



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLA
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 12 - n 02
20 febbraio 2024
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

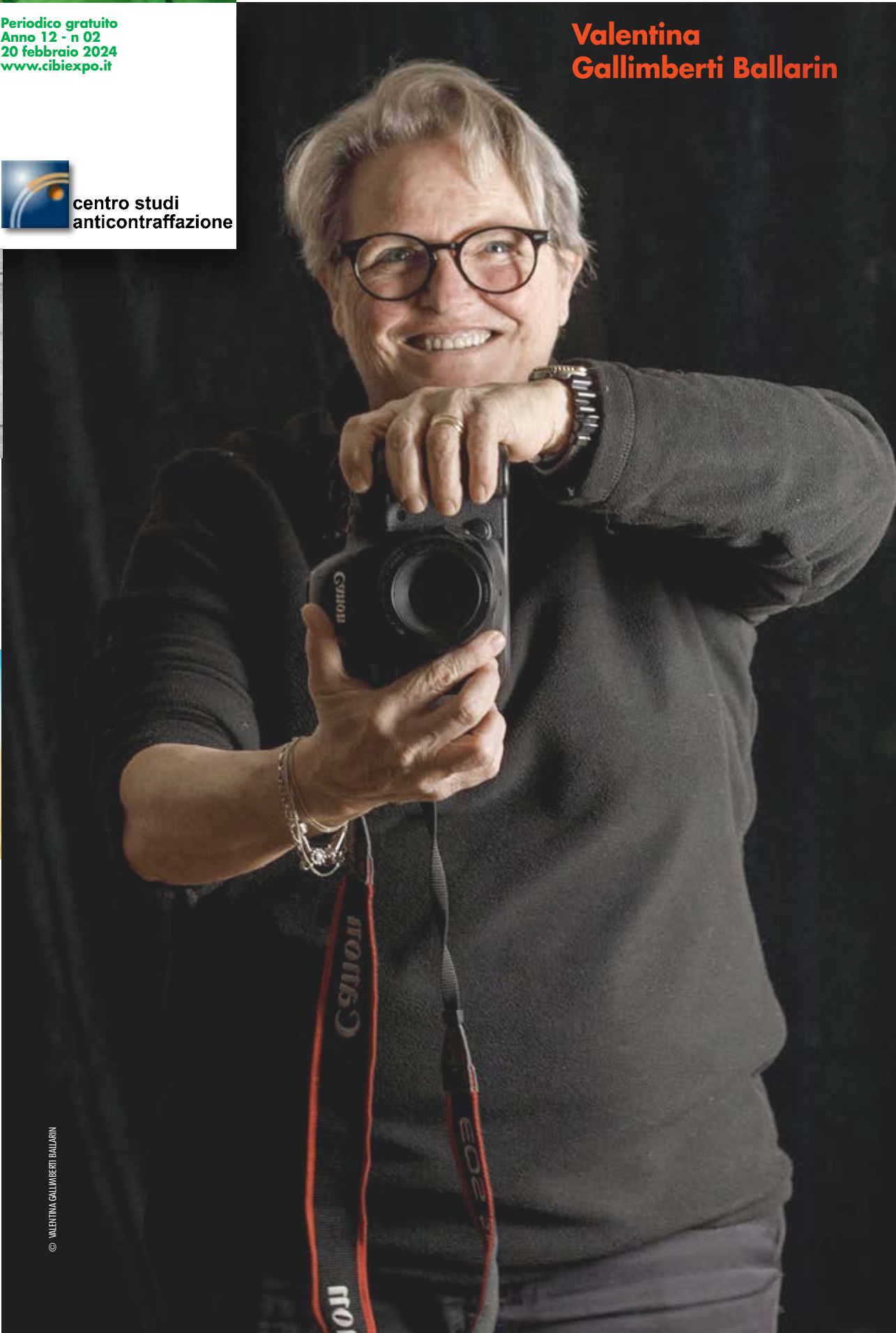


Il caffè fa male o fa bene?



L'era del digitale

**Valentina
Gallimberti Ballarin**



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

La rivolta dei contadini

Lavorano molto, con margini di guadagno ridottissimi; devono far fronte a calamità naturali sempre più frequenti; sono vittime di pregiudizi, come quello antiscientifico che contrappone tecnologia e “natura”. Ma se abbiamo da mangiare è merito loro.

Oggi i contadini sono sul piede di guerra, protestano a migliaia contro la politica agricola dell’Unione europea (comprensibile, ma la transizione ecologica è ineludibile). In Germania, la rivolta si è avviata a dicembre. Subito dopo hanno iniziato a protestare i francesi, poi gli spagnoli, gli italiani, i belgi, gli olandesi... Ma già nel 1381 in Inghilterra i contadini si erano ribellati, marciando su Londra. Evidentemente passano gli anni ma i problemi restano.

La Politica Agricola Comune, la PAC 2023-2027, impone vincoli ambientali stretti al mondo agricolo e zootecnico, limitandone la produttività con regole

di mercato che penalizzano le attività comunitarie e favoriscono di riflesso l’import di alimenti da Paesi extraeuropei dove le direttive su sicurezza alimentare, diritti dei lavoratori e sostenibilità ambientale sono molto più labili.

Eppure c’è ancora chi, come Marco Sozzi, nato a Origgio, in provincia di Varese, decide, a 20 anni, di fare il pastore. Ha frequentato la scuola istituita nel 2023 nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, appunto per pastori. Ha imparato a fare il formaggio, a tenere il gregge, a difenderlo dai lupi. Ha scelto una vita difficile ma libera, a contatto con la natura. Difficile però non deve diventare sinonimo d’insostenibile. ■

*Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it*

**Nella foto
sottostante,
un momento
della rivolta
dei contadini
francesi.**



Semi, seminati e semantica. La voce degli agrari
JOB&Orienta: orientati nel futuro giusto **5**
di Alessio Ercole e Alessio Racaniello
C'è del buono
Focus pausa pranzo **6**
di Anna Francioni
Ricerca e innovazione
Veganuary **8**
di Alessandra Meda
L'era del digitale **10**
di Paola Chessa Pietroboni
Le tappe dei tappi
Guarnaccino di Chiaromonte **12**
di Elisa Alciati
Storia del cibo
La noce moscata **14**
di Riccardo Vedovato
Protagonisti
Valentina Gallimberti Ballarin: la fotografia delle emozioni **16**
di Marta Pietroboni
Segreti della spesa
Creme dolci spalmabili **18**
di Alessandra Meda

Alimentazione e salute
Il caffè fa male o fa bene? **20**
di Andrea Fossati
Made in Italy
Pericolo acrilamide **22**
di Daniela Mainini
La scienza in cucina
Alimenti "ultra-processati" **23**
di Giorgio Donegani
Ben fatto
Fregula ai frutti di mare **24**
di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli
Tendenze
Caffè di funghi **25**
di Marta Pietroboni
La ventricina **27**
di Alessandra Meda
Ok alle farine d'insetti **28**
a cura della redazione
La lecitina di soia **29**
di Alessandra Meda
La fragola invernale **30**
di Marina Greco
Cavoli nostri! **31**
a cura della redazione

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.

SEMI, SEMINATI E SEMANTICA. LA VOCE DEGLI AGRARI

20/02/2024 anno 12, n 02

5

JOB&Orienta: orientati nel futuro giusto

È la più importante fiera annuale italiana dedicata all'orientamento e alla formazione scolastica e lavorativa

Nel 2023 "Veronafiere" ha ospitato più di 150 stand nei due padiglioni, uno dedicato alle Università e l'altro agli Istituti Tecnici, Professionali e agli I.T.S. "Gli obiettivi di JOB&Orienta" – ha dichiarato il Ministro dell'istruzione e del merito, on. Giuseppe Valditara – "vanno nella direzione della rivoluzione in atto nell'ambito dell'istruzione: dobbiamo potenziare l'orientamento e l'insegnamento delle materie STEM, ridurre i divari territoriali e favorire la grande alleanza tra istituzioni scolastiche e mondo del lavoro, affinché ciascuno studente possa ottenere nuove opportunità sulla base dei suoi personali talenti". La scuola Emilio Sereni, insieme ad altri Istituti italiani, ha avuto l'onore di coordinare le attività della Re.N.Is.A. (Rete Nazionale degli Istituti Agrari, ndr) sotto la guida della Presidente, professoressa Patrizia Marini; nel nostro stand abbiamo esposto il simu-

latore per la guida del trattore e un prototipo di serra idroponica, in modo da illustrarne le caratteristiche a un vasto pubblico. Nel corso dell'evento, il Ministro dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste, on. Francesco Lollobrigida, ha ricordato che è necessario far crescere il numero di figure altamente specializzate nel settore agricolo: "L'agricoltura non è zappa e sudore, ma tecnologia, ricerca e modernità". Un'affermazione che ci sentiamo di sostenere totalmente, mossi dal desiderio di far conoscere e valorizzare l'operato degli Istituti Agrari. La Re.N.Is.A ha promosso anche un contest fotografico dedicato al paesaggio agrario italiano, intitolato al noto storico Emilio Sereni. Tutti gli studenti sull'intero territorio nazionale sono stati invitati a inviare immagini delle aziende delle proprie scuole; ha vinto l'Istituto Tecnico Agrario "Umberto I"

di Alba, che ha ricevuto il premio alla presenza di numerose autorità. In questa occasione, abbiamo potuto riflettere sull'importanza della salvaguardia del paesaggio e far conoscere l'opera e l'impegno di Emilio Sereni nel campo della sociologia rurale. Nel fitto programma della manifestazione abbiamo avuto anche l'opportunità di presentare il progetto Erasmus+ 3LoE, finalizzato a implementare il sistema duale (basato sull'alternanza di momenti formativi e momenti di esperienza pratica, ndr). Le giornate a Verona, sicuramente impegnative, sono senza dubbio servite a farci crescere sia da un punto di vista professionale che umano e a rafforzare la nostra convinzione di essere orientati nel futuro giusto. ■

Alessio Ercole
 Alessio Racaniello
 ITA "Emilio Sereni" - Roma



I contatti della redazione

CiBi
 Arte e scienza del cibo
 Periodico gratuito
 Anno 12 - n 02
 Milano
 20 febbraio 2024

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 - etttore.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: Tommaso Foglia, dolce per vocazione.



Focus pausa pranzo

Ritorna l'appuntamento annuale con l'Indagine FOOD (Fighting Obesity through Offer and Demand), che approfondisce i temi connessi all'alimentazione e alla pausa pranzo

L'edizione 2023 della ricerca curata da Edenred ha visto la partecipazione di 47.327 lavoratori e 1.672 operatori della ristorazione, distribuiti in 19 Paesi nel mondo, inclusa l'Italia.

Nel nostro specifico, sono emersi dati che mettono in luce la relazione tra pausa pranzo e contesto economico generale, come ci spiega Agnieszka Piszczek, Head of Partnership di Edenred Italia, a cui abbiamo chiesto di illustrarci e spiegare quanto emerso dal report. I fattori che hanno caratterizzato questa edizione, come la precedente, sono: l'inflazione, l'aumento diffuso dei costi e il ruolo del buono pasto come supporto economico.

È corretto affermare che la preoccupazione per l'aumento del caro vita sia l'aspetto che più differenzia questa edizione dell'indagine rispetto alle precedenti? E in particolare, il dato italiano come si colloca rispetto a quello degli altri Paesi?

L'ultima edizione dell'Indagine FOOD ha evidenziato come inflazione e carovita siano due elementi in grado di influen-

zare i consumi e le scelte delle persone, soprattutto quelle inerenti all'alimentazione. Considerando i consumi in questo settore, è possibile notare, come già nella precedente edizione, che il 74% degli utilizzatori di buoni pasto in Italia si aspettasse un aumento dei prezzi nella categoria cibo. Oggi, il dato è aumentato in maniera considerevole arrivando al 92%, una percentuale che in Italia è maggiore rispetto al dato globale (87%) e a quello europeo (85%), sintomo di una preoccupazione maggiore dei consumatori rispetto a quella sentita nel resto del mondo. Nonostante la previsione, il cibo non è tra le prime voci di spesa sulla quale il campione italiano prevede di effettuare tagli (29% contro il 50% a livello globale e il 52% a livello europeo). In questo contesto, il buono pasto gioca un ruolo fondamentale, perché, grazie al sostegno economico fornito, aumenta il potere d'acquisto e permette di ridurre gli effetti inflativi sulle spese alimentari.

Dalla ricerca emerge quanto i ristoratori italiani intervistati siano più con-

sapevoli e informati sul tema alimentazione sana rispetto ai colleghi degli altri Paesi: è un dato che si conferma costante negli anni oppure potremmo leggerlo come il risultato positivo di una campagna mirata di informazione e sensibilizzazione?

Su questo particolare aspetto registriamo da sempre una sensibilità maggiore dei ristoratori italiani rispetto a quelli di altri Paesi. L'89% dei ristoratori italiani si dichiara infatti consapevole di poter promuovere un'alimentazione sana attraverso i propri piatti, mentre il dato globale risulta essere il 70% e quello europeo l'80%. Tendenza in crescita che si riflette anche nel percorso che abbiamo intrapreso per contribuire a uno sviluppo sostenibile, attraverso azioni concrete in grado di sensibilizzare sul tema della corretta alimentazione e della lotta allo spreco di cibo.

Quali sono, se ci sono, le barriere che ancora in qualche modo ostacolano l'utilizzo esclusivo del buono pasto digitale rispetto al formato cartaceo?

A oggi, gli utilizzatori del buono pasto car-

taceo risultano essere una percentuale minima del totale; negli ultimi anni, infatti, il processo di digitalizzazione ha subito un'accelerata consistente, anche in virtù della situazione socioeconomica e sanitaria che ha portato con sé cambiamenti radicali nelle abitudini di consumo e nell'utilizzo di strumenti digitali. Cambiamenti che ci hanno portati ad accelerare il processo di digitalizzazione di tutte le nostre soluzioni già in atto e a estendere ulteriormente la rete di partner convenzionati con partner digitali che offrono il servizio di food delivery. Una spinta al digitale che ha riscontrato il gradimento sia da parte degli utilizzatori (95%) sia da parte dei ristoratori (69%) e che ha portato la nostra app Ticket Restaurant a essere tra le prime 10 applicazioni legate al food maggiormente scaricate e utilizzate dagli italiani.

Ci può anticipare almeno uno dei prossimi obiettivi su cui Edenred intende focalizzarsi sul tema pausa pranzo?
Da un lato, uno dei nostri principali

obiettivi è continuare ad ampliare la rete di accettazione per rendere l'offerta ancora più vasta e in grado di soddisfare bisogni nuovi ed esigenze delle persone che utilizzano le nostre soluzioni. Contemporaneamente, ci impegniamo sempre a valorizzare la rete di partner con attività per aumentarne visibilità e giro d'affari.

Continueremo a mettere a disposizione contenuti formativi, come ad esempio le strategie digitali per far crescere il business, accrescere il personal branding e sviluppare i social media, il tutto per supportare la crescita e lo sviluppo delle attività commerciali convenzionate. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

Nelle foto in queste due pagine, da sinistra: Agnieszka Piszczek, Head of Partnership di Edenred Italia; un esempio di pietanza salutare; il momento della pausa pranzo in un ristorante.

Edenred

Leader nel settore dei benefit per i lavoratori, Edenred offre alle aziende soluzioni digitali per migliorare la qualità della vita e il benessere delle persone che svolgono un'attività lavorativa, dalla pausa pranzo al tempo libero, fino alla cura della persona e alla mobilità sostenibile. Una piattaforma digitale che collega circa 60 milioni di utenti e oltre 2 milioni di affiliati in 45 Paesi attraverso 1 milione di aziende clienti. I 12.000 dipendenti di Edenred sono impegnati a rendere il mondo del lavoro un ecosistema connesso, più sicuro, più efficiente e più responsabile, ogni giorno. Grazie al patrimonio tecnologico globale di cui dispone, nel 2022 il Gruppo ha gestito un volume d'affari di circa 38 miliardi di euro, sviluppato principalmente attraverso applicazioni mobili, piattaforme online e carte.



Veganuary

Si è da poco conclusa la decima edizione dell'iniziativa a livello globale che incoraggia le persone a provare uno stile di vita vegano per tutto il mese di gennaio

Dal nome si evince chiaramente il significato, ovvero la combinazione di "vegan" (vegano) e di "january" (gennaio, mese che segue gli eventuali eccessi delle festività natalizie).

L'obiettivo principale del progetto è promuovere la consapevolezza sull'impatto ambientale, sulla salute, sull'etica e sul benessere degli animali attraverso una dieta vegetale. Una sfida globale, iniziata nel 2014, che negli ultimi anni ha accolto un numero sempre più grande di partecipanti. Con la finalità d'indurre gli individui a intraprendere un cambiamento, una trasformazione in direzione di uno stile di vita vegano, amico dell'ambiente, che cerchi di escludere tutte le forme di sfruttamento e di crudeltà verso gli animali (cruelty-free). La condizione essenziale per partecipare a Veganuary è l'iscrizione al sito e l'adozione di una dieta vegana per un mese intero, cioè una totale astensione

dal consumo di tutti i prodotti di origine animale come carne, latticini e uova. La campagna si impegna a fornire supporto e le informazioni necessarie a sostenere le persone nel loro viaggio verso, e attraverso, un nuovo stile di vita, offrendo loro l'opportunità di conoscere fonti alternative di proteine e scoprire inedite e interessanti ricette. Partner ufficiale italiano è l'associazione no profit Essere Animali. Questa sfida non influenza solo i singoli consumatori, creando in loro una maggior consapevolezza, ma anche le aziende alimentari produttrici, che hanno conseguentemente deciso di ampliare l'offerta dei prodotti vegani. Sono molti i ristoratori, servizi di delivery, brand, fornitori, rivenditori che hanno partecipato all'iniziativa inserendo nelle proprie proposte: menù, prodotti, promozioni e nuovi piatti speciali "Total Vegan". Per esempio, Fratelli La Bufala,

Rossopomodoro, I Love Poke, Capatoast e molti altri... Inoltre sono da segnalare diversi produttori di alimenti alternativi vegetali, come Probios o Planted. In questo panorama si inserisce Cattel, leader nella distribuzione di prodotti nel canale Ho.Re.Ca (che significa hotel-erie-restaurant-café). L'azienda ha un'ampia offerta al 100% vegetale. E si impegna a soddisfare un target sempre più esigente, incentivando una cucina salutare, eco friendly, inclusiva e studiando soluzioni adatte per gli amanti della carne proponendo valide alternative. In ogni caso, è fondamentale non improvvisare e affidarsi a pasti plant-based bilanciati sia a casa che nel fuori casa. Ed è proprio a questa nicchia di clienti attenti all'ambiente e alla propria salute che pensa Cattel con la sua ricca proposta di prodotti vegani volta a favorire una cucina salutare e insieme gustosa.

Per citare alcuni esempi proposti da Heura, Violife, Spirito Contadino e Surgital (tutti brand di Cattel): hamburger, salsicce, polpette, cotolette o formaggi vegani.

Degno di nota è il Filetto Zur Kaiserkron dello chef Filippo Sinisgalli che, con maestria, sperimentazione e tecnologia, ha trasformato la rapa in un piatto gourmet, realizzando una riproduzione del tradizionale Filetto alla Rossini ma in versione vegan.

L'elemento centrale del piatto è il "filetto" di sedano rapa, grigliato e cotto sotto la cenere per 2 ore; successivamente, viene fermentato, così che la polpa assuma una consistenza più carnosa e meno croccante. Il foie gras della ricetta originale viene sostituito dalla zucca, che conferisce al piatto una compattezza burrosa.

Questa specialità si serve con verdura di stagione dell'orto e, dulcis in fundo,

una grattata di tartufo nero.

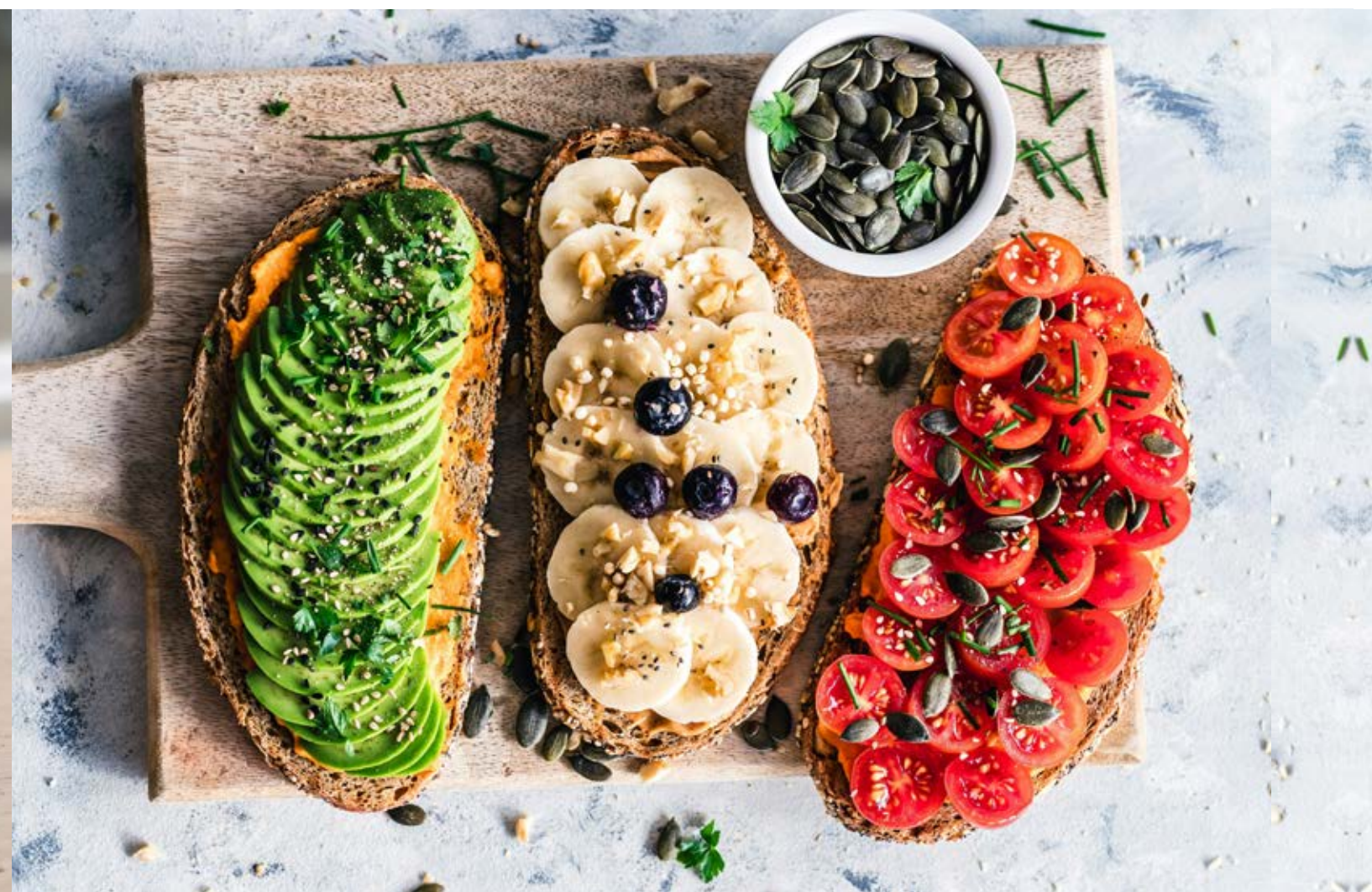
Inserire nei menù proposte vegetariane aiuta a stimolare la fantasia del grande chef, spinto a cucinare i vegetali in modi diversi, curiosi e originali. È ormai noto che il consumo di carne ha un considerevole costo ambientale, per cui una dieta a base vegetale assume una grande rilevanza sia per ridurre i danni sia per migliorare la nostra salute. Un caso interessante è il già citato Redefine Meat (vedi Cibi - Anno 12, N°1), azienda leader israeliana che, attraverso stampanti 3D, crea prodotti simili alla carne per aspetto, sapore e consistenza, ma tutti rigorosamente vegetali.

La scelta sostenibile di uno stile di vita vegana abbraccia diversi aspetti che vanno oltre la dimensione alimentare, come l'abbigliamento e i cosmetici. Infatti, non mancano tra le diverse aziende aderenti anche brand del be-

auty come Lush, Aveda, La Saponaria. La trasformazione verso uno stile alimentare sano, plant-based, detox porta con sé numerosi vantaggi. Non c'è da stupirsi che molti individui abbiano riscontrato benefici in termini di salute generale, di peso, di aumentata energia e tono dell'umore tanto da voler proseguire la dieta ben oltre il mese. Veganuary è molto di più di 30 giorni dedicati alla cucina vegana: è un'occasione per ripensare la nostra alimentazione con uno sguardo rivolto alla sostenibilità e al rispetto dei nostri "amici" animali. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Nella pagina accanto, torta vegana al cioccolato. Qui sotto, da sinistra, bruschette dolci e salate, con avocado, banane e pomodorini.



L'era del digitale

Produrre cibo è un'attività sempre più smart, intelligente

Per farlo, si utilizzano tecnologie innovative nate dall'applicazione di soluzioni digitali – l'Internet of Things (IoT), l'intelligenza artificiale (AI) e la robotica – che stanno cambiando radicalmente il modo in cui l'agricoltura viene prima concepita e poi praticata. Ne abbiamo già parlato negli anni scorsi, ma facciamo un rapido riepilogo. L'Internet of Things concerne la capacità di oggetti di uso quotidiano di connettersi alla rete e scambiarsi dati; nel settore agricolo si possono utilizzare sensori che rilevano parametri ambientali, come la temperatura, l'umidità e la luce, trasmessi ai dispositivi dei produttori. L'intelligenza artificiale, invece, permette di analizzare grandi quantità di dati in modo automatico e di estrarne informazioni utili per prevedere, per esempio, gli andamenti meteorologici, oppure per ottimizzare i processi produttivi e gestire al meglio le risorse. La robotica

poi consente di meccanizzare alcune attività agricole pesanti e ripetitive, come la semina, la raccolta e la potatura, limitando al minimo gli interventi umani. L'Agricoltura 4.0, che richiama nel nome la quarta rivoluzione industriale, è appunto caratterizzata dall'evoluzione digitale e dall'utilizzo di tecnologie avanzate che permettono di raccogliere e analizzare grandi quantità di dati in tempo reale, di automatizzare alcune attività, di migliorare la precisione delle operazioni agricole e ridurre gli sprechi. Vediamo in cosa differiscono Agricoltura 4.0 e Smart Agrifood: la prima ha come campo di azione la fase relativa alla produzione; il secondo, invece, applica queste tecnologie all'intera filiera agroalimentare, dalla produzione al consumo. Grazie a IoT, AI, robotica e blockchain è possibile garantire la tracciabilità dei prodotti, migliorare la qualità degli alimenti e ridurre gli spre-

chi, contribuendo così alla sostenibilità ambientale.

L'agricoltura di precisione, la 4.0, lo Smart Agrifood e l'agricoltura digitale (il termine anglosassone "digit" significa "cifra") usano queste tecnologie innovative ma con delle differenze. La prima le utilizza per monitorare e gestire le colture in modo più preciso ed efficiente, sfruttando, ad esempio, sensori, mappe satellitari, droni e robot. La seconda è un'evoluzione della prima e si riferisce all'intero processo produttivo: semina, raccolta, trasformazione e distribuzione dei prodotti agricoli. Lo Smart Agrifood le applica all'intera filiera agroalimentare, dalla produzione al consumo finale; l'obiettivo è garantire la tracciabilità dei prodotti, migliorare la qualità degli alimenti e favorire la sostenibilità.

L'agricoltura digitale, per finire, è un termine generico che si riferisce sem-

Nelle immagini, da sinistra a destra, esempi di impiego delle tecnologie innovative per l'agricoltura: utilizzo di droni, progettazione digitale e, infine, coltivazione controllata in serra.

plicemente all'utilizzo delle tecnologie digitali in campo agricolo.

Tutto questo con quali vantaggi? Più efficienza nella gestione delle risorse (acqua, fertilizzanti e pesticidi); incremento della produttività grazie soprattutto all'automatizzazione di alcune attività, come la gestione del bestiame; riduzione dell'impatto ambientale dell'agricoltura, in particolare attraverso la riduzione degli sprechi; gestione più efficiente delle risorse e utilizzo di tecniche agricole decisamente più sostenibili.

Vi sono inoltre vantaggi collaterali, ma di non poco conto: migliore qualità dei prodotti; maggiori opportunità di mercato attraverso, per esempio, la vendita diretta online o la produzione di alimenti biologici.

Lo Smart Agrifood, dal canto suo, è un comparto in costante crescita, grazie agli incentivi e alle sorprendenti tra-

sformazioni tecnologiche. Migliorano tracciabilità e sicurezza alimentare, si riducono gli sprechi e aumenta la qualità grazie anche all'utilizzo di nuove pratiche colturali, come l'agricoltura verticale, con un impatto ambientale ridotto.

I costi sono sempre un problema, ma in Italia diverse agevolazioni fiscali dedicate alla digitalizzazione delle aziende agricole permettono di finanziare investimenti importanti o di avvalersi delle tecnologie innovative. Sono previste detrazioni fiscali per l'acquisto di attrezzature e, per quanto riguarda l'energia rinnovabile, ci sono anche modalità per alleggerire i costi relativi all'installazione degli impianti.

E ancora: esenzione IMU per gli immobili adibiti ad attività agricola, credito d'imposta per la formazione e l'innovazione tecnologica e, per l'A-

gricoltura 4.0, agevolazioni fiscali fino al 40% sugli investimenti effettuati.

Alla domanda "a che punto è l'Agricoltura 4.0 oggi in Italia?" risponde BASF Italia, divisione del Gruppo BASF, che ha organizzato la campagna "L'agricoltore, il più grande lavoro sulla terra", in collaborazione con l'Osservatorio Smart AgriFood del Politecnico di Milano. Nonostante i numerosi ostacoli che rallentano la penetrazione delle nuove conoscenze tra gli agricoltori, la convinzione è che sia questo l'orizzonte a cui tendere.

Ecco perché BASF investe quotidianamente in ricerca e sviluppo in ambito digitale, nella convinzione che per l'evoluzione di tali tecnologie fra gli agricoltori siano fondamentali la formazione e l'assistenza tecnica. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



Guarnaccino di Chiaromonte

Il bello del vino è che è un modo divertente di scoprire la geografia e passare per la storia. Questa volta ci ha portato in un comune di 1.700 abitanti e ci ha ricordato un'antica civiltà

In questa pagina: a sinistra, un grappolo proveniente dai vitigni dell'azienda 600 Grotte; a destra, invece, una bottiglia di Guarnaccino Nero.

Il termine Guarnaccino è stato utilizzato per indicare nel tempo alcune specie di vitigno, diverse tra di loro, dei territori di Calabria, Campania, Sicilia e Basilicata.

Sappiamo per certo che le origini sono molto antiche, risalenti almeno alla fine del XVII secolo: siamo in Sicilia e ne parla padre Francesco Cupani nel suo scritto "Hortus Catholicus", un catalogo di circa 3.000 diverse specie e varietà che crescevano nel giardino di Misilmeri, voluto da Giuseppe del Bosco, principe di Cattolica.

Sono diverse le regioni di diffusione del vitigno, e tra queste vi è la Basilicata, che con gran parte di territorio di origine vulcanica è estremamente vocata alla viticoltura. In particola-

re, nel piccolo comune montuoso di Chiaromonte, vicinissimo al Parco del Pollino, in provincia di Potenza, il Guarnaccino Nero trova la sua zona di elezione. Qui, ad almeno 300 metri sul livello del mare, l'escursione termica e il clima fresco e ventilato ne favoriscono la crescita. Da qui in avanti, per questa "tappa dei tappi", sarà solo Guarnaccino di Chiaromonte: un vitigno indigeno, lucano.

L'iscrizione al Registro Nazionale della Varietà di Vite è recente; pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale nell'agosto 2013, oggi è idoneo alla produzione dell'IGT Basilicata.

Nonostante il successo, va ricordato che dal secondo dopoguerra l'abbandono della campagna, come spesso è

accaduto in tanti territori d'Italia, ha rischiato di far perdere le tracce di questo vitigno per sempre. Per fortuna, così non è stato. Al lodevole lavoro di recupero ha partecipato, tra gli altri, Giuseppe Crescente dell'azienda 600 Grotte. Una chiacchierata con la moglie Rosina Mazzilli, patron dell'azienda con il marito, e la responsabile commerciale Paola Luparelli ci ha aiutato ad approfondire la conoscenza di quest'uva.

Come inizia la riscoperta del Guarnaccino di Chiaromonte?

Dopo molti anni trascorsi in Lombardia, lontano dalla Basilicata e da Chiaromonte, abbiamo ceduto al richiamo di casa. Avevamo il nostro progetto: nel

2009 acquistiamo un terreno abbandonato e ne piantiamo i primi filari.

Tanti anni lontani da casa eppure rientrate con un'idea chiara: partire da questo vitigno. Spiegateci meglio.

Il Guarnaccino di Chiaromonte è un'eredità tanto importante quanto antica. Bisogna andare indietro fino al V secolo a.C., fino agli Enotri, l'antica civiltà che abitava la Lucania, e passare attraverso la storia dei nostri avi, poi i nonni e fino ai genitori, per comprendere quanto la viticoltura e in particolare questo vitigno facciano parte della nostra genetica. La sua coltivazione è stata tramandata nei secoli fino ai giorni nostri di padre in figlio in un paese in cui la produzione di vino è una delle tradizioni principali. Lavorato da generazioni a Chiaromonte, aveva un significato speciale per noi, ma non era ancora ufficialmente riconosciuto al di fuori di un ambito prettamente casalingo. È così che siamo arrivati ad investire, insieme ad altri, tempo e risorse nel progetto di farlo conoscere e valorizzarlo.

Oggi possiamo dire che l'azienda 600

Grotte è stata la prima a vinificare il Guarnaccino di Chiaromonte in purezza.

600 Grotte non è solo un nome; in realtà, racconta una caratteristica unica del territorio di Chiaromonte.

Unica, sì. Siamo in un paese di montagna, pietroso, dove si sono create naturalmente delle insenature nella roccia, quasi come caverne. Qui da sempre le famiglie di Chiaromonte hanno conservato – e conservano tuttora – il vino. Con una cantina a disposizione è tradizione comune fare ciascuno il proprio vino, e quello che oggi chiamiamo Guarnaccino di Chiaromonte in realtà è sempre stato, semplicemente, il nostro.

Si dice che si tratti di un vitigno molto resistente.

È vero. Già a partire dalla particolare conformazione del grappolo che è fitto, serrato. Non richiede molti trattamenti.

Quanto è estesa ad oggi la coltivazione del Guarnaccino di Chiaromonte?

Noi ne abbiamo 7 ettari e non credo ce ne sia molto altro.

Vinificazione?

Noi produciamo solamente con una tipologia d'uva, cioè in purezza. Come altri vini della Basilicata si distingue per struttura e tenore alcolico; si arriva facilmente a titoli alcolometrici di 15 gradi. Per questo, quando vinifichiamo utilizziamo per lo più acciaio; riteniamo che non occorra aggiungere struttura a un vino simile e che dia il meglio già in gioventù. Ha un colore molto carico, rosso rubino, sentori di spezie, frutta rossa; i profumi sono anch'essi molto intensi. Potremmo dire che ha un sapore quasi rustico e un carattere deciso. Ma vorremmo lasciarlo scoprire e interpretare a chi vorrà assaggiarlo.

Qualche abbinamento tipico consigliato, per concludere?

Suggeriamo la carne, salami stagionati o, meglio ancora, la nostra salsiccia lucana con il peperone Crusco. ■

Elisa Alciati

elisa.alciati@cibiexpo.it

Sotto, i vitigni da cui trae origine il Guarnaccino di Chiaromonte.



La noce moscata

Che cos'hanno in comune la noce moscata e un orso bruno?

Nulla, a parte la ridondanza nel loro nome scientifico

A quanto pare, i naturalisti ci tenevano a tal punto a sottolineare un concetto da ripeterlo sia in latino che in greco: il nome scientifico dell'orso bruno, *Ursus arctos*, significa "orso... orso", mentre quello della noce moscata (o, meglio, della pianta che la produce), *Myristica fragrans*, significa "fragrante... fragrante".

Tra l'altro, noi chiamiamo noce moscata... qualcosa che non è una noce. Beh, almeno non in senso botanico, almeno, dove nemmeno quella per antonomasia (*Juglans regia*), di cui mangiamo il gheriglio, lo è. In entrambi i casi si tratta di semi contenuti nel rispettivo frutto di tipo drupa (come pesche e albicocche), mentre sono noci in senso stretto nocciole e castagne.

Ma torniamo alla nostra *Myristica fragrans*! Si tratta di un albero sempreverde che può raggiungere i 20 metri di altezza e che, come nel caso dei chiodi

di garofano, nasce nelle isole Molucche, in Indonesia. Dal suo frutto si ricavano ben 2 spezie diverse: dal seme la nostra noce moscata, mentre dall'arillo il macis. Come? E Cos'è l'arillo? Ah, giusto, è la parte esterna al seme (ma interna alla polpa del frutto) che alla vista ricorda quasi dei tentacoli rosso brillante intenti a ghermirlo. Si trova anche in molti altri frutti: nel caso della melagrana, per esempio, è proprio la polpa rossa che avvolge i semi e che noi mangiamo!

Le prime testimonianze dell'uso di questa spezia ci portano indietro di 3.500 anni, nell'isola di Pulau Ai, tra le Banda, un piccolo gruppo di 10 isole vulcaniche nella provincia indonesiana di Maluku, nelle Molucche. Queste saranno l'unico luogo al mondo in cui trovare la spezia fino alla metà del XIX secolo. Già nel VI secolo d.C. il suo utilizzo era diffuso nel subcontinente indiano e a ovest fino a

Costantinopoli. Nel XIII secolo gli arabi avevano identificato il suo punto di origine nelle isole Banda, ma, come erano soliti fare con le loro merci più preziose, custodivano gelosamente quel segreto, tenendolo ben alla larga dalle orecchie dei commercianti europei, e ci riuscirono ancora per qualche secolo.

Le Banda saranno il teatro di alcune tra le prime avventure europee in Asia volte a prendere in mano, e con stretta ben salda, le tratte delle spezie. È l'agosto del 1511 quando Alfonso de Albuquerque, *fidalgo* (leggasi "nobile"), esploratore e militare portoghese, conquista la Malacca, centro nevralgico del commercio asiatico, in nome del Regno del Portogallo. Alfonso fu tra i navigatori che più di tutti estesero l'impero marittimo della propria patria, chiudendo l'Oceano Indiano alle potenze turche e hindu e rendendolo una sorta di *Mare Nostrum*

portoghese. Nel novembre dello stesso anno, ristabilita e fortificata Malacca e venuto a conoscenza delle isole Banda e della loro ubicazione, Alfonso invia una spedizione di 3 navi, guidata dall'amico Antonio de Abreu. I piloti malesi scortarono i marinai oltre Giava, raggiungendo le Banda nel 1512. I portoghesi non riuscirono mai, tuttavia, a ottenere un monopolio su quelle isole, obiettivo per il quale avranno invece successo gli olandesi, l'eterno cuculo del vacillante Impero portoghese.

Più di un secolo dopo, la Compagnia Olandese delle Indie Orientali condurrà una sanguinosa battaglia con i bandanesi, per la precisione nel 1621, decimando la popolazione e prendendo il controllo totale delle isole. Anche il domino olandese, però, non durerà per sempre. Durante le guerre napoleoniche, gli inglesi ne approfitteranno per

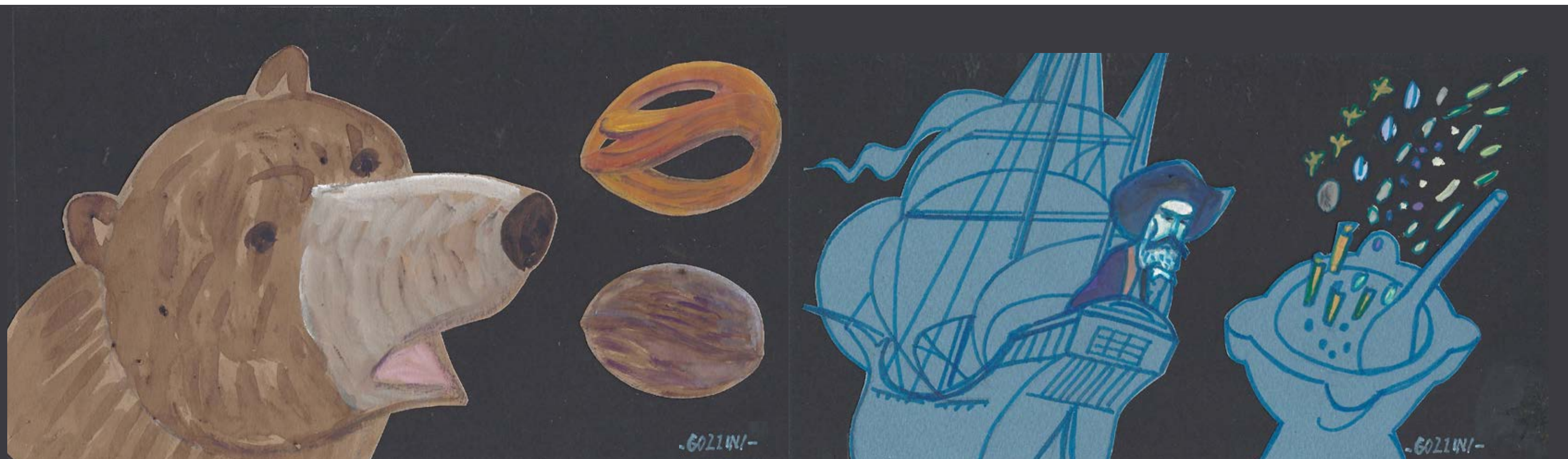
invadere temporaneamente le Banda, premurandosi di trapiantare con cura gli alberi della noce moscata, con tanto di suolo, nello Sri Lanka, a Penang e a Singapore, loro domini. Contrabbandare e piantare i semi non sarebbe stato d'altra parte altrettanto vantaggioso: la pianta genera il primo raccolto solo dopo i primi 7-9 anni e raggiunge la piena produzione attorno al ventesimo anno di età. Sarà la fine del monopolio bandanese della spezia. Di lì in poi, la pianta verrà a sua volta trapiantata in altri possedimenti coloniali britannici come Zanzibar, nell'Oceano Indiano, e Grenada, nei Caraibi.

Oggi la noce moscata si ritrova in molti piatti della cucina indonesiana, indiana, ma anche in diverse preparazioni europee. Ne sono un esempio il *konro*, zuppa indonesiana di coste di manzo, e il *konro bakar*, sempre coste, ma in

questo caso arrostiti e ben speziati, e il *semur*, stufato di carne arricchito con salsa di soia, cipolla, scalogno, aglio e chiodi di garofano, oltre ovviamente alla protagonista di questo articolo. Nella cucina indiana è invece usata per insaporire i dolci, e talvolta, nelle zone costiere del Kerala (sud-ovest indiano), viene aggiunta alla miscela del *garam masala*, un curry di cannella, semi di cumino, coriandolo, cardamomo, chiodi di garofano, pepe nero e curcuma, che di solito non viene cotto insieme al cibo, ma aggiunto alla fine per conservare meglio l'aroma. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

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



Valentina Gallimberti Ballarin: la fotografa delle emozioni

Di Chioggia, nipote del grande giocatore Dino Ballarin, perito a Superga con il fratello Aldo, Valentina cattura e trasmette la spontaneità delle immagini e dei momenti

Nata nell'amata Chioggia nel 1964, scatta foto da quando ne ha memoria.

Mai uscita di casa senza fotocamera, ricorda che, quando frequentava le elementari, invece di studiare ritraeva i compagni di classe.

Spinta forse da un papà pittore nel tempo libero e grande appassionato di musica classica, e certamente, come ci racconta, da genitori che l'hanno sempre accompagnata a vedere cose belle e fatta giocare molto, sviluppa quindi la sua passione e il suo talento.

Oggi, quindi, parliamo di arti e bellezza, in generale...

Guarda, io ricordo Mario Stramazzone, un grande giornalista specializzato in enogastronomia che ora purtroppo non c'è più, che diceva sempre ai cuochi: "andate a vedere quadri e dipinti dei pittori famosi, così riuscirete a impiattare meglio le vostre portate."

Vero... Ma veniamo a te: come questa tua passione è diventata professione?

Questo lavoro è nato un po' così – al di là del mio trasporto nei confronti della fotografia e di tutto quello che è la cultura, la musica – per caso, potrei dire. Io sono anche consulente finanziario, cioè qualcosa che si esprime in dimensioni lontanissime, e ho cominciato qua e là a pubblicare alcune mie foto. Soprattutto di food, specialmente chef all'opera e piatti, ma anche di paesaggi. Avendo una nonna emiliana, fin da piccoli io e i miei fratelli abbiamo passato ore in cucina a guardare che cosa veniva preparato (anche i miei genitori sono bravissimi) e ci siamo appassionati. Così ho iniziato a fotografare. Senza che me lo aspettassi, qualche chef e qualche giornalista hanno iniziato a chiedermi dove avessi lo studio, se potessi realizzare qualche scatto per loro... E così è nata questa mia altra professione.

Quindi, hai fatto tutto da autodidatta?

Sì. Mi è sempre interessato il mondo della fotografia e l'ho sempre esplorato studiando per conto mio. Adesso, è anche più facile reperire su Internet informazioni, soprattutto di carattere tecnico. Non nego però che mi piacerebbe fare dei corsi strutturati, per confrontarmi anche con persone che certamente ne sanno più di me.

E le tue foto da chi sono state scelte e utilizzate, prevalentemente?

Gli scatti più importanti sono stati quelli per la riedizione in inglese del libro dell'Harry's Bar di Arrigo Cipriani. Ma mi è capitato anche, perché me lo hanno chiesto gli organizzatori, di fare le foto qui a Chioggia per i Campionati Mondiali di Offshore. Ho ripreso per diversi anni, fino a prima della pandemia, la Festa delle Marie del Carnevale di Venezia e spettacoli teatrali. Poi, il mio soggetto

d'elezione, quello che a me piace di più come soggetto – al di là della mia città e dei tramonti che si vedono qui, ai quali continuo a dedicarmi –, è il cibo, perché amo far da mangiare! Per due anni ad esempio ho lavorato per la pasticceria padovana Atelier Biasetto.

Ecco, volevo proprio tornare a quello. Ma, quindi, cucini anche?

Sì. Per gli amici; eh, non è che ho un ristorante...! Ma, frequentandoli per fotografarli, essendo curiosa, ho imparato molto di cucina... Dico sempre agli chef, quando scatto per loro, che sono una rompiscatole: voglio sapere esattamente tutto quello che stanno facendo.

E quando fai foto di cibo, prepari tu il set, fai tutto da sola?

Sì. Anche perché, visto che a me non va di buttare il cibo – lo spreco è una cosa che non sopporto –, chiedo agli chef di lasciarmi fare le foto durante i loro servizi. Vado in cucina e scatto al volo, nell'attimo in cui il piatto è pronto e sta per essere portato al tavolo del cliente. Io amo le foto 'la vedo e la scatto', foto vere, piatti veri.

Dici che non sempre sei soddisfatta o, meglio, di essere la prima critica

di te stessa. Ma una foto alla quale sei particolarmente legata c'è?

Sono attaccata a quelle che rappresentano la mia città, dei tramonti che ci sono qui a Chioggia. E poi a quelle di cibo che scatto a casa nel periodo natalizio; mi ricordano i nonni e il mio vissuto.

E una domanda "tecnica". Usi sempre e solo la macchina fotografica?

In genere ce l'ho sempre con me. Per i clienti non scatto con il cellulare. La qualità è diversa, c'è poco da fare. Non hai mai la stessa resa nella foto fatta con macchina o con cellulare; almeno, questo è il mio parere.

Tantissimi appassionati del cibo, soprattutto dopo la pandemia, si sono rivelati anche amanti della coltivazione e si sono ricavati spazi-orto in balconi, terrazzi e giardini urbani ma anche in casa. Sono curiosa di sapere se fai parte di questa schiera.

Dietro a casa mia ho un piccolo orto. D'estate, con mia sorella ci facciamo i pomodori, cose da poco. Cerco ovviamente però sempre, a prescindere dal mio orto, di utilizzare prodotti di stagione della zona e di avere materia prima di qualità. Chioggia è nota, ad esempio, per il radicchio e per il

pesce. Il nostro mercato ittico è uno dei più importanti del mondo. Prima non mi era venuto in mente, ma mi hanno chiamato a scattare anche lì. È rimasto l'ultimo in Italia nel quale fanno ancora l'asta all'orecchio. È bellissimo da osservare.

Andreino! ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Asta all'orecchio

Con questa dicitura si intende un incanto tradizionale, fatto a voce, senza strumenti elettronici. I pescatori dicono sottovoce la propria offerta all'orecchio dell'astatore, che quindi, dopo aver memorizzato le singole proposte ricevute, chiama l'autore della più vantaggiosa e gliela fa ripetere a voce alta. E così si procede infine all'aggiudicazione del prodotto.

Nelle foto in questa pagina, alcuni piatti realizzati dallo chef stellato Alessandro Ferrarini (del Ristorante Franco Mare a Marina di Pietrasanta) e fotografati da Valentina Gallimberti Ballarin.



Creme dolci spalmabili

Sono alimenti dalla consistenza vellutata, realizzati generalmente con frutta secca, cioccolato, latticini e zucchero

In questa pagina, due tra le varietà di creme spalmabili che oggi si possono trovare sul mercato. A destra, una ciotola con crema d'arachidi.

Le "spalmabili" sono molto apprezzate, gustose, abbastanza caloriche e decisamente energetiche. L'offerta sul mercato è ampia e, in più, sta crescendo vertiginosamente la domanda di alternative vegetali, tanto che alcune aziende hanno inserito varianti realizzate esclusivamente con ingredienti vegani. In uno scenario che evolve continuamente, come l'attuale panorama dell'alimentare, molti player aggiungono nuove possibilità da offrire ai consumatori che optano per scelte sempre più sostenibili. Oggi, per realizzare questo tipo di creme si usano soprattutto nocciole, arachidi, mandorle, noci, pistacchi: possono essere utilizzati uno alla volta o combinati tra loro. In generale, è preferibile ado-

perare il frutto intero, così che si possa "giocare" con la tostatura per ottenere sapori diversi, più o meno evidenti. La quantità d'olio da aggiungere al composto è inversamente proporzionale al contenuto di grasso già presente nel frutto. Per esempio, la nocciola ne ha una maggiore quantità rispetto ad altri, quindi richiederà meno olio. Un ulteriore componente è lo zucchero; il più comune è quello semolato bianco, sostituito solo da altri in forma cristallina. Immane è l'olio di semi, di riso, di colza, di palma, purché sostenibile e, a volte, quello di oliva che dà un gusto più deciso. Si usa poi il cacao amaro, che può essere eventualmente sostituito dal ciocco-

lato o dalle fave di cacao.

Un altro ingrediente è il latte in polvere, che dona struttura alla crema e la rende più dolce. È importante l'impiego della lecitina di soia (vedi l'articolo a pag. 29), emulsionante naturale che aiuta a tenere uniti gli ingredienti.

Aromi e sale non sono obbligatori, ma facoltativi.

Sono tutti prodotti perfetti per la colazione, che possono essere consumati con pane, fette biscottate, gallette di riso o con pancake. Ottimi da gustare a merenda o, semplicemente, al cucchiaino alla fine di un pranzo. Ideali anche per coccolarsi prima di andare a dormire, per concludere la giornata con un po' di dolcezza.

Procediamo con una breve carrellata di proposte, così da poterci orientare meglio nel "magico" mondo delle creme spalmabili.

Tra quelle tradizionali la Nutella è la più conosciuta e amata del pianeta.

Chi non ha mai sentito il popolare slogan pubblicitario «Che mondo sarebbe senza Nutella?». È una crema gianduia con nocciole, cacao, zucchero, olio di palma sostenibile, latte, lecitina di soia e vanillina. La Ferrero, multinazionale che la produce, ha recentemente aperto le porte al mondo vegan, depositando, presso l'Ufficio Italiano Brevetti e Marchi del Ministero delle Imprese e del Made in Italy, il marchio "Nutella Plant based".

L'azienda non poteva che rispondere con un prodotto adatto ai consumatori che hanno scelto di adottare uno stile di vita vegano. Questo sarà reso possibile dalla sostituzione del latte vaccino, scremato in polvere, con un'opzione vegetale.

L'adesione a un regime più sostenibile includerà una maggiore attenzione alle materie prime, nel rispetto delle biodiversità e delle culture locali, e

ciò potrebbe portare anche alla sostituzione dell'olio di palma.

Un'altra crema che merita un gradino del podio è la Lotus Biscoff o, semplicemente, Lotus, una prelibatezza realizzata con i popolari omonimi biscotti. Ha una consistenza vellutata, un evidente sapore di caramello e un retrogusto alla cannella. Tra gli ingredienti: farina di frumento e di soia, zucchero, oli vegetali (olio di palma proveniente da piantagioni sostenibili e olio di colza), sciroppo di zucchero candito, agente lievitante, sale, cannella, lecitina di soia e acido citrico. È stata dichiarata vegana al 100% perché non contiene ingredienti di origine animale. Ideale da spalmare sul pane, sulle fette biscottate o per farcire dolci.

Esistono anche ottime alternative alle creme più industriali, ricche di proprietà nutritive; alcune sono realizzate con i semi, come quelle di semi di zucca, di sesamo o di cacao. Un esempio è la crema di mandorla, che racchiude tutte le virtù del suo frutto e contribuisce al fabbisogno di omega 3 e acidi grassi essenziali. Interessante

è anche quella di arachidi che, a differenza del burro, non contiene grassi saturi e zuccheri raffinati aggiunti. Ottima per chi non mangia carne, è ricca di proteine vegetali, vitamine e sali minerali. Considerando l'elevato apporto calorico, è preferibile consumarla al mattino oppure prima di un'attività sportiva.

In questo panorama si inserisce la crema di carrube, pure in versione vegetale, che assomiglia a quella di cacao, ma è meno calorica. Ricca di vitamine e sali minerali, è efficace per dimagrimento, poiché stimola la digestione e il transito intestinale.

La crema di sesamo o tahina può essere consumata in versione dolce, se accompagnata da miele, ed è anch'essa ricca di vitamine e sali minerali.

Le creme spalmabili sono prodotti che possono essere conservati a temperatura ambiente per diversi mesi. È preferibile mescolarle, prima del consumo, poiché potrebbero subire sbalzi di temperatura. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it



News: il World Nutella® Day festeggia quest'anno il 60° compleanno

Dalle sue origini, nel 1964, ad Alba, la famosa e amatissima crema è diventata un marchio globale. Nel 2017 è stato aperto a Chicago il Nutella Café, che attira visitatori da tutto il mondo.



Il caffè fa male o fa bene?

Cercherò di chiarire se la sua assunzione sia un problema per la salute o una strategia consigliabile per il benessere dell'organismo

Ma cosa contiene una tazza di caffè? Vitamine idrosolubili, in particolare la B3; minerali come potassio, magnesio e fosforo; tracce di fibre solubili; un potente antiossidante naturale, l'acido clorogenico; e, soprattutto, caffeina.

Una tazzina di caffè viene preparata con circa 6 g di polvere che ci porterà ad assumere da 50 a 100 mg di caffeina a seconda del metodo di preparazione e del tipo di miscela. Ma è tanto o poco?

Per ogni alimento è stata stabilita la DL50, ovvero la dose che avvelena mortalmente il 50% dei soggetti che l'hanno assunta (DL50 sta proprio a indicare Dose Letale 50%). Per quanto concerne la caffeina, è stata fissata a 185 mg per kg di peso del soggetto. Questo significa che un uomo di circa 70 Kg per rischiare di avvelenarsi, tenendo conto che un espresso da 30 ml ne contiene circa 100 mg, dovrebbe assumere più di 100 tazze

al giorno. Vista in questi termini, sembrerebbe limpido pensare che quotidianamente si possa assumere caffè a volontà. Viene però da chiedersi se, oltre alla dose letale, altre "dosi", pur non essendo pericolose per la vita, possano comunque crearci problemi.

Per rispondere a tale domanda, occorre prima analizzare quali siano gli effetti degli elementi contenuti nel caffè sul nostro organismo. Sia il contenuto di vitamine che quello di sali minerali è talmente esiguo da poter essere tranquillamente trascurato. Andranno quindi indagati soltanto quegli elementi che sono presenti in quantità tangibili. Mi riferisco alla caffeina, all'acido clorogenico e a un composto pirrolico che si forma durante la tostatura del caffè, cioè l'acrilammide.

In merito alla caffeina possiamo dire, prima di tutto, che si tratta di un ener-

gizzante che aiuta a mantenersi svegli e attivi e svolge anche un'azione sedativa sul sistema nervoso, eliminando almeno momentaneamente la sensazione di stanchezza.

Sembrerebbe anche in grado di migliorare l'umore grazie alla sua capacità di potenziare la sensibilità alla dopamina (l'ormone dell'euforia) e di avere una funzione epatoprotettrice. Uno studio condotto su 125 mila persone ha dimostrato infatti che, per coloro che consumano abitualmente alcol, una tazza di caffè riduce la probabilità di ammalarsi di cirrosi epatica. La caffeina è uno stimolante della diuresi e favorisce la regolarità intestinale e, inoltre, grazie al suo effetto termogenico, può facilitare il dimagrimento anche grazie all'effetto lipolitico dell'acido clorogenico. A tal proposito, quest'ultimo sarebbe inoltre in grado di ridurre i valori della pressione

Nella pagina qui accanto, i due metodi di preparazione del caffè più diffusi in Italia: a sinistra, con la moka e, a destra, con la macchinetta espresso. Qui sotto: la bevanda con attorno i chicchi tostati.

sanguigna e avrebbe la capacità di limitare l'assorbimento di glucosio a livello intestinale con un effetto benefico per chi ha necessità di perdere peso o avesse problemi di sindrome metabolica.

L'acido citato ha anche proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e antibatteriche. Purtroppo, la tostatura del caffè ne riduce di molto la biodisponibilità e l'efficacia, tanto che come integratore si preferisce assumerlo in forma di compresse di caffè verde (com'è prima della tostatura). A tal proposito, occorre chiarire che proprio il processo di tostatura (o torrefazione) è il principale responsabile della presenza di acrilammide. Portando i grani di caffè a temperature superiori a 200-220 °C mentre sono in agitazione, determina la formazione di questo composto, che non solo è stato inserito a livello internazionale negli alimenti potenzialmente cancerogeni ma, visto che si forma

durante la tostatura e non è presente naturalmente nel caffè, non si trova inserito nell'elenco degli ingredienti sulla confezione. Quindi, quando lo bevete, dovrete adottare alcune attenzioni per cercare di limitare l'assunzione di acrilammide: l'utilizzo di quello solubile, in cui s'ingerisce direttamente la polvere di caffè ottenuta dopo due trattamenti termici (la torrefazione e anche la liofilizzazione), comporta che i livelli di acrilammide siano più elevati. È da preferire perciò il caffè fatto con la macchinetta o la moka; in questi casi se ne trasferisce nella tazzina solo circa il 20% presente nella polvere. E fate attenzione: se vi rendete conto che il caffè ha un sapore o un odore di bruciato, sicuramente contiene alti valori di acrilammide; quindi, meglio buttarlo e rifarlo magari abbassando l'intensità del fuoco sotto la caffettiera.

Ma l'assunzione di questa nostra be-

vanda nazionale ha per caso anche qualche altro effetto spiacevole?

La caffeina stimola la secrezione gastrica; pertanto, il caffè è controindicato a chi soffre di ulcera, gastrite o reflusso gastroesofageo. Inoltre, se assunto in dosi eccessive, può spesso causare tachicardia, tremori, nervosismo, irritabilità, aumento della pressione arteriosa e insonnia.

Quindi, il consiglio generale è quello di non superare i 250 mg di caffeina al giorno (200 nei soggetti a rischio), che corrispondono a circa 4 espressi (3 in persone sensibili), e di fare attenzione al fatto che la caffeina non è contenuta solo nel caffè ma anche in bibite come la Coca-Cola o altri infusi tipo il tè. ■

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



Cultura della legalità e lotta alle mafie

L'agricoltura è un settore fondamentale per l'Italia, Paese notoriamente con un enorme bagaglio storico e culturale legato al mondo rurale

Questo la posiziona tra i maggiori produttori europei per qualità, richiesti ed esportati in tutto il mondo. Il settore vanta innumerevoli alimenti contraddistinti da denominazioni geografiche riconosciute a livello comunitario oltre a un'elevata percentuale di aziende agricole biologiche. Come ogni ambito di successo, è purtroppo oggetto di attenzione da parte della criminalità organizzata, attratta dagli enormi guadagni realizzabili nel comparto. Avrete certamente sentito parlare del termine "agromafia", che sta a indicare l'insieme delle attività illecite della criminalità organizzata nei settori agricolo e alimentare. Le organizzazioni che operano nel settore agricolo-pastorale, e in generale in quello enogastronomico, realizzano adulterazioni, sofisticazioni e contraffazioni di false etichettature e di marchi di tutela, mentre l'attività delittuosa è finalizzata principalmente al riciclaggio di denaro sporco integrandosi con

altri tipi di impieghi illeciti, come il caporalato o il controllo del trasporto su gomma. Spesso infatti le agromafie esercitano un dominio sui terreni agricoli, imponendo i prezzi d'acquisto e manovalanza degli immigrati tramite il fenomeno del caporalato, spingendosi sino alla gestione del trasporto e dello stoccaggio dei prodotti alimentari, in più occasioni contraffatti. Esercitando una capillare padronanza sul territorio, le organizzazioni criminali fanno affari miliardari investendo e riciclando denaro. Basti pensare che i terreni agricoli contaminati dall'interamento di rifiuti tossici hanno raggiunto in Italia un'estensione pari a quella del Friuli-Venezia Giulia, con ben 725mila ettari di aree gravemente inquinate. La vicenda della cosiddetta Terra dei fuochi in Campania è eclatante.

Il contrasto al fenomeno delle agromafie non risulta di facile soluzione in considerazione della complessità e



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

trasversalità del fenomeno rispetto ai settori presi di mira. L'Italia ha spesso attuato politiche che l'hanno resa leader in Europa nella cultura della legalità e della lotta alle mafie, ma l'azione di contrasto, seppur efficace, non pare poter prescindere dalla cooperazione internazionale per via del carattere transnazionale del fenomeno che contribuisce pesantemente a contaminare la rinomata agricoltura del nostro Bel Paese. ■

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

Nella foto sottostante, braccianti per la raccolta della frutta, uno dei settori spesso oggetto del controllo della criminalità organizzata.



**centro studi
anticontraffazione**

Pericolo acrilamide

Tra le questioni di sicurezza alimentare di cui si dibatte, merita un'attenzione particolare la sua possibile presenza nei cibi

È una sostanza tossica. Come evitare rischi? Con un po' di attenzione... È stato per caso che nel 2002 ci si è accorti che l'acrilamide, utilizzata da decenni per le vernici, si poteva ritrovare in molti alimenti di consumo frequente. Una scoperta inquietante, perché, una volta ingerita, viene assorbita velocemente e trasportata nei vari organi (rene, fegato, sangue...) dove tende ad accumularsi, danneggiandoli. A complicare le cose, il fatto che si forma naturalmente sulla superficie dei cibi quando vengono cotti. Una presenza inevitabile quindi? Sì, ma si è dimostrato come diventi pericolosa solo se si supera un certo limite di assunzione e che esistono diversi modi per evitarlo.

La prima cosa da sapere è che si forma solo quando si cuociono gli alimenti sopra i 120 °C; la lessatura e le cotture al vapore o in umido non comportano rischi. Altro fatto importante è che, perché si formi l'acrilamide, nei cibi

devono essere presenti insieme carboidrati e proteine. Come, per esempio, nella cotoletta impanata, perché le proteine della carne si incontrano con i carboidrati della panatura. Purtroppo, anche la cottura dei cereali comporta dei rischi, ma, d'altra parte, proprio la reazione tra carboidrati e proteine (entrambi contenuti nei cereali) porta alla formazione della tipica crosticina dorata che rende irresistibili tante ricette. Patate fritte, pane, pizza... dovremmo rinunciarvi? No: operando in modo corretto, si riesce a ridurre di molto la formazione di acrilamide, e non esagerando con i consumi si evitano i rischi di un'assunzione eccessiva. Ecco allora le regole più importanti da seguire:

- Scartare le parti degli alimenti cotti alla piastra, alla griglia o al forno che si presentino anche solo un po' bruciate o troppo scure. Un accorgimento è non ridurre quello che si cuoce in

pezzi troppo piccoli, moltiplicando così la superficie esposta al calore.

- Evitare di riscaldare in padella o in forno tradizionale gli alimenti già cotti e avanzati: meglio utilizzare il microonde, nel quale il calore si irradia dall'interno del cibo.

- Preparando in casa torte e prodotti da forno, cercando di utilizzare pochi zuccheri (né miele, né fruttosio...) e, se si tratta di lieviti, preferire il lievito madre che crea un'acidità sfavorevole alla formazione dell'acrilamide.

- Se invece si preparano dei fritti, non superare i 180 °C e fermare la cottura quando i pezzi si presentano leggermente dorati, senza farli imbrunire. ■

*Giorgio Donegani
Tecnologo alimentare
www.giorgiodonegani.it*

L'immagine qui sotto è realizzata dall'illustratore Libero Gozzini.



Fregula ai frutti di mare

Gustoso primo piatto tradizionale della Sardegna

Qui sotto, dall'alto verso il basso: ingredienti per la ricetta e due diverse fasi della preparazione. Nella foto grande: il piatto pronto per essere servito.



La fregula è una piccola pasta secca tipica dell'isola, costituita da palline realizzate con 3 semplici ingredienti – semola di grano duro, acqua e sale –, lavorate a mano e tostate nel forno. Erroneamente è conosciuta come “fregola”, una sorta di italianizzazione. In Sardegna la si cucina in diversi modi, sia risottata che in brodo. In questa ricetta la prepareremo con un procedimento analogo a quello del risotto ai frutti di mare.

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di cozze
- 500 g di vongole
- 320 g di fregula
- 300 g di gamberetti
- 250 ml di fumetto di pesce
- 5 calamaretti
- 50 ml di vino bianco secco
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- sale
- olio extravergine di oliva
- prezzemolo

Preparazione

Per preparare la fregula ai frutti di mare, per prima cosa pulire accuratamente le cozze e le vongole, e scartare quelle con il guscio rotto. Mettere le cozze integre in una padella con un filo d'olio e il prezzemolo. Spostare la padella sul fuoco a fiamma vivace, coprire con un coperchio e aspettare che i gusci si aprano. A questo punto le cozze sono pronte e si possono mettere da parte. Preparare le vongole. Adagiare i molluschi in un tegame con un giro d'olio e prezzemolo a fuoco vivo, come per le cozze. Posizionare il coperchio e attendere che si aprano. A questo punto, scolare sia le cozze che le vongole e recuperare il sughetto ottenuto che servirà per la cottura della fregula. Pulire e tagliare a strisce sottili, più o meno di un centimetro, i calamari; pulire anche i gamberetti, eliminando il carapace e l'intestino. Cuocere la pasta come se dovete preparare un risotto. In una pentola antiaderente, scaldare

un paio di cucchiaini d'olio con lo scalogno tritato e uno di concentrato di pomodoro. Aggiungere la pasta e tostarla come si fa per il riso rigirandola di continuo con un cucchiaino in legno. Sfumare con il vino bianco, lasciare evaporare l'alcol e aggiungere poco per volta il fumetto di pesce caldo (brodo fatto con le parti meno nobili del pesce, come teste e lische), arricchito con l'acqua di cottura di cozze e vongole. Continuare a cuocere, mescolando di tanto in tanto per non far attaccare la fregula. A metà cottura aggiungere i calamari e poi i gamberetti e mescolare. In ultimo, poco prima della fine, aggiungere le cozze e le vongole. Regolare di sale e pepe. Servire con un giro d'olio extravergine di oliva. ■

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

Caffè di funghi

La novità nel mondo del cibo di cui si parla di più online

Lo avete già assaggiato questo caffè innovativo che sta spopolando sul web?

In Italia per ora non è facile trovarlo, ma il suo profumo è nell'aria. Un profumo particolare, perché si tratta di una bevanda ottenuta miscelando una quantità uguale di polvere di funghi essiccati e chicchi di caffè macinati. Quelli selezionati sono generalmente funghi medicinali come reishi, chaga e criniera del leone, ricchi di adattogeni, ovvero composti vegetali capaci di aiutare il corpo ad adattarsi e rispondere meglio alle situazioni stressanti.

Il gusto di questo nuovo caffè può variare a seconda del tipo di miscela scelta, dei funghi utilizzati e della marca produttrice, ma in generale è descritto come terroso, leggermente amaro e ricco. L'aspetto è simile a quello del caffè tradizionale; il colore, infatti, è ugualmente scuro e profondo, e in superficie può essere

presente una leggera schiuma, non diversa da quella che copre alcune varietà di espresso. A differenza del caffè tradizionale possono però notarsi nella tazza sedimenti o piccole particelle e un leggero strato di grasso superficiale, in ragione della risalita degli oli naturali presenti nei funghi. Sembra abbia numerosi benefici per la salute, ma, mentre alcune affermazioni sono certamente valide, molte aspettano conferme scientifiche.

Un beneficio certo è la diminuzione della percentuale di caffeina in tazza, che può migliorare la qualità del sonno e lo stato di tensione. Alcuni altri vantaggi possibili: la riduzione di cortisolo nel sangue, dovuta alla presenza degli adattogeni, e il miglioramento dello stato infiammatorio generale, dipendente dal fatto che i funghi sono ricchi di polifenoli e antiossidanti, particolarità che potrebbe rafforzare il sistema immu-

nitario. Si immaginano però anche degli eventuali svantaggi. C'è infatti qualche evidenza che gli estratti utilizzati nel caffè ai funghi possano essere difficili da digerire e che alcuni tipi di miceti utilizzati (la varietà chaga, ad esempio) contengano livelli elevati di composti chiamati ossalati, il che può esporre, in caso di consumo eccessivo, al rischio di sviluppo di calcoli renali.

Ultimo ma non irrilevante tema, il prezzo. Queste miscele spesso costano almeno il doppio del caffè normale anche quando si preparano a casa, pratica già molto diffusa, vista l'enorme disponibilità di preparati appositi su piattaforme di e-commerce. ■

Marta Petroboni
marta.petroboni@cibiexpo.it

In questa pagina, due diverse varietà di caffè di funghi.



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

La ventricina

Un prodotto unico, pluripremiato, simbolo di un territorio

Un salume antico della tradizione norcina, originario dell'Abruzzo, diffuso anche in alcune zone dell'alto Molise marittimo, preparato con carne di maiale – solitamente spalla, pancetta e guanciale –, sale, peperone e spezie.

Il nome d'elezione è “ventricina”: nasce dalla tradizione di insaccare l'impasto nello stomaco del maiale, assumendone quindi la caratteristica forma sub-ovoidale. Non è raro incontrare denominazioni dialettali come “vescica”, “murtadell”, “panza” o “muletta”.

Ne esistono diverse varianti, che si differenziano a seconda degli ingredienti usati, della stagionatura e della provenienza. La Ventricina del Vastese è originaria del comune di Vasto, dove il maiale è simbolo di tradizione e ricchezza: un vero e proprio rito, tanto che all'allevamento estensivo si affianca quello più tradizionale, casalingo. Da disciplinare, si prevede l'uso di pezzi nobili, magri (70/80%,) e grassi (20/30%). La carne viene tagliata in cubetti irregolari, condita con sale e alcune spezie: pepe, semi di finocchio e peperone

rosso tritato di Altino, responsabile della sua colorazione. In seguito, il composto viene lasciato fermentare e stagionare per un periodo di tempo che va dai 3 agli 8 mesi. Non prevede affumicatura né conservanti. Il lungo procedimento lo rende piuttosto costoso. Gustoso al palato, sprigiona una combinazione di sapori: salato, speziato e gradevolmente piccante. Molto versatile in cucina, si mangia crudo, tagliato a fette come antipasto o snack, o nei sandwich. Vincente è l'abbinamento con i formaggi; può essere usato per condire primi piatti.

La Ventricina Teramana si differenzia dalla precedente per forma e composizione. Ha l'aspetto di un salame, è molto più grassa e ha una stagionatura più breve. È realizzata con ritagli di prosciutto e parti di testa (30%), pancetta e sugna (40%) scotennati, disossati e attentamente mondati dei tendini e, infine, macinati e conditi con aglio, buccia d'arancia e rosmarino. Per gustarla, si taglia la parte alta ovoidale e si estrae la carne. Omogenea e cremosa, è ottima da spalmare su crostoni,

preferibilmente caldi. Ha un sapore rotondo e lievemente speziato. Presidio slow food è la Ventricina del Molise; la più rappresentativa viene dal comune di Montenero di Bisaccia. Ha la solita forma ovoidale, grana grossa e disomogenea. Ne esistono 2 varianti: una dolce e una piccante, decisamente più grassa. Solitamente, all'impasto viene aggiunta la paprika. È facilmente reperibile online. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Ventricina del Vastese

È uno dei salami italiani più premiati.

Recentemente, per 2 anni consecutivi, nel '22 e nel '23, ha vinto il Campionato Italiano del Salame, patrocinato dal Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste e realizzato dall'Accademia delle 5T (ossia Territorio, Tradizione, Tipicità, Trasparenza e, in ultimo, Tracciabilità).

Nella foto accanto, la Ventricina del Vastese.



Ok alle farine d'insetti

Alla fine del 2023 sono stati pubblicati in Gazzetta Ufficiale i decreti relativi a etichettatura e modalità di vendita di 4 novel food

Si tratta di farine – ma si dovrebbe parlare più correttamente di “polveri” – ottenute dalla lavorazione di alcuni tipi d'insetti, utilizzabili per l'alimentazione umana. Con la pubblicazione in Gazzetta nel dicembre 2023 di 4 decreti firmati dai Ministeri dell'Agricoltura e della Salute, sono stati regolamentati anche in Italia l'utilizzo e l'etichettatura dei primi prodotti. Ma ci sono già ampie liste d'attesa.

Le applicazioni di questo tipo di proteine sono uno dei settori più importanti del programma Orizzonte Europa, l'iniziativa di punta dell'Unione, che ha l'obiettivo di rafforzarne la base scientifica e tecnologica, contribuendo al conseguimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile e rafforzando competitività e crescita.

L'appoggio alla ricerca di fonti alternative vuole in particolare aiutare a

ridurre l'impatto ambientale degli allevamenti di bestiame.

Intanto, la Commissione europea si sta impegnando per assicurare un consumo sicuro dei novel food. Oltre alla larva gialla della farina, alla locusta migratoria e al grillo domestico è stato accettato il verme della farina minore, l'*Alphitobius diaperinus*, un piccolo scarafaggio estremamente comune e infestante in molte derrate alimentari soprattutto di cereali, le cui larve possono essere vendute liberamente in Ue congelate, essiccate e in polvere, e sono inserite in pasta, prodotti da forno, cioccolato, sostituti della carne e in altri cibi pronti.

Il Governo – ha precisato Francesco Lollobrigida, Ministro dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste – ha deciso di introdurre regole stringenti e rigidissime per i produttori

al fine di informare minuziosamente i cittadini, stabilendo che tutti gli alimenti a base di insetti dovranno presentare sulla confezione un'etichetta ben visibile che informerà chi acquista su: tipologia di insetto presente; quantità utilizzate; Paese d'origine; avvisi relativi a rischi legati a reazioni allergiche. I prodotti in questione – ha precisato il Ministro – sono obbligatoriamente posti in vendita in comparti separati, segnalati attraverso un'apposita cartellonistica; i decreti contengono anche sanzioni per i trasgressori.

Un cibo sostenibile, secondo la FAO, deve essere anche culturalmente accettabile; e, se è vero che gli insetti sono considerati cibo in altri continenti, lo stesso non si può dire nelle nostre culture. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

Nutrinsect

L'azienda marchigiana è la prima in Italia ad avere ricevuto l'autorizzazione non solo per produrre e trasformare ma anche per commercializzare la farina di grillo destinata all'alimentazione umana (nella foto sotto).



Nella fotografia qui accanto, polvere prodotta dagli insetti.

Lecitina di soia

È una sostanza naturale usata come emulsionante nell'industria alimentare e come integratore per il controllo dell'ipercolesterolemia

Fu scoperta nel 1850 dal ricercatore francese Maurice Gobley, che la isolò dal tuorlo d'uovo. Da un punto di vista chimico, è una miscela complessa di grassi, proteine e fosfolipidi, molecole formate da una parte non solubile in acqua e da un residuo di acido ortofosforico, al contrario, idrosolubile. Grazie a questa proprietà, è in grado di unire due sostanze immiscibili, che cioè non si mescolano, come i grassi e l'acqua, ed è un perfetto emulsionante. È sfruttata nell'industria alimentare, nella cosmesi e nella produzione di integratori.

La lecitina si trova nel tuorlo d'uovo e nelle leguminose, come i semi di Glycine (fagioli di soia), in cereali integrali, cioccolato, salse e margarine. Fonte di omega 3 e 6, viene impiegata per la produzione di integratori, che regolano il metabolismo lipidico. Nel mercato alimentare è spesso utilizzata come

addensante, per creare emulsioni e per migliorare la texture dei prodotti da forno. Nell'organismo è un componente delle membrane cellulari ed esercita un ruolo fondamentale, trasportando le sostanze grasse all'interno del corpo. Inoltre, protegge il fegato, attivando il processo di sintesi di un importante enzima: la Lecitina Colesterolo Aciltransferasi (LCAT) che è in grado di esterificare* il colesterolo.

La LCAT svolge una funzione chiamata “trasporto inverso del colesterolo”, processo che allontana l'eccesso di questo lipide mediante la bile.

In pratica, la lecitina è in grado di ripulire i vasi sanguigni dai grassi che vi si depositano, così da svolgere un'azione preventiva nei confronti dell'aterosclerosi. Inoltre, solubilizza il colesterolo affinché non si trasformi in micro-cristalli, prevenendo, così, la formazione

di calcoli alla cistifellea.

Ha proprietà antiossidanti, terapeutiche e ricostituenti, in virtù della presenza del tocoferolo (vitamina E) e di minerali come fosforo, selenio e calcio. Agisce positivamente in caso di affaticamento mentale, grazie alla colina: una sostanza essenziale per le funzioni cerebrali, in grado di migliorare la capacità intellettuale e la memoria.

Per la sua versatilità benefica viene spesso prescritta dai medici, che ne suggeriscono una dose quotidiana di 10 grammi (circa 3 cucchiaini).

Può essere assunta pura o in aggiunta ad alimenti come yogurt e latte.

In alternativa, la lecitina di soia è disponibile come integratore alimentare in capsule o granuli. ■

*Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it*

L'esterificazione

In chimica organica equivale a trasformare in estere un acido o un determinato composto chimico. La molecola di un estere è formata dalla combinazione di un radicale acilico con un radicale alcolato.

Nella fotografia qui accanto, una ciotola contenente semi di soia gialla.



La fragola invernale

Da sempre considerate simbolo di amore, gioia e passione, le fragole sono tra i regali più apprezzati che la natura ha saputo donarci

Il gusto dolce e delicato e la consistenza succosa sono sicuramente caratteristiche peculiari di questo frutto, che in realtà frutto non è. Dal punto di vista botanico, infatti, la fragola è ciò che viene definito un falso frutto o un frutto composto.

La parte edibile, quella rossa, così gradita al palato di adulti e bambini, è, in realtà, il ricettacolo ingrossato sul quale sono inseriti gli acheni (semi), ovvero i frutti veri e propri. Ricca di vitamina C, fibre, antiossidanti e minerali, è un prezioso alleato per la nostra salute, soprattutto per quella del nostro cuore, poiché in grado di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Ciò era chiaro già ai tempi degli antichi romani che la consumavano per curare febbre, infiammazioni e persino stati depressivi. Crude delizie da gustare in tutta la loro purezza, le fragole sono anche regine di

molte preparazioni, sia dolci che salate. Colorate, dal profumo inebriante, dal sapore avvolgente, sono state emblema assoluto della primavera, fino a quando non si è deciso di coltivarle anche durante il periodo invernale.

Renderle reperibili ovunque, indipendentemente dal ciclo stagionale, in modo da soddisfare la continua e crescente richiesta del consumatore... un desiderio comune diventato realtà.

Le produzioni invernali si ottengono a partire da piante fresche a cima radicata messe a dimora a fine estate nel grembo delle terre delle regioni dell'Italia meridionale.

Esistono varietà di fragole note per la loro capacità di resistere al freddo e a una minore radiazione solare. Sono proprio queste a essere prese in considerazione per le coltivazioni straordinarie, dove il supporto antropico dato da

tecniche di miglioramento genetico e un'attenta gestione agronomica giocano un ruolo di fondamentale importanza. Grazie a un lavoro basato su metodologie culturali innovative, infatti, si è in grado di ottenere un prodotto destagionalizzato ma, ciò nonostante, dal sapore intenso.

Il bilancio del lavoro, quindi, a livello sia quantitativo sia qualitativo, nonché in termini economici, è altamente positivo. La conseguenza di tutto ciò è l'affermazione, sul mercato nazionale ed europeo, di un prodotto 100% italiano dalle elevate caratteristiche organolettiche e nutrizionali. Povero in calorie ma ricco di proprietà benefiche, il cui consumo non solo è appagante per il gusto ma anche per vista e olfatto. ■

Marina Greco
marina.greco83@hotmail.com

Nella foto, un gruppo di fragole, dal colore rosso brillante.



Cavoli nostri!

Per celebrare le brassicacee, Almaverde Bio, il primo marchio in Italia del biologico, ha organizzato iniziative nelle sue Isole dove trovare frutta e verdura sfuse e confezionate

L'inverno è la loro stagione, l'Europa il luogo di provenienza. Sono apprezzate oggi in tutto il mondo per il gusto, per la versatilità gastronomica ma, soprattutto, per i loro valori nutritivi e per il benessere del corpo grazie all'alta quantità di fibre, minerali e vitamine.

In Italia, la produzione di eccellenza spetta a broccoli e cavolfiori, che rappresentano, con le loro 80 mila tonnellate, il secondo vegetale fresco più esportato. Numeri che testimoniano sia l'apprezzamento dei consumatori sia l'importanza della coltivazione biologica. Quella italiana si concentra soprattutto in Campania, Sicilia, Lazio, Abruzzo e Puglia, territori che presentano le condizioni pedoclimatiche più favorevoli.

Cavolo cappuccio, cavolo verza, broccoli e cavolfiore sono i protagonisti delle iniziative promozionali che abbiamo

menzionato nel sottotitolo: comunicazioni di prodotto nel punto vendita, valorizzando per esempio la stagionalità e l'autenticità dell'offerta, l'ampia scelta d'articoli e i prezzi ridotti.

«Le Isole ospitano la promozione di tutta la famiglia delle brassicacee con, in evidenza, i magnifici quattro (i citati cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolfiore e broccoli) sotto il pay off CAVOLI NOSTRI!», spiega Paolo Pari, direttore di Almaverde Bio. Il flusso di acquisti, con l'avvio della stagione invernale, è stato ottimale, mentre l'eccezionale clima caldo non aveva favorito le vendite autunnali.

I cavoli, secondo il report consumi 2022 di Freshfel Europe, risultano stabilmente nell'elenco degli ortaggi maggiormente utilizzati in Europa perché sono tra gli alimenti più nutrienti presenti in natura: contengono più fer-

ro della carne e più calcio per caloria rispetto al latte.

Sono anche ricchi di fibre e forniscono, se assunti quotidianamente, il 5% di quelle necessarie al nostro organismo, insieme a 2 g di proteine.

Lo spettro di nutrienti contenuto nel cavolo lo rende una scelta perfetta per mantenere la pelle luminosa e giovane. La bontà degli antiossidanti aiuta a ridurre i segni dell'invecchiamento, migliorando il tono della pelle e la flessibilità, attenuando le rughe e le macchie dell'età.

Inoltre, un'enorme quantità di vitamina A favorisce senza dubbio la ricrescita delle cellule dell'epidermide e ne migliora l'elasticità, proteggendola dall'abbronzatura. ■

La redazione
info@cibiexpo.it

La promozione del biologico

Con It's Bio (il Progetto Europeo che intende appoggiare in Italia, Belgio e Grecia la produzione biologica nel settore ortofrutticolo), Almaverde Bio tutela i valori della qualità garantiti dalla certificazione biologica. It's Bio è finanziato da Unione europea e AOP Gruppo Vi.Va., con la partecipazione di Almaverde Bio, Apofruit, Codma OP, Ca' Nova, Coop Sole, AOP La Mongolfiera, OrtoRomi e anche OP Terre di Bari. Scopri di più su www.itsbio.it

Nella foto, un cavolfiore, protagonista, insieme a cavolo verza, broccolo e altri vegetali, delle iniziative promozionali di Almaverde Bio.



OSTRICA



ROSA

OSTRICA ROSA O OSTRICA DEL DOGE,
POLPA DAL TENUE COLOR ROSA
E DAL GUSTO ECCELLENTE.

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 MARZO 2024