova Facoltà di Ingegneria dei sistemi cyberfisici dell'Università di Bolzano si sta occupando appunto di questo. Un sistema cyberfisico (l'acronimo inglese è CPS, cyber-physical system) unisce una parte cyber, ossia legata a competenze di programmazione e di comunicazione, a una fisica connessa alla capacità di controllo.

L'utilizzo di sistemi CPS permetterebbe di aumentare la possibilità di espandere

le capacità del mondo fisico attraverso le "tre C" (che sono; calcolo, comunicazione e controllo). Molti studi si stanno applicando alla produzione di CPS con competenze specifiche, convinti che questo sarà il fattore chiave per lo sviluppo tecnologico di domani. Ma riprendiamo il filo della sostenibilità, importante ovunque, tanto che sono nati numerosi corsi di laurea, come quello in Gastronomia ecosostenibile o quello in Sistemi agricoli sostenibili, che la mettono in primo piano.

Abbiamo accennato al fatto che la frutta, nello specifico mele, kiwi e uva, si possa usare come substrato per circuiti elettronici, stampati usando per esempio raggi laser che carbonizzano la lignina (il costituente del legno più abbondante dopo la cellulosa; si trova principalmente in alcune cellule vegetali, ndr), la quale, presente nel materiale, lo rende conduttivo.

Per ora si tratta di prototipi. E sappiamo che il percorso che conduce dall'idea alla riuscita del progetto può durare anni. Si deve arrivare alla realizzazione di un modello (con bre-

vetti), quindi alla costituzione d'una azienda in grado via via di sviluppare uno standard, sul quale tante altre aziende e organizzazioni imposteranno un ecosistema. Nel caso in esame siamo ai primi step, con un prototipo che sviluppa elementi grandi, di dimensioni incompatibili con quelli usati nei chip.

L'effettiva maturazione e le possibilità di affermazione nel mercato sono ancora da verificare. Però, le possibili applicazioni di questa tecnologia sono numerose, per esempio nell'agricoltura di precisione. Grazie alla sua natura sostenibile e biocompatibile, la cellulosa a base di frutta può essere impiegata anche per dispositivi a contatto con la pelle, nel mercato alimentare, nella diagnostica medica e nell'Internet delle cose (IoT, Internet of Things).

Nella prospettiva della circolarità

Il processo di riciclaggio di queste applicazioni utilizza due strategie.

Da un lato, come abbiamo detto, i di-

spositivi elettronici possono dissolversi a temperatura ambiente in circa 40 giorni senza rilasciare sostanze nocive, se irrorati da succo di limone.

Dall'altro, possono essere reintrodotti nella natura come supporto per la crescita delle piante o per l'arricchimento del suolo.

Il continuo incremento dell'uso di dispositivi elettronici nelle società avanzate, assieme agli ovvi vantaggi, suscita preoccupazioni più che giustificate dal punto di vista ecologico e sociale, sia per quanto riguarda il reperimento dei materiali rari necessari a produrli sia per il loro corretto smaltimento e riciclo.

È necessario rendere la produzione sostenibile e incentivare il riuso dei componenti tecnologici. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

Nell'immagine in questa pagina, un prototipo di circuito elettronico realizzato con materiali vegetali ecosostenibili.



L'albicocca della Val Venosta

Non solo buono; questo frutto amato fin dall'antichità ha un apprezzabile potere cosmetico

L'estate è finita da poco ma possiamo comunque trattenere nell'aria il profumo di uno dei frutti più rappresentativi e dolci, approfittando anche delle sue proprietà emollienti, idratanti e nutrienti per trattare al meglio la nostra pelle da poco stressata dall'abbronzatura. Come? Scegliendo magari i cosmetici naturali ricavati dall'albicocca.

Molto popolari da alcuni anni, sembra aiutino a mantenere la pelle idratata, morbida e luminosa, essendo particolarmente ricchi di vitamina A, vitamina C e acido linoleico. La regione in Italia in cui se ne trovano più varietà (in tutto nel nostro Paese sono oggi 13) è la Campania, dove se ne distinguono 3, ma non è un prodotto solo del Sud. In Alto Adige, elemento storico della gastronomia contadina, c'è infatti l'albicocca della Val Venosta. Frutto dolce e succoso, dal colore giallo-arancio, cresce e matura tra i 500 e i 1000 metri di altitudine.

Grazie all'elevata escursione termica e alle scarse precipitazioni del contesto geografico, ha una fioritura tardiva e matura piuttosto lentamente, cosa che limita gli eventuali danni prodotti sulle coltivazioni dalle gelate invernali ed è probabilmente motivo delle particolari dimensioni medie o grosse che questa albicocca raggiunge.

Una volta raccolta, deve essere consumata subito, non essendo adatta a un lungo periodo di conservazione, ma dà il meglio nella trasformazione, grazie all'intensa aromaticità che la contraddistingue.

Impiegata storicamente per la distillazione e la produzione di confetture, oggi è anche componente fondamentale di una particolare linea di cosmetici naturali, la Prunus armeniaca, realizzata dall'azienda austriaca Alpienne in esclusiva per l'Hotel Garberhof di Malles Venosta (BZ), che combina la complessa azione dell'albicocca con

quella di altre sostanze naturali accuratamente selezionate. Ogni singolo prodotto cosmetico è ottenuto grazie a una formulazione naturale di acqua di montagna, ricca di sali minerali, olio d'oliva e componenti lipidici vegetali, essenze ricche di niacina a base di semi di girasole (vitamina B3), acido pantotenico (vitamina B5), tocoferolo (vitamina E), una combinazione di acidi ialuronici vegetali e, quando necessario, amplificatori a base naturale per conservare l'azione vantaggiosa degli antiossidanti notoriamente instabili. E, ovviamente, anche estratti di albicocca, rigorosamente biologica: nello specifico, viene aggiunto ai prodotti precedentemente descritti – a una temperatura inferiore di 35 °C – olio di nocciolo estratto dalla drupa e spremuto a freddo. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nella foto accanto, albicocche della Val Venosta, caratterizzate dal tipico colore giallo-arancio.



Packtin

Una startup emiliana sta creando una filiera di riciclo virtuoso dei sottoprodotti dell'industria agroalimentare

Spin-off dell'Università di Modena e Reggio Emilia, Packtin è una startup giovane e particolare. Ha come obiettivo la valorizzazione degli scarti di produzione agroindustriale e come prospettiva la promozione del cambiamento di mentalità necessario a rendere l'industria agroalimentare effettivamente circolare.

Lo strumento che ha progettato, e oggi offre alla filiera, è una piattaforma tecnico-scientifica capace di guidare le aziende nella valorizzazione dei propri sottoprodotti, grazie a un know-how acquisito in anni di ricerche e sperimentazioni concentrate sulle tecnologie del processo estrattivo e sui rivestimenti naturali per gli alimenti freschi, arrivando a ben 4 brevetti.

Come ci ha raccontato Andrea Quartieri, Co-Fondatore di Packtin e attualmente Responsabile Operativo e IP della startup, l'idea di dare vita a questa realtà è nata nei laboratori di microbiologia tenuti dal professor Andrea Pulvirenti, studiando le proprietà

conservanti dei composti naturali presenti in diversi sottoprodotti alimentari, come le buccette di pomodoro o il pastazzo (il residuo della spremitura) di arancia. Riconosciute le enormi potenzialità dei composti ad alto valore – come ad esempio vitamine, antiossidanti, fibre – contenuti in tantissimi scarti di produzione del settore agroalimentare, nel 2017 il progetto si è trasformato in startup.

Oggi Packtin, contattando direttamente le aziende – al momento locali, ma in futuro chissà –, recupera diversi sottoprodotti. Una volta raccolti, grazie a un processo di essiccazione a freddo che non degrada i composti più delicati, li trasforma in farine vegetali di alta qualità: di bucce d'arancia e di pomodoro, di ananas, carota, zenzero, avena... Queste ultime hanno la peculiarità di mantenere intatti tutti i sapori e i composti bioattivi delle materie prime originali, senza l'aggiunta di additivi, coloranti o conservanti, e possono essere utilizzate in aggiunta a farine tra-

dizionali, per arricchirle, in qualsiasi preparazione. Parte di queste è venduta al pubblico, parte invece si conta possa a breve proseguire il processo di trasformazione venendo sottoposta all'estrazione, un processo brevettato che unisce chimica verde e forze fisico-meccaniche, capace di separare fibre e altri composti bioattivi, utilizzabili poi per creare formulazioni e rivestimenti naturali in grado di aumentare la shelf life dei prodotti freschi. Alto valore aggiunto, sostenibilità, circolarità. Un progetto perfetto. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@

Approfondimento

Packtin si sta impegnando anche nel suggerire idee e modalità di utilizzo delle proprie farine ai consumatori, trattandosi di farine nuove di certo benefiche non solamente a livello di sostenibilità ma anche di salute.



Nella foto in questa pagina, farina ricavata da scarti di zenzero.

Maceratino

Andiamo nel capoluogo delle Marche, Macerata, per raccontare il vitigno che proprio da qui prende il nome

In questa pagina: a sinistra, uno scorcio della vigna e, a destra, una bottiglia di Ribona.

Maceratino, ma anche Montecchiese, Bianchetta Montecchiese, Matelicano, Uva Stretta, Montecchiana Bianca, Verdicchio Marino, Greco Maceratese, Greco delle Marche. Basta spostarsi dal comune di Macerata per trovare nomi diversi ma che identificano tutti, di fatto, il Maceratino.

Si tratta di un vitigno a bacca bianca iscritto nel Registro Nazionale delle Varietà di Uva dal 1970. Ma non fatevi ingannare, perché si tratta di un vitigno di origine greca la cui coltivazione è veramente antica; esistono infatti le testimonianze di alcuni bollettini Ampelografici (l'ampelografia è la disciplina che studia, identifica e classifica le varietà dei vitigni) che parlano di quest'uva già a partire dal 1800.

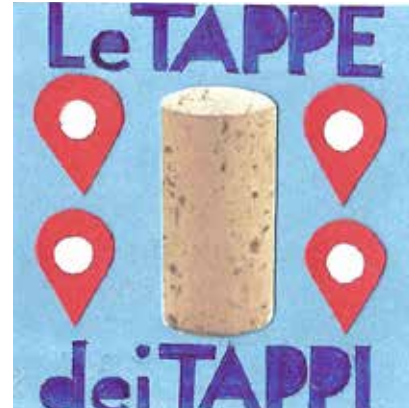
Antico, dunque, ma davvero poco diffuso, complice la sua scarsa adattabilità a territori diversi da quelli di origine che comprendono la provincia di Macerata

e che si caratterizzano per essere non particolarmente fertili, con temperature calde ma ventilate soprattutto lungo la costa adriatica. E sia in queste campagne che al di fuori è conosciuto con il nome di Ribona.

Facciamo qualche domanda ad Andrea Saputi, il responsabile commerciale della omonima Cantine Saputi, un'azienda che affonda le radici proprio in questo particolare vitigno.

Come prima cosa cerchiamo di fare chiarezza: Maceratino o Ribona?

Nel 1975 viene approvato il disciplinare di produzione dei vini a denominazione di origine controllata Colli Maceratesi Bianco che prevede la presenza di Maceratino al 70% minimo. Dal 2000 abbiamo invece la DOC Colli Maceratesi Ribona che prevede la presenza di Maceratino al 85% minimo. Da qui possiamo dire che inizia questa sorta di scambio tra



il nome del vitigno Maceratino e il suo vino Ribona. Quest'ultimo è oggi decisamente più conosciuto del primo. Nome che, comunque, non è casuale; deriva infatti dalla tradizione che voleva questo vino particolarmente gradito o meglio "due volte buono", da cui Ri-Bona.

Di quanta estensione parliamo?

Parliamo di 100 ettari di Maceratino in tutta Italia, che si trovano però all'interno di una zona di produzione molto limitata, ovvero quella di produzione dei Colli Maceratesi DOC Ribona che si estende per circa 240 ettari nella provincia di Macerata.

Quanto è conosciuto il Maceratino e quanto il Ribona?

Sicuramente è più conosciuto il Ribona del Maceratino, anche se, nella sostanza, abbiamo visto che entrambi identificano la stessa cosa: il vino proveniente

da uve Maceratino. Ma, se vogliamo parlare di quanto sia realmente conosciuto, la risposta è: poco. Non solo per quanto riguarda l'ambito nazionale o addirittura internazionale, ma anche il nostro; penso a quello regionale o al più piccolo territorio provinciale. Basti dire che il 60/70% della produzione viene venduto a livello locale. Del resto, la stessa cosa vale per la conoscenza del vitigno, che cala già uscendo dalla provincia di Macerata. In questo senso abbiamo da recuperare almeno 2 decenni di gap, anni in cui si è parlato troppo poco di questo vino e di questo vitigno. Nel tentativo di dare impulso al necessario recupero del tempo perduto, attualmente, con un gruppo di altre 8 cantine (Azienda Agricola Boccadigabbia, Conti Degli Azzoni, Fattoria Forano, Fontezoppa, Andrea Giorgetti, Il Pollenza, San Michele Arcangelo e Sant'Isidoro) abbiamo creato il sito

Nella foto sotto, un momento della vendemmia.

Ribona.it, frutto di 2 anni di intenso lavoro e della volontà di far parlare di questo prodotto.

Maceratino o il più noto Verdicchio?

Nelle Marche, il vitigno, se vogliamo così definirlo, più importante e diffuso – ma in qualche modo anche fortemente identitario – è certamente il Verdicchio. Come spesso accade, il cugino famoso oscura quello meno conosciuto; così è accaduto per il Ribona. Ma non per questo va sottovalutato. Ha ottime caratteristiche di freschezza e mineralità. In gioventù risulta un po' più sgraziato, ricco di acidità e con profumi agrumati, quasi acerbi. Un vino semplice e beverino che si presta bene per esempio alla spumantizzazione con Metodo Charmat che restituisce un vino fresco e vivace; anche gli esperimenti di invecchiamento hanno dato ottimi risultati. L'affinamento in-

fatti leviga gli aspetti più grossolani, smorza l'acidità ed evolve i profumi in polpa gialla, e così si presta benissimo alla spumantizzazione con Metodo Classico (per esempio, ora stiamo commercializzando l'annata 2016 con 44 mesi sui lieviti). Visti i risultati, tra il 2020 e il 2021 come produttori abbiamo chiesto la modifica del disciplinare per inserire la versione "Riserva". Purtroppo, la richiesta è ancora ferma al tavolo del Ministero ma le cantine sono già pronte a portarla sul mercato. Risultati e iniziative che iniziano a sommarsi.

Le cose si muovono e le cantine danno oggi maggior attenzione a vini come il Ribona; un segnale su tutti è che anche gli abbinamenti iniziano a strizzare l'occhio alle cucine di alto livello. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it



Il mais

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

L'umanità è nata dal mais, secondo i Maya. Sì, perché tra le varie popolazioni del Messico antico, come Maya, Aztechi, Olmechi, Toltechi, il mito all'origine dell'umanità riguarda proprio questa pianta. Ma cos'è il mais? I suoi chicchi giallo brillante (anche se in realtà possono avere più colori) sono la terza e ultima cariosside di questa breve serie di articoli. Per la precisione, sono cariossidi di *Zea mays*. Domesticata 9.000 anni fa dagli abitanti del Messico meridionale, riscuotendo poi successo in tutto il Sud e Centro America, *Zea mays* è una pianta molto confusa: ha un fiore che pare una parrucca, produce dei frutti (le cariossidi appunto) raggruppati in silurrotti che noi chiamiamo pannocchie, ma non lo sono, mentre lo sono altre parti, che però noi più di tanto non consideriamo. Che malditesta! Ah, e il vegetale può essere maschio o femmina. Ma andiamo

con ordine: in botanica, ci sono moltissimi nomi che descrivono il modo in cui sono disposti e strutturati i fiori di una pianta; nel caso più semplice, abbiamo un gambo che termina con l'infiorescenza. Facile, pulito, nulla di complicato. Se però lungo quel gambo spuntano a loro volta dei piccoli gambi (detti peduncoli) ai vertici di ciascuno dei quali sboccia un fiore, ecco che abbiamo un racemo, come nel caso delle orchidee, del glicine e dei lupini. Bene. Se l'infiorescenza invece è attaccata allo stelo, senza peduncolo, abbiamo una spiga, come quella del grano. Ma, se dallo stelo partono degli steli, da cui partono degli steli, insomma se un racemo è fatto a sua volta di racemi, ecco che abbiamo una pannocchia. Ne sono un esempio i lillà. Pure il riso della puntata precedente... è una pannocchia! Così come l'orzo. Ma la pannocchia a cui pensiamo noi non è fatta così! E infatti

non è una pannocchia: è uno spadice! E cos'è uno spadice? Beh, una specie di spiga; cioè, se una pannocchia (botanica) è un racemo di racemi, lo spadice è una specie di spiga di spighe. Spighe che poi diventano i nostri amati chicchi gialli, che attendono con ansia di diventare popcorn. Così, la prossima volta che vorrete guardare un film a casa con degli amici, potrete stupirli preparando loro cariossidi arrostiti prelevate da spadici di *Zea mays*, altro che i soliti popcorn! Che poi, in realtà, solo la pianta maschio fa una pannocchia. Sì, esistono specie con due sessi distinti, tipo il Ginkgo biloba (quello con la foglia a ventaglio), la cui femmina fa dei frutrelli puzzolentissimi. La pianta maschio di *Zea mays* produce come infiorescenze delle pannocchie (botaniche) al vertice della pianta, su, su in cima. La pianta femmina, invece, genera come infiore-

scenze degli spadici più giù, lungo il fusto. Quella specie di torsolo cui sono fissati i chicchi si chiama tutolo. Bene, ora che abbiamo finito con le presentazioni, andiamo avanti. La parola "mais" è stata coniata dagli spagnoli a partire dal termine *mahiz*, che indicava la suddetta pianta, usato dagli indigeni Taíno dei Caraibi. Il nome con cui invece la chiamavano le civiltà che hanno costruito sé stesse sul successo di quelle coltivazioni era *ixim* (la *x* è uno *shh*) in lingua maya. Secondo il Popol Vuh, testo che riporta miti e storia dei K'iche' – popolazione maya –, dopo aver creato il mondo, le piante e gli animali, gli dèi decisero di far nascere anche ciò che sarebbe stata l'umanità. Avevano però qualche dubbio sul materiale da utilizzare: il primo tentativo fu fatto con argilla e acqua, ma si rivelò una scelta poco saggia, dato che

si sfaldava. Allora si pensò di costruire un essere di legno, solido, certo, e molto più resistente dell'argilla bagnata. Tuttavia, questo umano ligneo non aveva né anima né memoria, tanto che si poteva avere il dubbio se definirlo effettivamente vivo. L'ultimo tentativo fu compiuto utilizzando il mais, ed ecco che sì, l'umanità fatta di mais riuscì a sopravvivere e prosperare. Anche in questo caso, come per il grano e il riso, la nostra cariosside conquista un posto d'onore nella rappresentazione del mondo prodotta dalla cultura in cui ha avuto tanto successo. Ciò per cui, però, si distingue il mais è una curiosa modalità di coltivazione: i Maya, e vari popoli nativi americani, avevano elaborato un sistema estremamente sofisticato – "The Three Sisters", le 3 sorelle – rispetto a quelli dell'Asia e dell'Europa. In pratica, venivano col-

tivate insieme 3 piante: mais, zucca e fagioli. Queste, interrate in una montagna, lavorano in simbiosi: il mais fa da sostegno alla crescita dei fagioli che sono dei rampicanti e che, a loro volta, avvinghiati alla pianta e gettando più in profondità le radici, la ancorano al suolo rendendola meno vulnerabile al vento; la zucca, con le sue foglie larghe copre il cumuletto di terra, ostacolando con la sua ombra la crescita di erbe infestanti. Sipario.

E con questo articolo si conclude il nostro troppo breve viaggio tra i cibi che hanno eretto palazzi, tra le cariossidi che hanno cambiato il mondo. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

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



Valentina Leporati

Alias Valentina Gluten Free, la pasticciera e attivista che ha reso i cibi senza glutine più buoni, più conosciuti, più accessibili

Valentina è del 1988, ha 35 anni, e da 34 è celiaca. All'inizio, la considerava il suo difetto più grande, oggi, invece, la sua caratteristica. Quando era piccolina, non si rendeva conto di quanto fosse 'invalente', perché se ne occupavano, con grande fatica – dato che in quegli anni non si sapeva quasi che cosa fosse –, i suoi genitori. Che sono stati bravissimi.

Quando sono iniziate le difficoltà?

Nell'adolescenza, quando è entrata in gioco la socialità. Mi dovevo rapportare con gli altri, e il cibo nel nostro Paese è un momento di aggregazione: la cena con i compagni di classe o col gruppo sportivo, le gite scolastiche. In tutte queste situazioni, la mia diversità iniziava a essere visibile. Dovevo tirar fuori dallo zaino la merendina e spiegare. Non c'erano dei luoghi, allora, dove io potessi mangiare tranquilla; non avevamo informazioni noi – che la celiachia ce l'avevamo in casa – figuriamoci i ristoranti. Ero una ragazzina molto molto timida, e anche fragile, e tutta questa

pressione mi ha spinto a non uscire più. Agli eventi sociali non partecipavo.

Quindi ha impattato in un modo notevolissimo.

Sì, ha proprio condizionato tutta la mia adolescenza. Perché mi vergognavo. Ero a disagio. E le domande che mi facevano i miei amici non erano facili da gestire: "Se mangi la farina, muori? E un pezzo di pane? Che succede?"

A 18 anni, ho capito di aver perso le esperienze formative che i miei coetanei stavano vivendo. Facevo arrivare sempre la celiachia prima di me: non ero più Valentina, ero la celiaca. A quel punto ho detto basta. La prima cosa che ho fatto è stata tatuarmi la spiga barrata sulla spalla destra. E questo ha provocato la curiosità delle persone che mi stavano intorno. Ero convinta che avrei visto pena negli occhi degli altri, e invece no, ho trovato molta gentilezza e interesse. Contestualmente ho imparato a rispondere alle domande senza paura ed è iniziata una fase che ho battezzato "rivoluzione gentile", un

cambiamento della mia vita dovuto alla gentilezza che ho scoperto intorno a me.

Ti ha portato a fare scelte nuove?

Sì, sono andata a lavorare nella grotta del nemico, nel settore agroalimentare: ristoranti, pizzerie, bar, pasticcerie. Dove io potevo cucinare senza mai assaggiare. E ho imparato così. La mia idea era quella di assimilare il più possibile per poi arrivare a casa e provare a ricreare tutto quello che cucinavo giornalmente nella versione senza glutine. E, dopo tanti tentativi fallimentari, ce l'ho fatta.

Cucinare senza assaggiare è come essere un musicista sordo...

Esattamente: io ho imparato usando gli altri sensi. Mi accorgevo che i cibi erano pronti dal profumo, toccandoli, riconoscendo la coloritura giusta.

E come ha preso vita "Valentina Gluten Free"?

Complici un licenziamento inaspettato e un periodo non facile – avevo a che fare

con la depressione –, ho intuito che dovevo fare qualcosa di nuovo per salvarmi. Ho pensato che avrei dovuto nutrirmi dei sorrisi delle persone, che il modo che avevo per sentirmi accolta sarebbe stato quello di far sentire accolti gli altri. Ho pensato che nella mia zona – Sarzana – non c'era nessun posto che offrisse prodotti gluten free e, prendendo l'assegno di disoccupazione, nel 2017 ho aperto "Valentina Gluten Free", la mia pasticceria-panificio. I primi 2 anni sono stati molto complicati, perché i celiaci erano pochi e i non celiaci da me non entravano. Poi ho iniziato a usare Instagram. Non l'ho utilizzato per vendere i miei prodotti, ma per raccontare la mia storia e parlare di celiachia, cosa che avevo imparato a fare in modo puntuale, perché sono precisa di natura, ma anche ironico, avendo vissuto – come tutti i celiaci – varie disavventure. Il mio piccolo pubblico iniziale si è sentito riconosciuto e capito, e piano piano si sono

avvicinate a me anche persone che non vivevano la celiachia sulla propria pelle e hanno iniziato ad allenare l'empatia. Da ostacolo la celiachia è diventato il mio superpotere.

Ma la missione, che hai portato avanti, aveva alla base anche una passione per il cibo e la cucina, o questa è stata una conseguenza?

Sicuramente gli ingredienti mi hanno sempre affascinato, e nella mia famiglia tutti cucinavano, però mi ha spinto in questa direzione anche il desiderio di superare un limite.

E a tutt'oggi sei sempre nel tuo panificio? Fai tutto da sola?

Sì, non ho dipendenti. Faccio la spesa, cucino, vendo, scrivo. Chiaramente, il mio lavoro nel tempo si è trasformato tanto e sono spesso via, ma, visto che con le persone che vengono da me ho costruito un rapporto molto intimo, quando non ci sono chiudo il negozio e tutti sanno che potranno venire un

altro giorno e trovarmi lì.

Vendi solo in negozio o anche online?

Anche online. Non volendo però avere sprechi, produco poco, con l'idea di finire tutto entro la giornata e quel poco che avanza lo mangio io.

E hai ancora spazio per sogni e progetti futuri?

Sogno un programma televisivo sulla cucina inclusiva. ■

Marta Pietrobboni
marta.pietrobboni@cibiexpo.it

La focaccia

La ricetta a cui Valentina tiene di più, essendo ligure, è la focaccia gluten free, che, dopo 3 anni di esperimenti vari, ha raggiunto la perfezione che cercava. Piace anche a chi conosce la focaccia tradizionale (che Valentina, ovviamente, non ha mai potuto assaggiare).

Sotto, intensi
primi piani
di Valentina
Leporati.

In questa pagina,
due scorci
del negozio
"Valentina Gluten
Free" a Sarzana.



Il carrubo

È un albero antico: sempreverde, cresce con lentezza e vive molto a lungo. Viene anche chiamato "pianta della sopravvivenza" per la sua resistenza alla siccità

Originario della Siria, il carrubo nei secoli si espande in Asia, in Africa e in Europa, dove oggi è diffuso soprattutto in Spagna, in Portogallo e nel meridione d'Italia. In Sicilia è stato importato dai Fenici che utilizzavano i suoi semi, scuri e duri, per pesare l'oro, mentre oggi è un importante ingrediente nella pasticceria. I suoi frutti, le carrube, sono poco attraenti d'aspetto ma ricche di proprietà benefiche e con un gusto particolare, simile a quello del cioccolato. I baccelli duri e stretti, lunghi 10/20 centimetri, con buccia commestibile lucida e coriacea, hanno un colore che varia, con la maturazione, dal verde al marrone scuro. La polpa è carnosa e zuccherina. Al suo interno si trovano i semi che, essiccati, sono adatti anche ai celiaci. Macinati, danno una farina utilizzata per la preparazione di dolci. Le carrube possono essere consumate

sia fresche che secche. Hanno vari e molteplici impieghi, che vanno dagli sciroppi per la tosse alle caramelle, ai dolci e ai liquori. Con le foglie si preparano infusi. Hanno un ruolo importante anche nell'alimentazione animale. I cavalli ne sono particolarmente ghiotti. Sul mercato esistono biscotti per cani a base di carrube. Ecco le proprietà più importanti: non contengono glutine; rispetto al cioccolato sono prive di sostanze psicoattive, più ricche di nutrienti, meno di calorie; prevengono l'osteoporosi grazie all'elevata percentuale di calcio e di fosforo; riducono il tasso di colesterolo nel sangue; hanno proprietà antiossidanti per merito dei polifenoli estratti dai baccelli che aiutano, per esempio, a contrastare l'invecchiamento della pelle; la polpa fresca ha proprietà lassative; al contrario, la farina di carrube rappresenta in certi

casi un valido antidiarroico.

Dove si comprano e come si conservano

Le carrube si trovano nei punti vendita specializzati in sementi e frutta secca, mentre la farina si può acquistare online nelle erboristerie o nei negozi di prodotti alimentari naturali e biologici. Si consiglia di assaggiare l'eccellente Carrubato di Sicilia bio, sia in versione spalmabile sia sotto forma di tavoletta. Nel secondo caso, è possibile gustare diverse varianti: allo zenzero, alle nocciole, all'arancia e infine puro.

Le carrube si conservano in luogo asciutto e fresco, dentro un sacchetto di plastica ben chiuso, anche per diverse settimane. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

**Nella foto,
dettaglio
dei baccelli
di carrubo.**



Italiani popolo longevo

Merito della dieta mediterranea e della vita sana... o altro?

Nel panorama mondiale, l'Italia è ai primi posti con una durata media della vita che si attesta attorno agli oltre 83 anni. Rispettivamente, circa 80,5 anni per gli uomini e quasi 85 per le donne. Molto spesso si sente dire, tanto che è ormai diventato un luogo comune, che la longevità del nostro popolo si deve al modo in cui mangiamo e che il modello alimentare, cioè la dieta mediterranea, è proprio il plus che ci permette di vivere così a lungo.

Premesso che sicuramente il modello mediterraneo di dieta è un ottimo sistema di alimentarsi, va anche chiarito che ad oggi, tranne qualche pastore della Sardegna o del centro della Calabria, la vera dieta mediterranea non la pratica più nessuno e la lunghezza della vita si deve a ben altro. È inoltre giusto chiarire che il dato relativo alla longevità del popolo italiano spesso inganna la reale situazione del nostro Paese; in-

fatti, se al posto che considerare la pura durata si analizzasse solo la parte sana di essa, si scoprirebbe che in realtà da sani viviamo in media tra i 55 e i 60 anni con circa 61 anni per l'uomo e 59 per la donna e che, arrivati a questa età, in media ci aspettano dai 20 ai 25 anni di sopravvivenza da malati.

In altre parole, la durata della vita sana non è cambiata di molto rispetto al secolo scorso; infatti, se è vero che allora si moriva tra i 50 e i 60 anni per una patologia acuta tipo un virus, un batterio o per un evento traumatico come la guerra, o per le scarse condizioni igienico ambientali o un incidente, ora al posto di morire sopravviviamo da infermi per altri 20 o 25 anni. In pratica, abbiamo allungato la parte malata della vita. Alla luce di questo, appare chiaro che la longevità italiana più che a una sana e bilanciata alimentazione si deve ai progressi della medicina (il nostro sistema

sanitario nazionale è tra i migliori al mondo) e alle scoperte scientifiche in questo campo. Per rendersene conto, basta chiedere a una persona sopra ai 70 anni quante pastiglie prende al giorno (in media, oltre 6).

Per questa ragione, più che al solo allungamento della durata della vita (Extension nello schema sottostante), dovremmo perseguire soprattutto un allungamento della parte sana di essa, quello che già da molti anni viene indicato come "compressione della patologia" (Compression nello schema sottostante), cioè il cercare di vivere da sani il più possibile portando la comparsa delle patologie vicino al momento del trapasso.

Si potrebbe obiettare che, vivendo più a lungo, è normale che prima o poi qualche patologia debba comparire e che tale malattia inizialmente si presenti come cronica e che però negli anni,

peggiorando, porti alla morte.

Sicuramente, questa è un'obiezione lecita, visto che il nostro organismo negli anni è destinato a deteriorarsi e, man mano che passa il tempo, a diventare sempre meno capace di riparare i danni; è però altrettanto vero che nel mondo esistono popolazioni nella quali si arriva ad avere addirittura 2 persone su 5 che raggiungono i 100 e più anni di vita e lo fanno restando in salute, senza patologie, con una mente lucida e conducendo praticamente fino a quasi alla morte una vita normale come se avessero 60 anni.

In queste zone, che sono state chiamate Isole Blu o Zone Blu (ad esempio, in Costa Rica, ad Okinawa, in Pakistan, ecc.), sono ormai da molti anni in atto studi scientifici mirati a cercare di capire quale sia la ragione che porta tali popolazioni a vivere così a lungo. Molte ricerche sono orientate a inda-

gare sul profilo genetico per capire se la presenza o l'assenza di un particolare gene possa conferire una maggiore resistenza agli insulti della vita. Gli studi, parallelamente, si sono poi anche rivolti all'ambiente nel quale questi popoli vivono, alla ricerca della presenza di un particolare alimento o elemento chimico che potesse in qualche modo rendere l'organismo più resistente.

A oggi, dopo oltre 50 anni di studi, sembra essere sempre più chiaro che non esiste né un alimento né un particolare gene capace di tanto, e con il passare del tempo e con l'aumentare degli studi ci si sta sempre più rendendo conto che la differenza la fanno le abitudini quotidiane di queste zone.

La loro particolare resistenza sembrerebbe legata a 4 regole di vita:

- mangiano poco e sono abituati a un digiuno controllato (per motivi religio-

si, ad esempio, digiuno per 24 ore);
- mangiano solo prodotti freschi (molto ricchi di micronutrienti che si perdono man mano che l'alimento "invecchia");
- fanno lavori fisici per tante ore al giorno (sono agricoltori o pescatori);
- vivono al rallentatore senza stress (non sono multitasking).

Guarda caso, sembra il modo di vivere dei centenari sardi e calabresi di casa nostra, che sicuramente fanno la vera dieta mediterranea ma, parallelamente, vivono come le popolazioni delle Isole Blu.

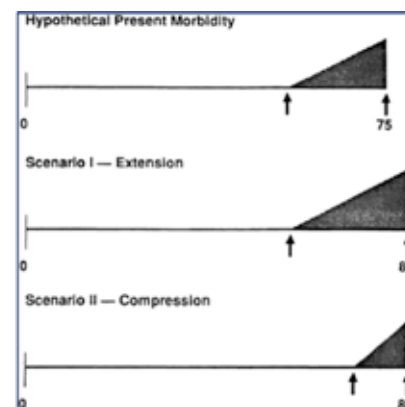
Verrebbe da chiedersi se non ci sia un modo di imitare queste regole nella civiltà moderna. Ci ragioneremo nel prossimo articolo. ■

Andrea Fossati

fossatiandrea@centroemnea.it

info@centroemnea.it

www.centroemnea.it



Nella foto a sinistra, una coppia di persone anziane a passeggio: il movimento è fondamentale per aiutare ad allentare la progressione delle patologie tipiche dell'età avanzata.

In alto, uno schema che sintetizza la differenza tra durata media della vita e allungamento della parte sana di essa.

A destra, un gruppo di monaci giapponesi: secondo diversi studi, le abitudini quotidiane di alcuni religiosi asiatici favoriscono una maggiore longevità.



Pane di Altamura

Il pane accompagna la storia dell'uomo da almeno diecimila anni. Gli archeologi sono concordi nell'attribuire agli Egizi i primi metodi di lievitazione

Questi procedimenti si diffusero nelle civiltà greca a romana, ma si dovrà attendere il Rinascimento per la grande svolta nel campo della panificazione, quando venne utilizzato per la prima volta il lievito di birra, grazie al quale, nei secoli successivi, i fornai crearono nuove forme e diversi tipi di pane: all'olio, al burro, alle olive, alle erbe aromatiche e altri ancora.

Attualmente si stima che in Italia ce ne siano circa 250 tipologie, e ogni regione ha la sua specialità sotto forma, per esempio, di michetta, schiacciata, spiga, filoncino, sfilatino, pagnotta, treccia, ciabatta.

Tra le varie specialità regionali, una molto conosciuta e apprezzata in tutta Italia, e non solo, è il pane di Altamura, divenuto simbolo e segno distintivo della cultura agropastorale dell'Alta Murgia, in Puglia, le cui origini sono legate alla tradizione contadina locale. Le sue prime tracce possono essere

rinvenute nelle *Satire* del poeta latino Orazio, che, tornato nel 37 a.C. nei luoghi della sua infanzia, lo descrive come "il pane migliore del mondo".

La produzione segue tutt'oggi l'antica ricetta medioevale, trasmessa di generazione in generazione, che utilizza i medesimi secolari ingredienti, ossia sfarinato di grano duro, lievito madre, sale, acqua, e il medesimo processo di panificazione, consistente nell'impastamento, formatura, lievitazione, modellatura e cottura nel forno a legna.

Il pregio di questo antico pane nel 2003 è stato riconosciuto anche in ambito comunitario, attraverso il conferimento della Denominazione di Origine Protetta, la cui tutela è affidata al Consorzio Pane di Altamura che lo promuove e valorizza nel mondo.

Il risvolto della medaglia, come per ogni alimento italiano di successo, è costituito dal fenomeno della contraffazione e dalle frodi in commercio.



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

Innumerevoli sono i casi di pane di semola spacciato per pane di Altamura, il cui rigoroso disciplinare di produzione prevede esclusivamente l'impiego di semole rimacinate di grano duro delle varietà Appula, Arcangelo, Duilio o Simeto, coltivato nei territori dei comuni della Murgia nord-occidentale e prodotto nel comune di Altamura.

Il consiglio è sempre quello di tenere d'occhio il prezzo e affidarsi a rivenditori seri, mentre in caso di dubbi sulla provenienza, segnalare la potenziale frode al Consorzio attraverso i canali ufficiali a disposizione del pubblico. Buona bruschetta a tutti! ■

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



**centro studi
anticontraffazione**

Nella foto a destra, una forma di pane di Altamura.



TEMPO SOSPESO

TEMPOSOSPESO.ORG

Che cos'è?

Dopo il successo dell'iniziativa SpesaSospesa.org, Temposospeso.org è il nuovo progetto del network solidale Fondazione Lab00 ETS nato per offrire servizi sanitari e assistenziali ai cittadini in situazioni di fragilità economica e sociale anche temporanea.

Che cosa intende fare?

- creare una nuova rete di solidarietà che ha come obiettivo quello di fornire assistenza sanitaria, domiciliare, di accompagnamento agli anziani, ai disabili, ma anche servizi di natura fiscale e giuridica ai cittadini in situazioni di fragilità economica e sociale anche temporanea;
- allargare il proprio paniere solidale, attraverso campagne di sensibilizzazione, raccolta fondi e collaborazioni con enti specializzati sul territorio;
- grazie a un efficiente network di connessioni e collaborazioni e all'aiuto di chi offre il suo supporto, dedicare a chi sta vivendo un momento delicato della propria vita qualcosa di molto prezioso... il tempo.

Un progetto di

LAB00

In collaborazione con

Svicom REAL ESTATE MANAGERS **sorgenia** **HALEON** For Health. With Humanity.



FOOD

AND MASTER IN GESTIONE E SOSTENIBILITÀ
DEI SERVIZI DI RISTORAZIONE

BEVERAGE



MASTER UNIVERSITARIO DI I LIVELLO

III EDIZIONE

L'Università Cattolica del Sacro Cuore, consapevole dell'importanza di formare figure professionali adatte a raccogliere le sfide di un settore complesso e in continua evoluzione come quello della ristorazione, promuove la seconda edizione del Master di I livello in Food & Beverage: gestione e sostenibilità dei servizi di ristorazione. Il Master ha lo scopo di formare professionisti con una solida preparazione basata su formazione interdisciplinare e on-the-job.

Il Master si rivolge ai LAUREATI TRIENNALI di qualsiasi disciplina. La laurea triennale è il titolo minimo di ammissione: i titoli affini ai settori di studio del master sono preferibili, altri titoli di studio saranno oggetto di valutazione da parte del consiglio direttivo.

La figura professionale formata dal Master potrà collocarsi, anche in qualità di responsabile, in:

- AZIENDE DELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA E COMMERCIALE (nei servizi di refezione, ristoranti, hotel e nei servizi catering)
- AZIENDE ED ENTI IN AMBITO PRIVATO E PUBBLICO (nelle Asl, Case di riposo, Comuni, Enti di certificazione)
- AZIENDE DEL SETTORE AGROALIMENTARE (produttori, trasformati, etc.)

Il professionista potrà inoltre svolgere attività libero professionale come consulente e formatore relativamente agli argomenti trattati dal Piano di Studi e in materia di riqualificazione di processi per la ristorazione commerciale e collettiva, ricerca e sviluppo di nuove linee di prodotto.

La rete

Il Master si arricchisce degli input di una rete sinergica tra università, associazioni NGO, scuole di formazione, settori di produzione primaria, industria, fornitura di servizi, editoria, distribuzione, nazionali e internazionali. Questa pluralità di voci forma un vero e proprio comitato di indirizzo che dà e riceve input partecipando attivamente all'ideazione e realizzazione del Master Food & Beverage. Il consiglio direttivo del Master si confronta in modo continuo con i partners e gli stakeholders, per fornire e ricevere stimoli che collochino l'offerta formativa in uno scenario della ristorazione contemporaneo e in continua evoluzione, che prende spunto sia dall'ambito commerciale che dall'ambito collettivo e non-profit.



CONTATTI

CONTENUTI DIDATTICI
roberto.dipierro@unicatt.it

SEGRETERIA DIDATTICA
uff.master-pc@unicatt.it
0523 599 134 / 0523 599 200

DIRETTORE
Prof. Ettore Capri

SCOPRI DI PIÙ SUL SITO DEL MASTER: masterfoodandbeverage.it

L'integrazione passa anche dalla tavola

Intorno a un piatto si possono incontrare tradizioni e culture differenti, persone fermamente convinte che la diversità, accompagnata dal rispetto, non è altro che una fonte di ricchezza

Cosicché il riso non è soltanto un mezzo per soddisfare il nostro fabbisogno energetico giornaliero, ma un alimento che racchiude in sé la storia dell'intero popolo asiatico.

In Thailandia, ad esempio, il riso non è solo cibo, ma viene considerato "un vero dono della terra, che prospera grazie alla pioggia che cade dal cielo". Il Thai Hom Mali Rice è una delle varietà di riso più pregiate e richieste al mondo. Ciò è dovuto principalmente alle sue particolari caratteristiche nutrizionali: rappresenta un'ottima fonte di carboidrati, è ricco di vitamine e minerali. Il suo nome deriva dal colore. Hom Mali significa infatti gelsomino e si riferisce alla sua colorazione bianco intenso, proprio come quello dei fiori di questa pianta. Il sapore dei chicchi, sottili e allungati, è molto simile a quello delle

foglie di pandan (*Pandanus amaryllifolius*, pianta tropicale dell'Asia meridionale ampiamente utilizzata in cucina).

Questo cereale si può coltivare solo una volta all'anno, poiché le sue caratteristiche organolettiche sono notevolmente influenzate da una serie di specifiche condizioni ambientali. L'area più indicata per la sua coltivazione è la Thailandia nord-orientale, in particolare la pianura di Thung Kula Ronghai.

Una volta cotto, il Thai Hom Mali Rice presenta una consistenza tenera e un carattere delicato, tanto da essere utilizzato in diverse preparazioni thailandesi, sia dolci che salate.

Contrariamente a quello che si potrebbe pensare, l'utilizzo di questa varietà di riso non è circoscritto ai soli Paesi orientali. Grazie alla multi-

culturalità che caratterizza il nostro tempo, il Thai Hom Mali Rice viene distribuito e apprezzato in tutto il mondo. La sua qualità è riconosciuta a livello internazionale, e la sua autenticità viene garantita da un logo verde di certificazione presente su tutti i prodotti che hanno superato determinati standard di qualità.

In Italia sono presenti diversi ristoranti nei quali è possibile degustare tipiche ricette thailandesi a base di questo riso.

Alla diversità culinaria, così come a quella culturale, possiamo reagire in due modi diversi: rifiutarla o conoscerla, imparando ad apprezzarla e perché no, cercare di includerla e renderla parte della nostra identità. ■

Marina Greco
marina.greco83@hotmail.com



Prodotti “tailor made”

Nuovi scenari per un cliente sempre più esigente

Quando parliamo di cibo “fatto su misura”, ci riferiamo a prodotti adattati per soddisfare esigenze dietetiche, restrizioni specifiche, o più semplicemente a gusti e preferenze di ciascun individuo. La personalizzazione può avvenire in diversi modi: modificando gli ingredienti, le dimensioni delle porzioni, i metodi di cottura, applicando foto alle confezioni e accompagnandole con dediche, biglietti di auguri o gadget.

Se è ormai consuetudine ricorrere a cibi personalizzati quando ci si trova in presenza di allergie o intolleranze, oggi le aziende creano forti connessioni con il consumatore, perfino arrivando a considerare desideri individuali e accontentando richieste specifiche. Molto spesso l'acquirente tende a riacquistare il prodotto, in quanto, sentendosi valorizzato, è più facile che abbia avuto una percezione positiva dell'esperienza nel suo complesso e, di conseguenza, un livello di soddisfazione più alto.

Il risultato è la fidelizzazione e un maggior coinvolgimento del cliente rispetto al marchio.

Per l'azienda è vantaggioso, poiché, mediante queste operazioni di marketing, ha l'opportunità di raccogliere dati sensibili che le permettono di individuare tendenze di consumo utili a offrire servizi più mirati.

Nel mondo del Food & Beverage, articolato tra scelte e abitudini, sono numerose le aziende che, attraverso operazioni di marketing, hanno commercializzato prodotti personalizzabili in vari modi. Tra le più popolari troviamo: Mulino Bianco, Bauli, Moët & Chandon, Lindt, Starbucks, ma ne esistono molte altre.

È d'obbligo citare il caso pioniere della campagna di Coca-Cola “Share a Coke” (significato letterale: Condividi una Coca-Cola), che ha invitato i consumatori a condividere, sui social, la bottiglia con il proprio nome.

Noto è, anche, l'esempio di Nutella, che ci ha permesso di leggere il nostro nome sui suoi popolari contenitori di vetro. Nuovi scenari di comunicazione, supportati dalla tecnologia e da Internet, hanno modificato il paradigma dell'informazione, creando un profilo di consumatore caratterizzato dal forte desiderio di essere coinvolto emotivamente nella *food experience*.

I brand che percorrono la strada della personalizzazione favoriscono la creazione di una relazione diretta e di un dialogo “one-to-one” con il consumatore finale. In questa nuova prospettiva è consigliabile seguire i trend e “cavalcare” le mode: per esempio, legando il proprio brand a gadget, ispirandosi a eventi o a serie Tv popolari, così da posizionarsi al vertice nella classifica dei “must have”, lo devo avere. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it



Nelle foto in questa pagina, due tra i marchi Food & Beverage che hanno proposto al consumatore la personalizzazione: qui sopra, Nutella, con messaggi ad hoc e, a destra, Coca-Cola, con i nomi sulle lattine.

I cardoncelli

Sono funghi buonissimi che crescono spontaneamente in diversi habitat, dall'Oceano Atlantico all'Asia occidentale, e dal Mar Mediterraneo all'Europa centrale

Il cardoncello si trova in quasi tutta l'Italia centrale e meridionale. In Abruzzo e Molise lo chiamano cardarella, nella Murgia, in Valle d'Itria e sul Gargano cardengidde, nel Salento settentrionale cardunceddu. In Sardegna ha un nome particolare: cardolinu de petza (fungo di carne).

È facile raccoglierlo anche sulle colline della Sicilia centrale, tra le province di Caltanissetta, Enna e Palermo, dove viene chiamato funciu di ferula (la ferula è una specie di gigantesco finocchietto selvatico). Nella Tuscia viterbese sono ricercatissimi con il nome di ferlenghi.

La maggior parte della produzione spontanea e coltivata di questo fungo ha luogo nell'altopiano delle Murge appulo-lucane.

L'habitat ideale è nei terreni poveri a misto prato. Fruttifica dalla primavera all'autunno, e perfino d'inverno nel nord del Salento.

Caratteristiche

È un fungo saprofita, dal greco *sapros*, marcio, e *phytón*, pianta (cioè un organismo che si nutre di materia organica morta. È un termine che si usa anche per i funghi, nonostante non siano più classificati come appartenenti al regno vegetale, ma abbiano ora un regno loro).

Il cardoncello è eccellente, carnoso, sodo, con un cappello leggermente vellutato, di un colore che varia in base al clima, dal bianco quando è esposto al sole al bruno, più o meno scuro, e lamelle grigiastre.

Ne esistono molti ceppi, tutti di grande qualità. Ottimo anche crudo o sott'olio.

Il profumo è delicato. Con i suoi aromi equilibrati non copre ma valorizza il sapore di altre pietanze, tanto da suscitare l'interesse gastronomico dei migliori maestri di cucina del mondo. Apprezzato già dai tempi

antichi, nel Medioevo fu considerato una prelibatezza afrodisiaca, al punto da essere messo all'indice dal Santo Uffizio perché si riteneva che distogliesse i Cristiani dall'idea di penitenza. Ha una dote speciale: non si confonde con nessun fungo velenoso.

Il cardoncello, oltre a essere una leccornia, è importante da un punto di vista dietetico.

Quello fresco contiene infatti mediamente dall'85-90 % di acqua, il 4-5% di zuccheri, il 3,8-4% di proteine, e solo lo 0,4-0,7% di grassi.

La ricerca scientifica ha recentemente evidenziato la presenza nei funghi di sostanze capaci d'incidere positivamente sulla salute, abbassando il colesterolo e aumentando le difese immunitarie. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Kit per coltivare i funghi in casa

Lo si fa facilmente in confezioni che contengono già il substrato ideale per il fungo. Occorrono semplicemente gli appositi kit pronti all'utilizzo, corredati dalle relative istruzioni. La cura è facile. Dopo soli 15 -20 giorni si potrà poi procedere alla raccolta di gustosi funghi freschi.

A sinistra: il kit che permette di coltivare a casa propria i cardoncelli (presenti anch'essi nell'immagine a fianco).



5 razze per il Re Nero

Alcuni sapori, per la loro ricercatezza, affascinano chef e intenditori, mentre altri, grazie alla loro genuinità, mettono d'accordo tutti. È questo il caso delle carni del suino nero italiano

Molte regioni se ne sono conteso il primato finché è nato il primo marchio collettivo nazionale di zootecnia: il "Re Nero 100% puro Suino Nero Italiano".

Con l'arrivo del riconoscimento del Ministero delle Imprese e del Made in Italy e la certificazione di Agroqualità, si è voluto dare evidenza alla peculiarità delle carni, al rispetto delle migliori norme di allevamento, con metodologie di pascolo allo stato brado, senza uso di OGM o antibiotici, al forte impegno alla sostenibilità e alla possibilità di fare educazione alimentare.

Il marchio collettivo tutela la purezza di razze autoctone che vantano una storia lunga quasi 3.000 anni.

Le 5 stelle del gusto

Proveniente da diverse regioni d'Italia, la tradizione del Suino Nero attraversa tutto lo stivale, dall'Emilia-Romagna alla Toscana, dalla Campania alla Puglia, dalla Basilicata alla Sicilia, fino in Calabria, vantando ben 5 razze prestigiose: il Nero dei Nebrodi, autoctono

siciliano, con la sua carne saporita in grado di dare vita a preparati dal gusto particolarmente intenso; in Campania, la Casertana, piacevole al gusto, anche nella sua parte più grassa, prelibata per la sua scioglievolezza; la Cinta senese, che ha una delicatezza apprezzabile e una carne tenera estremamente saporita; la Mora romagnola, deliziosa a tavola tanto da essere protagonista di ricette della tradizione, come la "coppa di testa"; ma soprattutto il Suino nero di Calabria è il fiore all'occhiello di Filiera Madeo, capofila della Rete Nazionale del Suino Nero Italiano, la cui presidente Anna Madeo ha dichiarato: "Garantiamo al consumatore la purezza delle razze autoctone di suino nero, un patrimonio italiano che rischiava di perdersi e che, per merito dell'aggregazione e della filiera, riusciamo a valorizzare, anche sui mercati internazionali". È grazie all'intuizione del padre Ernesto che, all'inizio degli anni Novanta, era stato avviato un percorso di selezione per recuperare la genetica del Suino

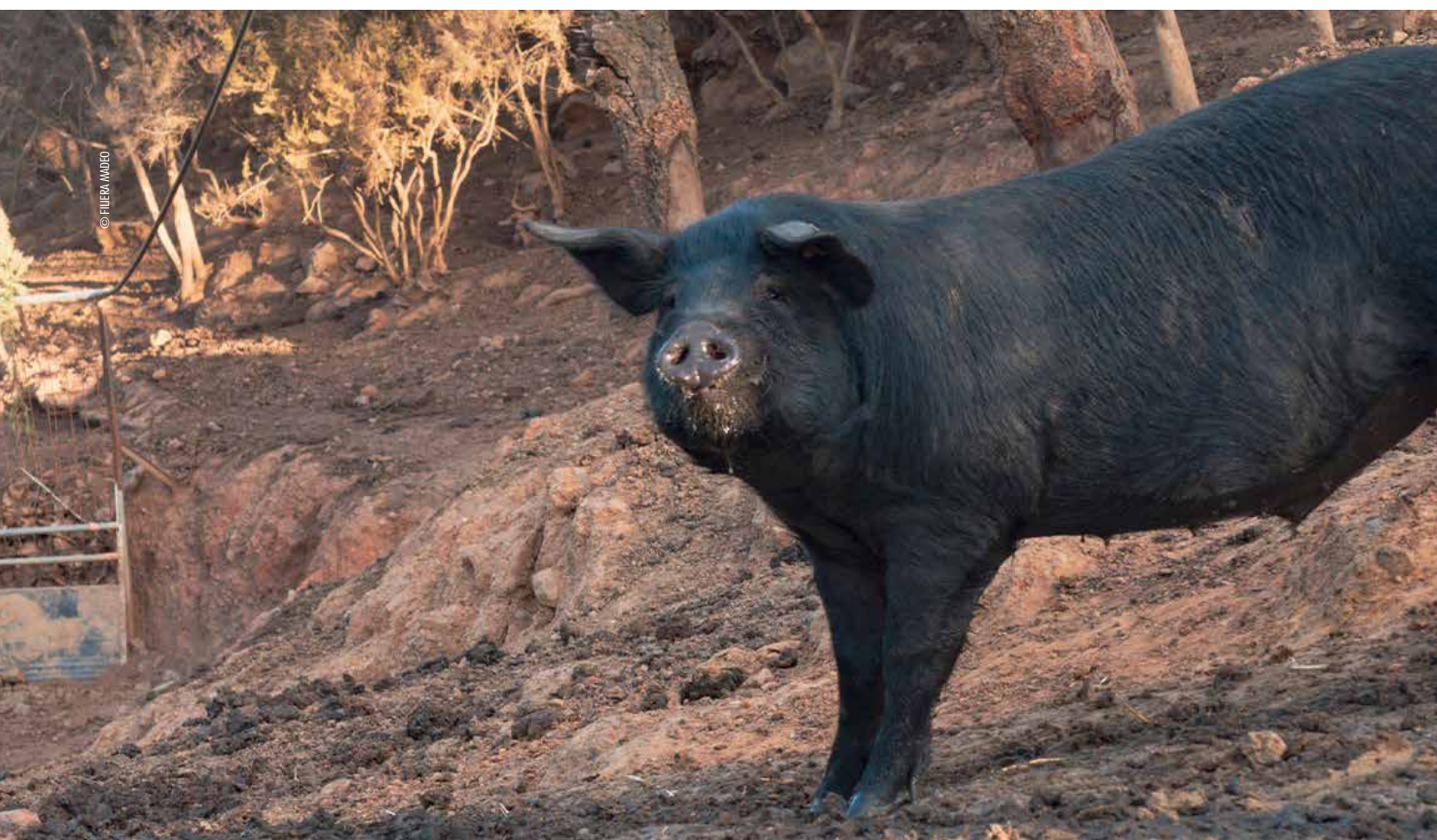
nero di Calabria, razza autoctona quasi estinta, incrociando esemplari di maschi e femmine rintracciati nella Sila e nell'Aspromonte. L'originale pigmento nero è stato ottenuto grazie a un particolare processo, brevettato, di macellazione. Oggi Filiera Madeo è registrata nella banca dati nazionale dell'Anas come l'allevamento di razza autoctona più grande d'Italia. ■

*Tiziana Mazzitelli
tiziana.mazzitelli@cibiexpo.it*

Il packaging

Racconta Anna Madeo che i salumi del pregiato suino nero vengono avvolti da una "carta" fatta con lino e cera d'api, un packaging totalmente green in grado di garantire una conservazione ottimale. Ma ha in mente un altro progetto: creare una nuova filiera calabrese di produzione della ginestra, una pianta spontanea, che trasformeranno in un tessuto particolare sostituibile al cotone.

Nella foto sotto, un esemplare di Suino nero di Calabria, allevato da Filiera Madeo.



Dal palco alla platea: musica live per bruciare calorie

Lo stretto legame tra esibizioni live, performance musicali ed esercizio fisico

Sono ormai noti gli effetti benefici della musica: concerti, festival e performance musicali sono esperienze coinvolgenti che fanno bene al nostro animo, ma anche al corpo e alla forma fisica. Ai concerti si fa esercizio, tanto che i musicisti sono allenati a una certa resistenza, in quanto il loro ritmo cardiaco, durante la performance, è paragonabile a quello di un calciatore nel corso di una partita.

Sarete contenti di sapere che non solo le star del palco bruciano calorie ma, in proporzioni diverse, anche noi spettatori. Partecipare a un concerto infatti può portare a un discreto dispendio energetico. Alcuni recenti studi hanno evidenziato che un individuo riesce a bruciare circa 200 calorie semplicemente cantando in piedi.

Molti sono i fattori in gioco: la durata, l'intensità del movimento, il peso corporeo, l'attività fisica

compiuta e gli alimenti consumati prima dell'evento. È naturale che il livello d'intensità sia determinante: più la partecipazione è attiva, più il dispendio sarà alto. In un'ora di ballo si bruciano fino a 400 calorie; aumentano il battito cardiaco e il metabolismo e, di conseguenza, si verifica un maggiore dispendio energetico.

Ma conta anche ciò che si mangia e si beve durante l'evento.

Va fatta tuttavia una distinzione importante, poiché gli spettacoli musicali non sono tutti uguali. I concerti di musica rock, nei quali ci si scatena in modo continuativo, sono dei veri e propri workout (allenamenti) che non hanno nulla da invidiare alle sessioni cardio in palestra (per un uomo di 80 kg tra 416 e 624 calorie; per una donna di 65 kg tra 338 e 507).

L'ascolto della musica elettronica, invece, è paragonabile a una lezione

di spinning (un'attività analoga a una cyclette vigorosa). Quando la performance è di musica pop e a intensi balli si susseguono momenti più tranquilli, il dispendio energetico diminuisce. Scende ancora di più in presenza di un cantautore. E nei festival musicali, che si protraggono per più giornate, il consumo aumenta notevolmente.

Per avere risultati migliori, è necessario seguire alcune preziose raccomandazioni. Bere tanta acqua – non alcol – per idratarsi, e l'ideale è iniziare con qualche ora d'anticipo. Scegliere accuratamente gli alimenti da consumare prima e durante, privilegiando prodotti semplici, freschi e con condimenti leggeri. Evitare i fritti.

Non so voi, ma io preferisco un concerto a un'ora di palestra! ■

*Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it*

Sotto, pubblico in movimento, durante un concerto dal vivo.



Alimurgia

È la scienza che studia l'uso alimentare delle piante spontanee commestibili

Nella foto sotto, fiori di calendula pronti per essere lavorati a uso cosmetico, officinale e alimentare.

L'Italia è ricchissima di piante fitoalimurgiche, cioè di erbe selvatiche che crescono in un ambiente naturale e si sviluppano in un ecosistema in cui sono reperibili tutti i nutrienti di cui hanno bisogno. Qualche esempio: il rabarbaro alpino, che oggi consumiamo sia crudo sia cotto; il capper, di cui utilizziamo foglie, frutti e fiori, o la borragine, per foglie e fiori; il sambuco nero, con i fiori e le bacche dalle quali otteniamo sciroppi, tisane e preparati cosmetici; i petali e l'intero fiore della calendula. Le parti commestibili di una pianta possono infatti essere diverse: foglie, fusto, germogli, fiori, radici, tuberi, bulbi e bacche.

Il termine "alimurgia" fu coniato nel Settecento dal medico e naturalista fiorentino Giovanni Targioni-Tozzetti ed è stato utilizzato in un trattato che sosteneva fosse possibile far fronte

alle carestie grazie all'uso dei prodotti spontanei della terra, in particolare delle verdure, come il cardo mariano, l'asparago selvatico, l'ortica e molte altre. La paleontologia ci dice che la nostra specie (*Homo sapiens*) è comparsa sulla Terra circa 200.000 anni fa, e per gran tempo si è nutrita raccogliendo piante e frutti spontanei, sviluppando di conseguenza una profonda conoscenza del territorio e delle sue risorse.

Persino dopo la nascita dell'agricoltura, avvenuta circa 10.000 anni fa, sono rimaste una consuetudine la raccolta e il consumo di piante spontanee commestibili che, in particolare nei periodi di penuria, guerre, calamità naturali, hanno rappresentato una fonte indispensabile di nutrimento per la sopravvivenza. Sono usanze che si stanno perdendo. Eppure, molte di queste specie presentano un contenuto in sali minerali o vi-

tamine particolarmente rilevante, tanto da rendere interessante oggi la loro reintroduzione nella dieta, che contribuirebbe a migliorare la nostra alimentazione. Però, bisogna stare attenti a identificare in modo sicuro la pianta che si sta raccogliendo, per non confonderla con specie simili ma velenose o addirittura (per fortuna, raramente) mortali. Insomma, bisogna usare la medesima cautela che si consiglia ai cercatori di funghi. Raccogliere la pianta sbagliata potrebbe creare seri problemi. Visto che solo alcuni anziani mantengono l'abitudine della raccolta di questo tipo di piante e sanno come usarle, bisogna documentarsi: in certi casi solo determinate parti sono commestibili, in altri è pericoloso consumarle crude. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*



Agricoltura e metaverso

Sembrano due mondi lontanissimi. Uno con radici antiche, tangibile, concreto; l'altro virtuale e immersivo, ancora troppo nuovo per convincere tutti della sua validità

L'utilizzo degli speciali visori propri del metaverso, come nella foto sottostante, diventerà sempre più necessario in agricoltura, per ottimizzare le risorse, oltre che per ridurre i costi e i tempi.

Eppure, il metaverso fa già parte della nostra vita. È un mondo digitale a cui si accede tramite speciali visori per vivere esperienze simulate: incontri, viaggi, condivisione di oggetti...

Ma sono compatibili metaverso e agricoltura? La digitalizzazione, il processo di trasformazione di un'immagine, di un suono, di un documento in un formato digitale, interpretabile da un computer, è una sfida che obbliga ad acquisire e gestire nuove conoscenze (tecniche, tecnologiche, di processo). Ma le aziende agricole gestite da under 40 sono in Italia meno del 10% del totale. Senza altro le più dinamiche, hanno un livello di digitalizzazione doppio rispetto a quelle dei colleghi anziani (33,6% vs 14%). Le prime iniziano a capire quali opportunità può generare la realtà immersiva, come il metaverso, che può costituire un'occasione per scoprire la storia di

un marchio, di una cantina, per scegliere le materie prime, per conoscere la provenienza delle nostre eccellenze enogastronomiche — per esempio, il Consorzio del Prosciutto di San Daniele ha già sperimentato questa tecnologia per raccontare i suoi prodotti — ma sono percentualmente ancora poche. Si deve investire molto nella formazione. Tanti coltivatori oggi non riescono a comprendere i dati forniti dalle mappe e dalle macchine agricole. E non dimentichiamo il digital divide (cioè il divario digitale): chi abita nelle zone interne ha grossi problemi anche per connettersi a Internet, non parliamo dell'utilizzo delle tecnologie 4.0.

Si sta lavorando e investendo, ma spesso manca l'ultimo miglio, cioè non esiste ancora quella parte di infrastruttura che porta Internet e l'alta velocità all'interno delle abitazioni e delle

aziende agricole. Senza poter utilizzare la moderna tecnologia dell'informazione è impraticabile fare agricoltura di precisione, ossia digitalizzare la propria azienda e automatizzare determinate attività. È un handicap: con applicazioni di smart farming si possono diminuire i costi, aumentare le rese e ridurre al minimo il lavoro in azienda con l'ausilio di sensori, tecnologia satellitare e sistemi integrati.

L'impegno odierno è allora quello di accompagnare gli agricoltori nel processo di transizione ecologica ma anche, e soprattutto, digitale, perché per diventare più efficienti e affrontare le complesse sfide del prossimo futuro sarà necessario avere familiarità con le nuove tecnologie. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



RICCIOLA



PESCE AZZURRO
DI GRANDE VALORE.
CON CARNI PRELIBATE
PARAGONABILI A QUELLE
DEL TONNO E DEL BRANZINO.
PREDILIGE ACQUE PROFONDE.

PRESENTE NEL MEDITERRANEO.

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 NOVEMBRE 2023