



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 12 - n 04
20 aprile 2024
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



Nuove assunzioni per l'estate



Bio: sì o no?

Lorenzo Palmeri, designer e musicista



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

L'alimentazione e la Generazione Z

Dopo la X – i nati tra gli anni '60 e '70 – e la Y – i nati tra gli '80 e i '90, i cosiddetti millennial –, arriva la Generazione Z. Costituita da individui di età compresa tra i 13 e i 24 anni, rappresenta oggi poco meno di un terzo della popolazione mondiale, un campione sempre più interessante per l'industria alimentare. Ma di non facile decodificazione. Se intervistati, i giovani affermano di apprezzare pizza e pasta, frutta fresca, carne bianca, riso e cereali. Però in realtà il loro rapporto con il cibo è complesso e contraddittorio: da un lato, si dichiarano in genere abbastanza soddisfatti del proprio aspetto fisico, peso incluso, dall'altro, la maggioranza pare abbia una relazione problematica, o addirittura conflittuale, con l'alimentazione. Esplorando le "Community of sentiment", ossia i differenti cluster d'appartenenza

dei ragazzi, si può per esempio analizzare il campo degli "esigenti", selezionatori attenti solo dei pochi cibi che ritengono facciano loro bene, oppure quello degli "sregolati", sempre in conflitto con il loro aspetto.

Dato che il rapporto con il corpo è un tema centrale nella vita degli adolescenti, una dieta sbilanciata può portare a conseguenze gravi. Tra gli "sregolati", in particolare, ovvero coloro che sono orientati verso un consumo veloce e disordinato di cibo, una discreta percentuale è a rischio di disturbi alimentari. Perché non inserire l'educazione alimentare nei programmi scolastici? ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*

Nella foto sotto, ragazze e ragazzi fotografano cibo per condividere sui social.



Semi, seminati e semantica. La voce degli agrari
Dalla birra al pane, dal pane alla birra 5
di Alice Donara e Matteo Di Chiara
C'è del buono
Nuove assunzioni per l'estate 6
a cura della redazione
Ricerca e innovazione
La dissalazione dell'acqua 8
di Paola Chessa Pietrobomi
Una pellicola sottilissima 10
di Marina Greco
Le tappe dei tappi
Vuillermin 12
di Elisa Alciati
Storia del cibo
Il curry 14
di Riccardo Vedovato
Protagonisti
Lorenzo Palmeri 16
di Marta Pietrobomi
Segreti della spesa
I piselli 19
di Alessandra Meda

Alimentazione e salute
Bio: sì o no? 20
di Andrea Fossati
La scienza in cucina
Come proteggere il cibo? 22
di Giorgio Donegani
Made in Italy
Ridotto ma con lo stesso costo 24
di Daniela Mainini
Ben fatto
Terrina di pesce 25
di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli
Tendenze
I pasti a scuola 26
di Lucia Massarotti
Il fico d'India
che d'India non è 27
di Marta Pietrobomi
Umami e kokumi:
dal Giappone con sapore 28
di Massimo Faustini
Un brodo al giorno toglie
il medico di turno 30
di Chiara Caprettini

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 alimentare, esperto di nutrizione ed educazione alimentare, divulgatore scientifico, è Consigliere dell'Ordine dei Tecnologi Alimentari di Lombardia e Liguria. Collabora con aziende, media e enti pubblici per progetti mirati alla promozione del benessere e alla diffusione di sane abitudini alimentari. www.giorgiodonegani.com

Libero Gozzini

Illustratore diplomato all'Istituto d'Arte applicata del Castello Sforzesco, è stato presidente dell'Associazione Illustratori. Ha collaborato con numerose agenzie di advertising. Dal 2009 è fra i fondatori di Mimaster Illustrazione, un contenitore di processi creativi dedicati all'illustrazione, al linguaggio delle immagini e alla pratica del mercato editoriale. info@gozzinilibero-illustratore.com

Massimo Faustini

Laureato in Scienze delle Produzioni Animali all'Università Statale di Milano, conseguito a Sassari presso la Facoltà di Medicina Veterinaria il dottorato di ricerca in Fisiologia della Riproduzione degli Animali Domestici, dal 2017 è Professore ordinario di Fisiologia Veterinaria. È interessato agli aspetti funzionali del latte di differenti specie, alla riproduzione animale e all'endocrinologia neonatale. massimo.faustini@unimi.it



Dalla birra al pane, dal pane alla birra

Gli antichi definivano la birra pane liquido... E, in effetti, quando la si beve, si assumono molti degli ingredienti utilizzati per la panificazione

Qui sotto: a sinistra, un momento del lavoro in laboratorio condotto dagli studenti di Latina; a destra, invece, il luppolo, ingrediente fondamentale per la produzione della birra.

Tre elementi su quattro sono uguali nei due prodotti: un cereale, acqua e lievito. Per arrivare alla birra, si aggiunge il luppolo. Ovviamente, deve essere consumata con moderazione, ma introduce in un regime alimentare equilibrato elementi nutritivi di tutto rispetto come, ad esempio, sali minerali, fosforo, vitamine. Ma come fa a diventare pane? Stanno mettendolo a frutto i ragazzi della 3A, indirizzo Tecnico Agrario dell'Istituto San Benedetto di Latina, attraverso un percorso di PCTO presso il Birrificio Eastside di Latina. Il progetto ha visto coinvolta anche la 3A RIM (Relazioni Internazionali per il Marketing) dell'Istituto Vittorio Veneto Salvemini. Il lavoro ha previsto due fasi: la prima riguarda la produzione della birra; la seconda mette in atto un'idea *green* che intende recuperare gli scarti, le "trebbie umide", per ricavarne farina proteica adatta alla preparazione di pane, pasta, pizza, biscotti. Il proget-

to è all'insegna della sostenibilità, se pensiamo che per ogni 100 L di birra vengono generati almeno 20 kg di trebbie umide che, se essiccate e macinate, possono dar vita a una farina da destinare alla realizzazione di svariati prodotti alimentari. Il valore aggiunto consiste nell'aver dato nuova "vita" a un materiale che sarebbe finito tra i rifiuti o riutilizzato come mangime per gli animali. Il suo uso in campo alimentare risponde alla *mission* dell'economia circolare che, oltre a essere conveniente per l'ambiente, risulta vantaggiosa anche per le imprese che trasformano i rifiuti in risorse. Gli esperimenti di laboratorio condotti in questa fase hanno dato ottimi risultati in termini di elasticità e pH. Interessante è stato anche l'esperimento di Lugol, che ha evidenziato la presenza di amido, dimostrando che la farina ottenuta dalle trebbie d'orzo, miscelata con altre tipologie, potrà essere im-

piegata in campo alimentare. Si è trattato di un'esperienza molto istruttiva che ci ha consentito di mettere in campo le nostre competenze ma di acquisirne anche di nuove, all'interno di un più ampio percorso di formazione che potrà renderci maggiormente consapevoli e pronti ad affrontare il mondo del lavoro. ■

Alice Donara
 Matteo Di Chiara
 Classe 3^A Istituto Tecnico Agrario
 IIS San Benedetto, Latina

Il reattivo di Lugol

Per rilevare la presenza o assenza di amido in varie sostanze, si può utilizzare il reattivo di Lugol come colorante. Prende il nome dal suo inventore, il medico francese Jean Guillaume Auguste Lugol (1786-1851).



I contatti della redazione

CiBi
 Arte e scienza del cibo
 Periodico gratuito
 Anno 12 - n 04
 Milano
 20 aprile 2024

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

Comitato scientifico:
 Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria - ettore.capri@unicatt.it
 Giorgio Donegani - Tecnologo esperto di nutrizione, consigliere OTALL
 Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it
Illustratore: Libero Gozzini
info@gozzinilibero-illustratore.com
Collaboratore editoriale: Anna Francioni
Fotografo: Guido Valdata
Realizzazione editoriale: Cibi srl
Redazione: Via Vigoni 8, 20122 Milano
Email: info@cibiexpo.it
Editore: Cibi srl
Presidente del consiglio d'amministrazione:
 Paola Chessa Pietrobomi
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 Pietrobomi – marta.pietrobomi@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: Luisa Valazza, un Sorriso a 3 stelle



Nuove assunzioni per l'estate

Con e-work, 600 posizioni aperte nella ristorazione e nel settore dell'ospitalità alberghiera di lusso, a Roma, a Milano, nelle principali città d'arte e in diverse località marine

Per la stagione estiva 2024, e-work – gruppo italiano specializzato nella consulenza, somministrazione di lavoro e gestione di soluzioni dedicate alle risorse umane per aziende e multinazionali – è alla ricerca di 600 nuove figure del settore Ho.Re.Ca. (Hotel, Ristorazione e Catering. In origine acronimo di Hotellerie, Restaurant & Cafè, ndr) per conto di importanti strutture turistiche di lusso e per grandi eventi.

Si ricercano profili diversificati: dal personale di sala (il cameriere di sala è la figura professionale che nei ristoranti di alta categoria si occupa dell'accoglienza, del servizio ai clienti, del coordinamento di tutte le attività che si svolgono in sala) a quello di cucina e di gestione struttura (governanti, personale per le pulizie e la logistica, addetti alla reception e all'accoglienza, ecc...), oltre a figure addette alle vendite.

Aperta la selezione

La fase di reclutamento sta partendo in queste settimane: la selezione verrà gestita dalle filiali di e-work di tutta Italia e, al termine del processo, ai candidati risultati idonei verrà proposto un inserimento con contratto a tempo determinato, in alcuni casi comprensivo anche di vitto e alloggio.

La ricerca è davvero ampia e mira a soddisfare le esigenze di personale qualificato in un momento di continua espansione del settore e del turismo: 200 figure verranno inserite in strutture del lusso e in società specializzate in eventi nel Lazio, di cui 150 a Roma e circa 50 nel litorale e in zone archeologiche; 100 nuovi assunti verranno invece inquadrati a Milano; altri 180 nelle città d'arte più rinomate, tra cui Firenze e Venezia, e altrettante persone lavoreranno in resort di Sardegna e Sicilia e di altre note località turistiche

in prossimità del mare.

«Il settore Ho.Re.Ca. continua la sua tendenza positiva – dichiara Alessia Anteri, Area Manager di e-work – e si stima una crescita dell'occupazione a partire da marzo pari a un + 7% rispetto ai dati pre-pandemia a Roma, ma in generale il dato riflette l'andamento del turismo in Italia. Nonostante la prospettiva positiva, si riscontra ancora una difficoltà oggettiva per il settore a reperire personale qualificato, fondamentale per soddisfare le esigenze dell'ospitalità alberghiera di lusso. L'impegno di e-work è pertanto concentrato nel soddisfacimento dell'incontro tra domanda e offerta di lavoro, oggi particolarmente complesso, con la selezione continua di profili, la somministrazione di corsi di formazione a supporto dei candidati e con una consulenza personalizzata ai clienti per favorire la soddisfazione delle reciproche aspettative».

A proposito di e-work

Nata nel 2000, e-work è un'agenzia per il lavoro presente sul territorio nazionale con 38 filiali. Attraverso il lavoro di 240 professionisti, serve 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, per esempio negli ambiti ICT (Internet, Comunicazione e Tecnologia), finanziario, bancario e di sicurezza informatica, e-work è in grado di affrontare e gestire le necessità di compagnie multinazionali, enti pubblici, aziende dal profilo nazionale e regionale. I servizi offerti spaziano dalla ricerca di personale (sia temporaneo che permanente) alla formazione (anche finanziata da fondi europei), dalle azioni di outplacement (accompagnamento dei lavoratori in esubero verso

altre realtà professionali) alla gestione delle politiche attive del lavoro. Nel 2016 e-work ha lanciato il format e-workafé: caffetterie del lavoro che creano un ponte diretto tra svago e impiego. Attraverso la Fondazione Pino Cova l'agenzia si occupa infine di promuovere l'inserimento nel mondo del lavoro di giovani in condizioni di emarginazione sociale e disabilità, fisica e anche psichica.

Come presentare la propria candidatura?

Per chi desidera conoscere maggiori dettagli sulle 600 posizioni aperte e partecipare alla selezione nazionale, il riferimento è il portale e-work. Inoltre, è possibile inviare il proprio CV (Curriculum Vitae, ndr) all'indirizzo email welcome.roma@e-workspa.it oppure a horeca@e-workspa.it per

essere contattati per un colloquio e conoscere tutte le opportunità disponibili al momento. Le offerte di lavoro si intendono rivolte all'uno e all'altro sesso in ottemperanza al decreto legislativo 198/2006. I candidati e le candidate possono leggere l'informativa privacy – Regolamento (UE) 2016/679 – all'indirizzo web: www.e-workspa.it. E-work, che ha al suo interno una divisione specializzata dedicata alla ristorazione e alla ricettività, affianca i candidati nella redazione del CV per la valorizzazione delle proprie esperienze e competenze. Inoltre, offre supporto alle strutture con carenze di risorse professionalmente adeguate, nell'ottica di creare il giusto incontro tra domanda e offerta di lavoro. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*



Sopra, il logo della campagna di ricerca nuovi profili per l'estate condotta da e-work. Nelle altre immagini, un barista e delle concierges, due tra le figure ricercate da alberghi e strutture ricettive.



La dissalazione dell'acqua

L'acqua dolce manca oggi, e domani mancherà ancora di più, in ragione della crescita della popolazione, sommata agli usi agricoli e industriali. Bisogna trovare in fretta delle soluzioni

Di acqua sulla Terra in realtà ce n'è tanta, addirittura troppa in certi casi, ma quella dolce rappresenta un'esigua percentuale del totale, pressappoco il 2,5%. Per di più, è accessibile solo per lo 0,008%, perché per la maggior parte è inclusa nei ghiacciai, nelle calotte polari e nelle acque sotterranee. Ne deriva, ed è il dato più drammatico, che un terzo della popolazione mondiale oggi patisce uno stress idrico grave. In assenza di soluzioni efficaci e tempestive – che comunque sono allo studio – questo numero potrebbe ancora aumentare.

Uno dei sistemi più promettenti per far fronte al problema è rappresentato dagli impianti di dissalazione. Già oggi i quasi 16 mila che sono stati posizionati nel mondo – per lo più in Medio Oriente e Nord Africa – producono circa 95 milioni di metri cubi al giorno di acqua per uso umano, oltre 65 milioni dei quali – circa

il 70% del volume complessivo dell'acqua desalinizzata – si ottengono con l'osmosi inversa, la tecnologia attualmente più diffusa. Spieghiamo che cos'è l'osmosi, un fenomeno naturale di importanza vitale per piante e animali. Si verifica ogni volta che due soluzioni acquose contenenti diverse concentrazioni saline vengono separate da una membrana permeabile all'acqua ma non a determinati soluti come i sali disciolti, gli zuccheri e le proteine. In questa situazione avviene il passaggio spontaneo dell'acqua dalla soluzione più diluita a quella più concentrata fino a quando si raggiunge la stessa salinità. La pressione che si genera (dal greco *osmós* = spinta) è la cosiddetta "pressione osmotica". Il processo si può capovolgere esercitando una contropressione, superiore a quella osmotica: la citata osmosi inversa consente di rimuovere quasi totalmente dall'acqua le so-

stanze presenti, sia sospese che disciolte. L'acqua da trattare viene spinta nella membrana da una pompa, che esercita una pressione superiore a quella osmotica, così da ottenere due flussi in uscita: la parte di acqua in ingresso che attraversa la membrana costituisce il permeato (povero di sali) che si utilizza, mentre la rimanente parte, il concentrato, con un elevato addensamento salino, dovuto all'accumulo di tutti gli elementi che non hanno attraversato la membrana, va scartato. In questo modo, si produce mediamente un 20% di permeato rispetto al flusso in ingresso. Per gli impianti più grandi, che prevedono l'uso di più membrane in serie, questo valore può superare il 75%. È questo dunque il principio su cui si basa l'osmosi inversa: il passaggio dell'acqua attraverso una membrana semipermeabile in senso opposto al naturale, con la generazione di 2 soluzioni:

una ad elevata concentrazione salina e l'altra molto diluita.

L'ENEA (ovvero l'Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile) e l'azienda SEKO (un innovatore globale diventato leader mondiale in un settore strategico per il futuro del nostro pianeta come il trattamento dell'acqua) hanno sviluppato un inedito sistema di pompaggio ad alta pressione per impianti di dissalazione dell'acqua a osmosi inversa, con recupero energetico integrato.

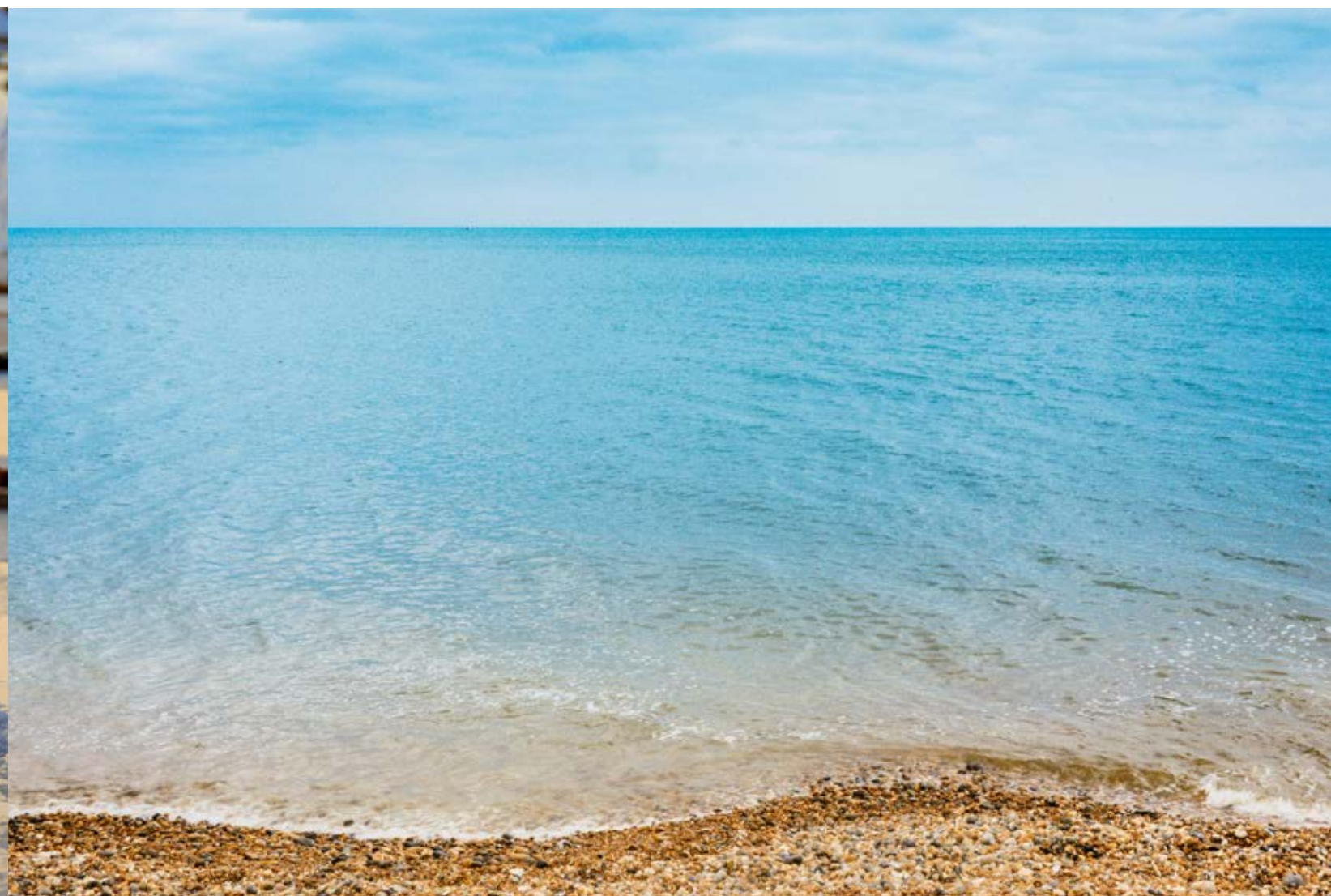
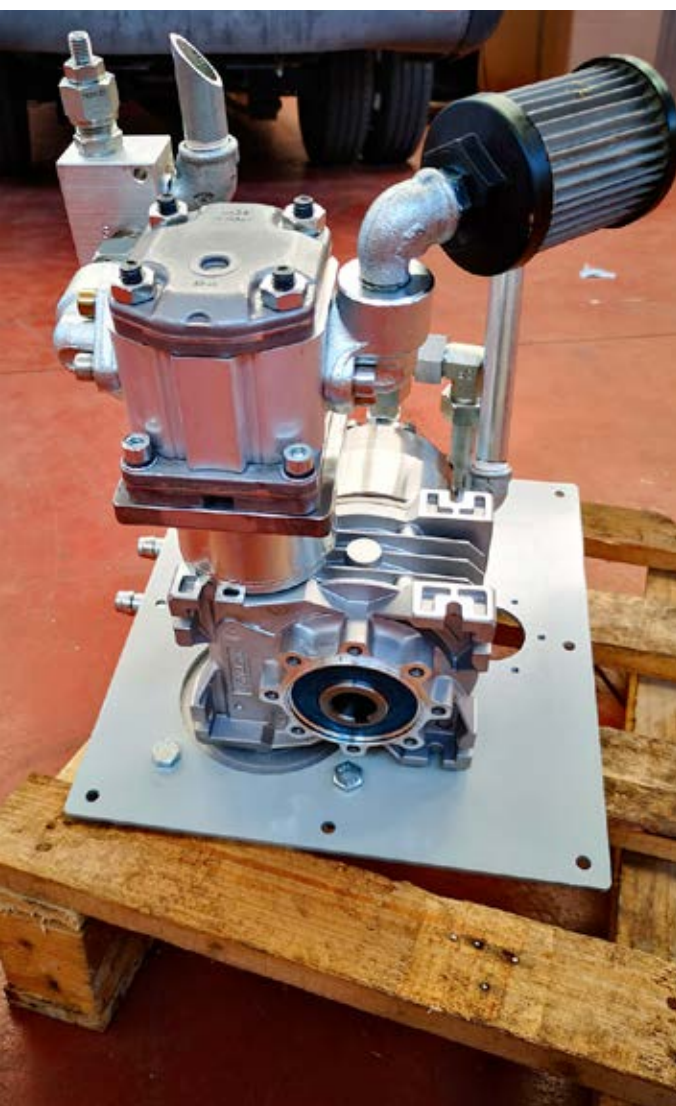
Il prototipo, realizzato grazie a un finanziamento POC (Programmi Operativi Complementari del Ministero del lavoro e delle politiche sociali), ha costi contenuti, è di facile sviluppo industriale ed è pensato per comunità di modeste dimensioni, isole e piccole e medie imprese. La tecnologia fin qui realizzata, ulteriormente messa a punto e testata

da SEKO presso lo stabilimento di S. Rufina in provincia di Rieti, grazie alla sua facile scalabilità, potrà assumere le diverse dimensioni richieste dal mercato. La nuova tecnologia ora sviluppata consiste nell'utilizzare componentistica di ampia diffusione, a basso costo e integrabile anche in impianti di piccola e media taglia (50-600 litri all'ora) a differenza di quelli per dimensioni medio-grandi (superiori a 2.000 litri/h) già disponibili sul mercato, e molto costosi. Il processo di osmosi inversa rappresenta attualmente l'approccio più diffuso a livello globale per la potabilizzazione dell'acqua di mare. Da qui la necessità di integrare gli impianti di dissalazione a osmosi inversa con dispositivi come quello di ENEA-SEKO, in grado di recuperare l'energia dal retentato (la frazione liquida in cui si concentrano i costituenti rimossi), per riutilizzarla nello

stesso processo con conseguenti risparmi sui costi energetici, come sottolineano i ricercatori del team di progetto. "L'insieme di costi contenuti, efficienza, facile scalabilità e durata in esercizio permetterà di soddisfare la domanda di nuovi utenti, in un'ottica di sostenibilità ambientale e di uso efficiente delle risorse energetiche e idriche", concludono le due aziende partner. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*

Nella pagina accanto: a sinistra, un prototipo di dissalatore per osmosi inversa; a destra, invece, cumuli di sale ricavato per evaporazione. Qui sotto: una distesa di acqua marina, potenziale fonte preziosa di acqua potabile.



Una pellicola sottilissima

Incorporata all'interno del vetro delle finestre, questa membrana è in grado di respingere o meno il calore a seconda della temperatura esterna

La tecnologia si evolve rapidamente, con ritmi a volte così veloci, così imprevedibili, così capaci di travolgerci in uno spazio-tempo dove è difficile distinguere il reale dal surreale. Anche se talvolta criticata e contestata, in realtà svolge un ruolo predominante nella società attuale diffondendosi in ogni aspetto del quotidiano – dal lavoro ai rapporti sociali, dalla comunicazione all'informazione –, permettendoci di essere sempre connessi con il mondo 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Oggi è quasi impossibile immaginare la nostra vita senza un'applicazione su uno smartphone in grado di aiutarci nelle nostre grandi e piccole sfide giornaliere. Esistono forti sinergie tra tecnologie e innovazione, tecnologie e salute, tecnologie e ambiente. Ad esempio, le tecnologie ambientali, e nello specifico quelle green, contribuiscono a incrementare l'utilizzo delle risorse in un modo sempre più sostenibile.

Ridurre le emissioni di sostanze inquinanti, e in particolare quelle dell'anidride carbonica, sembra essere, ormai, la grande sfida del nostro tempo. Tantissime sono le aziende che cercano di raggiungere questo traguardo e, in realtà, alcune sembrano averlo già raggiunto. È il caso di Yparex, la compagnia olandese per la produzione e lavorazione di materie plastiche, che, in collaborazione con un centro di ricerca, il Brightlands Materials Center, e un istituto di innovazione congiunto, il TNO (Organizzazione olandese per la ricerca scientifica applicata), ha brevettato una pellicola sottilissima che, incorporata in maniera del tutto invisibile all'interno del vetro delle finestre, è in grado di respingere il calore durante i mesi estivi e di lasciarlo attraversare durante i mesi invernali.

Il vantaggio che ne deriva è piuttosto intuitivo: un notevole risparmio in termini di costi energetici all'anno e una

diminuzione delle emissioni del primo gas serra (CO₂).

La capacità isolante della pellicola permette, in estate, di limitare l'utilizzo dell'aria condizionata, poiché in grado di fornire protezione dai raggi UV e dal calore. Durante l'inverno, invece, aiuta considerevolmente a conservarlo, sfavorendone la dispersione, e permettendo, così, di ridimensionare l'utilizzo del riscaldamento.

Ciò è reso possibile grazie a un pigmento speciale capace di bloccare o lasciar passare il calore quando viene raggiunta una predefinita temperatura. Inoltre, cambiando la composizione del pigmento, è possibile adattare la pellicola a diverse condizioni climatiche e ambientali.

Secondo le ultime stime effettuate, attraverso questa tecnologia è possibile raggiungere un risparmio energetico di 20 euro per metro quadro di vetro, secondo le tariffe olandesi.

La visibilità non è compromessa, e questo è sicuramente un altro fattore positivo da prendere in considerazione. A rendere il tutto ancora più vantaggioso è il fatto che la pellicola è di facile applicazione, il processo è automatico e non va incontro a usura. Questo è un chiaro esempio di come la tecnologia può apportare un contributo utile non solo dal punto di vista economico ma anche ambientale. Come accennato in precedenza, l'utilizzo della pellicola è in grado di limitare considerevolmente le emissioni di anidride carbonica poiché ridimensiona il consumo energetico connesso all'utilizzo dei sistemi di condizionamento. Il cambiamento climatico, causato principalmente dall'attività antropica, è un problema attuale, i cui effetti sono chiaramente visibili. Il pianeta è andato ormai incontro a un processo di surriscaldamento: le estati sono sempre più lunghe e più calde,

e in futuro tenderanno a esserlo ancora di più. Purtroppo, le frequenti e sempre più estenuanti ondate di calore che ci colpiscono non fanno altro che aumentare la necessità di climatizzare l'aria in casa, in ufficio, in auto. Ma raffreddare l'ambiente comporta l'utilizzo di tantissima energia, la maggior parte della quale deriva dai combustibili fossili, risorse naturali di origine organica il cui uso massivo incide negativamente e pesantemente sull'inquinamento atmosferico. L'aumento della produzione di energia è direttamente proporzionale a quello delle emissioni di anidride carbonica, una delle principali responsabili del surriscaldamento globale.

Così, come nel classico esempio del gatto che si morde la coda, più la nostra richiesta di "aria fresca" aumenta, più il nostro pianeta si riscalda seguendo un circolo vizioso che va assolutamente fermato.

È ovvio che trovare strategie alternative al cosiddetto "paradosso del condizionatore" è un atto dovuto.

È ovvio altresì che è importante puntare i riflettori su tutte quelle soluzioni alternative, come la pellicola termica, in grado di proiettarci in un futuro più ecosostenibile.

Non c'è così tanto tempo... Abbiamo la necessità di agire in fretta per preservare ciò che di buono oggi c'è e domani ci sarà. Tutelare l'ambiente significa tutelare noi stessi, poiché da esso noi siamo imprescindibili.

"Il mondo è un bel posto e per esso vale la pena di lottare." Parole di Ernest Hemingway. ■

Marina Greco
marina.greco83@hotmail.com

La nuova pellicola potrà essere incorporata nelle finestre per regolare la temperatura.



Vuillermin

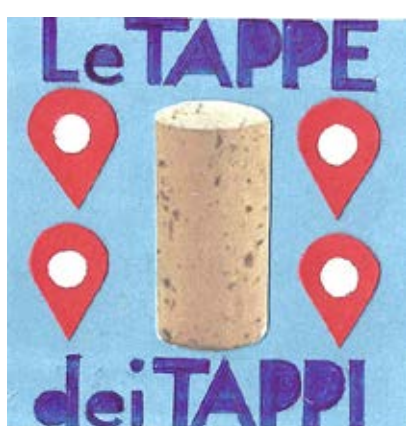
Dalla A di Abbuoto alla V di Vuillermin. Raccontare i vitigni più rari del nostro Paese è sempre un viaggio: nella geografia, nella storia e perché no, questa volta anche nell'alfabeto

Le prime notizie del Vuillermin risalgono al 1890 con il *Bulletin du Comice Agricole de l'Arrondissement d'Aoste* di Louis Napoléon Bich, che lo cita parlando della sua particolare resistenza alle bruciature del Sole. Ma, probabilmente, esiste in Valle d'Aosta da molto prima. Ne scrive Lorenzo Gatta nel 1838 a proposito della viticoltura valdostana utilizzando un altro nome, Eperon o Spron, che sarebbe stato localizzato tra Arnad e Montjovet, zone molto vicine a quelle tipiche del Vuillermin di Chambave e Chatillon, e per la forte somiglianza dei caratteri ampelografici, tra cui foglia, grappolo, acini e tralcio. Infatti, si ipotizza che possa trattarsi del medesimo vitigno, ovvero appunto il Vuillermin. Tuttavia, Bich scrive separatamente di entrambi. Per sciogliere i nodi, potrebbero essere di aiuto le nuove tecnologie, come l'esame del DNA, ma la vite allora nota come Eperon o Spron risulta scomparsa. Arriviamo agli Anni Novanta, quando, gra-

zie all'Institut Agricole Regional di Aosta e all'ampelografo Giulio Moriondo, il Vuillermin viene salvato dall'estinzione. Risulta iscritto al Registro Nazionale delle Varietà di Vite dal 1999, e soltanto a partire dal 2008 è entrato nel disciplinare di produzione della denominazione Valle d'Aosta DOC Vuillermin. Abbiamo intervistato Hervé Daniel Deguillame, dell'azienda vitivinicola La Vrille, situata nel Comune di Verrayes, al centro della Valle d'Aosta. Qui crescono vitigni autoctoni: Petit Rouge, Cornalin, Fumin, Neyret, Picot Tendre, Chambave Muscat e Vuillermin.

Cosa possiamo dire di quest'ultimo?

Che è un vitigno autoctono valdostano salvato in extremis. Se ne sente parlare già dal 1890 da Bich per la sua resistenza alle bruciature del Sole, e in effetti posso dire che è proprio così. Riguardo alle sue origini, oggi il test del DNA ci dice che ha una certa parentela con il Fumin, rispetto al quale però risulta



molto meno tannico e più delicato. C'è una storia molto interessante sulle sue origini. In Valle d'Aosta, "Vuillermin" è anche un cognome; si ipotizza quindi che potesse trattarsi proprio del nome di una famiglia, che magari lo ha incrociato con Fumin e un secondo vitigno oggi scomparso. Ha parentele anche con altri, come il Mayolet e il Petit Rouge, ma il fatto divertente è che proprio in questa terra, la Valle d'Aosta, che ha molte viti a bacca rossa, probabilmente il padre di tutti i vitigni, il più importante, è il Prié blanc, a bacca bianca. In definitiva, è un vitigno misterioso. Perché è poco diffuso? È difficile capire quali possano essere stati i motivi, ma molto probabilmente, se la sua storia fosse davvero quella familiare, potrebbe essere stato semplicemente tramandato da una famiglia all'altra.

Avete trovato questo vitigno tra i vostri filari?

No, lo abbiamo scelto, direi da almeno

10 anni. È stato salvato dall'Institut Agricole Regional di Aosta e replicato grazie a quelli ritrovati a Chambave e Chatillon. Inizialmente volevo un vitigno resistente, e questo, come si è detto, non soffre le bruciature del Sole né le malattie fungine. Oggi ne abbiamo circa 2.000 metri di filari.

Tutti aspetti positivi insomma?

Sì, ma ha anche le sue particolarità. Per esempio, diversamente da tutti o dalla maggior parte dei vegetali che tendono a crescere verso l'alto, cioè verso il Sole, la pianta del Vuillermin preferisce sdraiarsi. Questo rende più difficile "palizzarla" in vigna; andrebbe parallela al suolo, quindi sarebbe più adatta probabilmente ai pergolati, ma in questa zona non si usano più; qui utilizziamo il Guyot, che prevede una forma di allevamento a spalliera.

Cosa vi ha portato a sceglierlo?

Ho voluto piantare il vitigno più diffu-

so qui che è il Petit Rouge e poi quello meno diffuso che è il Vuillermin. Mi è piaciuto subito il suo comportamento in vigna e in vinificazione e i suoi punti di forza. Quindi ho iniziato presto a incrementarlo e a vinificarlo in purezza.

Oggi quanto è diffuso?

Poco; in tutta la Valle d'Aosta in 3 o 4 cantine al massimo.

Veniamo alla vinificazione e alle caratteristiche del vino.

Facciamo una macerazione pre-fermentativa a freddo, poi una fermentazione a 22 gradi per 12 giorni in acciaio, un affinamento in botti da 500 o 300 litri per 12-15 mesi, infine un ulteriore affinamento in bottiglia da un anno a 18 mesi. È rosso granato, ha profumi intensi di frutti a polpa rosa, è secco, ha un'acidità particolare accompagnata da un leggero sentore di agrumi, è di buona struttura. Il tan-

nino è molto fine, meno esuberante rispetto a quello, per esempio, del Fumin. Questo fa sì che, a differenza di altri vini rossi, in estate si possa bere anche un pochino più fresco.

Con cosa lo abbiniamo?

Direi un pesce grasso come la trota, il salmone... Altrimenti si sposa bene anche con salumi, selvaggina o anche con una toma.

Quante bottiglie possiamo trovarne?

Noi abbiamo una produzione totale di circa 18.000 bottiglie; di Vuillermin in purezza ne contiamo 1.100-1.200. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it

Nelle fotografie in queste due pagine: a sinistra, la cantina dell'azienda vitivinicola Le Vrille; qui sotto, invece, una bottiglia di vino Vuillermin.



Il curry

Non è una spezia. Eh no, perché di fatto è...
un "curry" di spezie, un miscuglio!

A differenza di tutte le protagoniste degli articoli precedenti, non è il prodotto della parte di una pianta, come il rizoma per zenzero e curcuma, i fiori per i chiodi di garofano o la corteccia nel caso della cannella. Il curry è una miscelanza della quale i principali protagonisti sono curcuma, zenzero, coriandolo, fieno greco e peperoncino. Ma se volessimo essere pignoli, in realtà il curry non è nemmeno questo, perché la definizione che abbiamo appena dato vale più per la nostra idea occidentale: una polvere giallo-verde dal profumo intenso e speziato, venduta in barattoli di vetro, che noi aggiungiamo a piacere ai nostri piatti, sia mentre li stiamo cucinando sia a fine preparazione. Se però ci affacciamo al Sud-Est asiatico, all'India, alla Thailandia o persino al Giappone, quando parliamo di curry non ci stiamo riferendo a un ingrediente, ma a un intero piatto, di carne o di verdure, condito con

una salsa speziata e piccante!

Il termine inglese "curry" compare verso la fine del XVI secolo e sembra derivare da una parola della lingua tamil (parlata nell'estremo Sud dell'India): *kari*, che indicava una salsa, o un condimento per riso, per poi evolversi e allargare il suo significato al piatto intero. Ecco, un po' come noi oggi diciamo "mi mangio un'amatriciana" sottintendendo che ci mangiamo pure la pasta, mica solo il sugo! Allo stesso modo, il curry è l'intero piatto. Che poi può variare moltissimo, oltre che per gli ingredienti (carne, pesce, riso) anche per la selezione di spezie che l'insaporiscono.

La prima ricetta "inglesizzata" che abbiamo a disposizione proviene dal libro di Hannah Glasse *The Art of Cookery Made Plain and Easy* (L'arte della cucina chiara e semplice) del 1747. Vediamola insieme. S'intitola: "To make a Currey the In-

dian way", cioè Fare un curry – all'epoca scritto con la 'e' – alla maniera indiana. "Prendi due polli, o conigli, e tagliali a piccoli pezzi; tre o quattro piccole cipolle, sbucciate e tritate finemente; trenta grani di pepe; un mestolo di riso; fai bruciare sul fuoco un po' di semi di coriandolo in una casseruola pulita, prendi un cucchiaino da tè di sale e mescola il tutto per bene insieme alla carne; metti tutto in una pentola da salsa o da stufato insieme a una pinta d'acqua e lasciala stufare finché la carne è pronta, dopodiché, aggiungi un pezzo di burro fresco, grande quanto una noce, mescola il tutto e, quando è omogeneo e denso, impiattalo e portalo in tavola. Se la salsa è troppo densa, aggiungi un po' d'acqua prima che sia pronta e del sale se serve. Mi raccomando, la salsa dev'essere bella corposo!" Questa ricetta ci offre un perfetto esempio di come un curry (piatto) possa

essere tale senza contenere ciò che noi di solito intendiamo per curry (spezia)! Tuttavia, le prove archeologiche a nostra disposizione ci suggeriscono che l'idea di curry come piatto speziato sia molto, ma molto più antico! Nel sito di Mohenjo-daro (odierno Pakistan) gli archeologi hanno ritrovato mortai e pestelli vecchi più di quattro millenni e mezzo, usati per schiacciare spezie come senape, finocchio, cumino e tamarindo, con le quali i popoli dell'Indo insaporivano i cibi. I tre ingredienti storici dello stufato detto "curry" erano zenzero, aglio e curcuma. Ma come facciamo a saperlo? Beh, grazie a una tecnica usata dagli archeologi, chiamata "starch grain analysis" (analisi dell'amido, o dei grani di amido), con la quale riescono ad identificare residui di queste spezie sia negli scheletri, sia nei frammenti di vasellame,

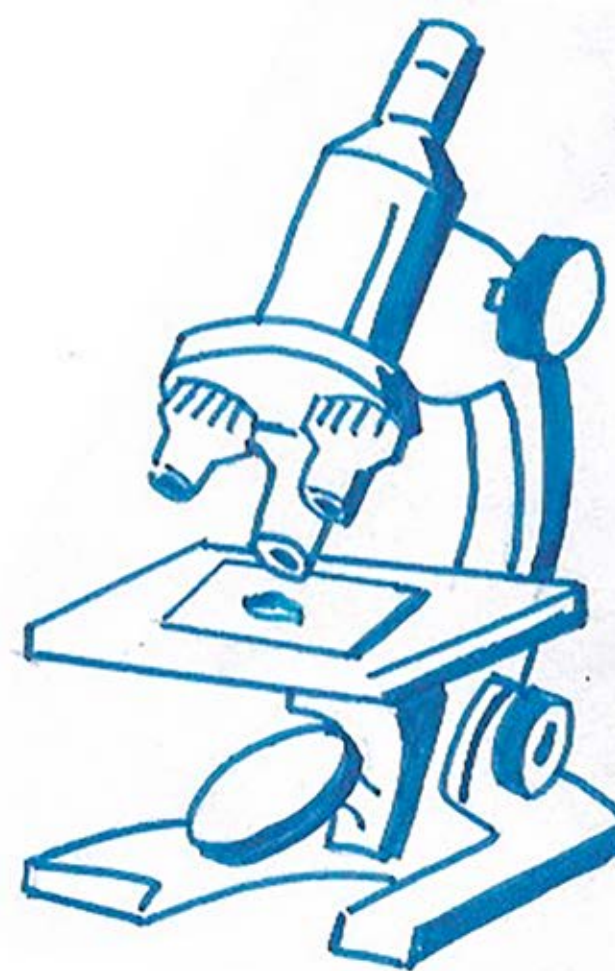
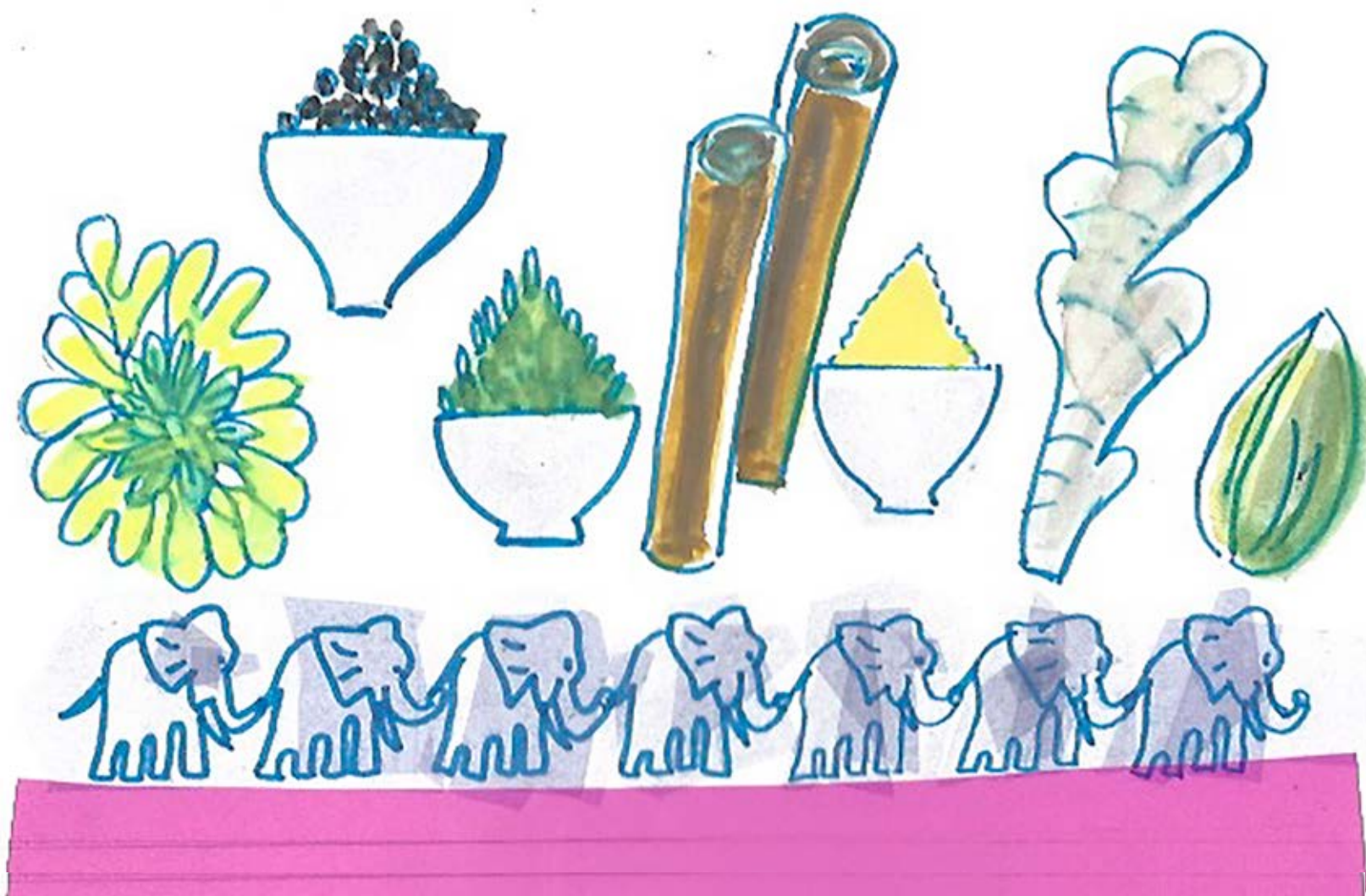
ritrovati negli scavi. La storia del curry, poi, fa passi avanti ogni volta che nel continente indiano avvengono scambi e incontri che fanno arrivare nuovi sapori dal mondo. Per esempio, quando i portoghesi fondarono a Goa una loro base commerciale nel 1510, portarono in India il peperoncino, che a sua volta proveniva dalle Americhe! Insieme al pomodoro e alle patate.

La cucina indiana è quindi in realtà composta da moltissimi piatti speziati, che gli inglesi, famosi latori di una sofisticatissima cultura e attenzione culinaria... , pensarono bene, nel '700, di raggruppare senza particolari distinzioni sotto il nome di curry. È un piatto con una salsa? Allora è un curry. Ma la polvere, la miscela che noi chiamiamo curry, e di cui in realtà esistono molti tipi e varianti, è un'invenzione dell'India britannica, composta per lo più

da curcuma, coriandolo e fieno greco, cannella, cumino, pepe nero, zenzero e cardamomo, da non confondere con altre mescolanze "native" come il *garam masala*, "spezia calda", forse tra le più importanti miscele del subcontinente indiano, i cui ingredienti sono invece: finocchio, cannella, malabathrum (foglie della pianta *Cinnamomum tamala* essiccate), pepe bianco e nero, chiodi di garofano, noce moscata, cardamomo verde e nero, cumino, coriandolo e peperoncino in polvere. Miscela di spezie che non viene usata in cottura, ma aggiunta a piacere, direttamente al piatto finito, prima di consumarlo! ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

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



Lorenzo Palmeri

L'arte della curiosità e il progetto come atto creativo

Lorenzo Palmeri è, nominalmente, un architetto e un musicista. Effettivamente, è piuttosto un progettista eclettico, un art director e un docente. Dopo aver avuto come maestri Bruno Munari, artista, designer e scrittore, e Isao Hosoe, ingegnere e designer giapponese, con il quale ha collaborato per diversi anni, ha ideato e dato forma, vincendo importanti premi nazionali e internazionali, ad abitazioni, negozi, lampade, vasi, tavoli, chitarre, colonne sonore e persino cioccolatini. Noi l'avevamo conosciuto per questo, tanti anni fa. Per il cioccolato che aveva disegnato per Ernst Knam (CiBi n.6/2014).

Mi piacerebbe iniziare questa chiacchierata chiedendoti di presentarti ai lettori in modo informale. Come ti vedi, al di là della biografia ufficiale? Sono un curioso e poi aggiungerei – unica definizione che mi piace – progettista. Ho aperto uno studio che mescola varie discipline; saltare tra loro è la cosa che mi soddisfa di più, proprio perché il tema della progettazione per

me abita un metro sopra alle discipline. Ognuna ha il suo linguaggio, ognuna richiede un apprendistato e un apprendimento. Nella mia vita, dato che non ci si può occupare di un milione di cose, ne sono entrate due o tre: il design (e l'architettura, che metto nello stesso pacchetto), la musica – che si incrocia con il primo per tante ragioni e che spesso è una fonte di idee per il design e viceversa – e la psicologia, che è l'ultima arrivata, perché ho preso di recente questa seconda laurea. Mi toccano poi tutta una serie di tematiche trasversali, come il cibo – che cosa succede quando mangi, su cui potrei tenere una lezione universitaria – o la cosiddetta ricerca di sé, questione sulla quale penso di avere lo statuto di Pro, non per i risultati raggiunti, ma per l'analisi compiuta.

Hai uno studio in cui lavorano generazioni diverse. Come si fa a progettare con persone che hanno cultura e sentire diversi? Punto interessantissimo. Insegnando, incontro studenti ogni anno, da tantis-

simi anni. Questo mi dà un osservatorio molto particolare sulle nuove generazioni. C'è un fenomeno ricorrente che noto: periodicamente, si genera una sorta di flusso, di onda, per cui cambia tutto. Ci sono periodi in cui le persone sono molto reattive e altri in cui sono molto remissive, momenti in cui hanno una spinta quasi rivoluzionaria, o in cui sono apertissime e momenti in cui sono più chiuse. È un discorso complessissimo e spinoso, perché è ovvio che gli individui sono singoli e ognuno vale di per sé; però è vero che esistono dei flussi d'insieme. Come si parla quindi tra generazioni diverse? Siamo tutti esseri umani e inequivocabilmente passiamo attraverso le stesse cose: uno può diventare super tecnologico, bruciarsi la vita nei Reels su TikTok, ma le necessità base restano le stesse e il dialogo si fonda, credo, su questi “universali”.

Ma noti tra i giovani un approccio alla progettazione diverso da quello che potevamo avere noi? Dico la mia con grande umiltà. A me

pare che l'attitudine progettuale sia sempre la stessa da miliardi di anni; cambiano gli strumenti, le spinte, gli shock culturali, l'ambito in cui vivi.

Quali sono i temi che a te interessano di più da un punto di vista progettuale?

La relazione. Ho capito che la cosa che mi accende e mi interessa di più è costruire un ponte. Cerco – e poi la riuscita è un altro tema – di innescare un rapporto con la persona che osserverà, userà, ascolterà quello che “progetto”. Ho disegnato cose molto diverse, con la sensazione ogni volta di entrare in un nuovo mondo. All'inizio di ogni progetto, e questo ritengo sia uno dei super poteri del designer, sperimenti la condizione dell'*Absolute Beginners*, per citare David Bowie: l'essere consapevole di non sapere nulla di qualcosa, essere principiante.

L'idea dell'essere principiante affascina tantissimo anche me, perché sottende il fatto che ci sia un per-

corso conoscitivo da intraprendere, in contrasto con la convinzione sempre più comune secondo la quale è possibile fare di tutto senza sapere nulla.

Esatto. Il principiante è uno status. Uno status che a volte auto-induci anche, è una distanza che vuoi costruire, è una condizione quasi di verginità in cui sei pronto a ricevere e a dare in un modo nuovo. È un esercizio, mi viene da dire. Mentre il pensare di saper fare tutto è una malattia mentale gravissima, pericolosissima, tragica e deviante. Non ti aiuta a costruire una tua realtà.

A proposito di questo, dobbiamo parlare del tuo libro.

Si chiama “Disperazione progettuale”. Nato da un'idea di Alessandro Biamonti, doveva essere un libro sui miei lavori. Poi, chiacchierando con lui – visto che a me non interessava così tanto fare un libro verticale sui miei lavori – abbiamo pensato che potesse essere più interessante ribalta-

re la logica: utilizzare i progetti come leve, catalizzatori di alcuni pensieri riferiti alla progettazione, utili a giovani progettisti. Una sorta di semina, senza nessuna presunzione. Non è un manuale, ti offre una serie di prospettive e accadimenti. Rilevo una cosa: tutti i progettisti che piacciono a me sono inquieti e stanno sempre cercando un'altra cosa. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Disperazione progettuale

È un titolo scherzoso, ma vuole raccontare quella specie di urgenza e spinta che Lorenzo dice avere dei tratti comuni, a volte, con la disperazione, tipica dei progettisti, che devono sempre trovare una soluzione, un'idea nuova. Una vibrazione che allo stesso tempo è una disperazione positiva, se si può dire così.

In questa pagina, un ritratto di Lorenzo Palmeri (1) e due suoi progetti: il pianoforte Nemo (2) e le bottiglie Chiarella (3).



2

© ZANTAL LORENZO PALMERI STUDIO

3

© LORENZO PALMERI STUDIO



4



5

© PALMERI_ZWA

I piselli

Altamente proteici, sono un'importante risorsa nella dieta

Sono arbusti annuali, erbacei, rampicanti. Spesso considerati una verdura, sono un legume al 100%. La pianta ha un unico, debole, stelo lungo dai 30 cm ai 3 metri. Il baccello è pieno di semi piccoli e verdi.

Le prime tracce dei piselli sono state rinvenute nell'antica Persia oltre 7.000 anni fa. Diffusi in molte parti del mondo, la loro coltivazione è preziosa nella rotazione colturale poiché arricchisce il terreno di azoto. La semina avviene tra fine ottobre e novembre; i baccelli fioriscono e si sviluppano in primavera.

Varietà e proprietà

Si possono suddividere in 3 categorie: nani, poco produttivi; rampicanti, al contrario, molto fruttiferi; infine, i mezza rama o semi-rampicanti. Esistono poi 2 cultivar: "mangiatutto" e "da sgranare". Le prime sono taccole e piatti, consumati con i baccelli; nelle seconde sono edibili solo i semi. I piselli hanno un sapore dolce. Sono

un'importante fonte di proteine e vitamine, ricchi di fibre solubili, amidi, zuccheri e sali minerali. Favoriscono il regolare funzionamento dell'intestino e vantano proprietà diuretiche. Inoltre, contengono sostanze antiossidanti che proteggono i capillari. Facilmente digeribili, sono adatti ai diabetici per il loro basso indice glicemico. Contengono acido folico, utile in gravidanza; sono anche preziosi alleati durante la menopausa grazie alla presenza di fitoestrogeni. Combattono il colesterolo cattivo con la niacina, una vitamina del gruppo B, che abbassa i trigliceridi. Sono efficaci per prevenire l'osteoporosi. Anche occhi e vista traggono benefici dal loro consumo grazie alla vitamina A. Inoltre, aumentano il tono muscolare, tanto da essere usati per la preparazione di integratori e mix proteici.

Istruzioni per il consumo

Sono molto versatili in cucina. Ottimi per primi piatti di pasta o di riso

oppure come contorno dei secondi; è particolarmente apprezzato l'accostamento con le seppie. Garanzia di freschezza sono i baccelli verdi brillanti con grani teneri e succosi.

Quelli freschi sono reperibili in primavera e in estate. L'ideale è conservarli in frigorifero, ma non durano a lungo. Va evitato un consumo eccessivo di piselli crudi, perché hanno sostanze anti-nutrienti (le lectine) che potrebbero procurare problemi di digestione.

Fuori stagione si consumano in varie forme: essiccati, ancora più ricchi in proteine e sali minerali, oppure surgelati. Quelli in lattina, a lunga conservazione, potrebbero in alcuni casi essere modificati dal nichel, abbondante nei legumi, e provocare reazioni allergiche. ■

*Alessandra Meda
alessandra.neda@cibiexpo.it*

Qui sotto: baccelli e piselli freschi



Bio: sì o no?

Da molto anni ormai gli alimenti biologici sono sul mercato e più passa il tempo e più si diffondono

Se fino a qualche anno fa per acquistarli occorreva recarsi in specifici negozi specializzati e prepararsi a pagare prezzi proibitivi, ora questi prodotti si possono comprare anche nella grande distribuzione, con il vantaggio che il costo si discosta di poco dai cibi non bio, tanto che capita addirittura di chiedersi se siano veramente quello che dicono di essere o siano finti.

In realtà, la domanda da porsi è però un'altra e precisamente: "ma un cibo biologico è buono?" La risposta a questo interrogativo è: "dipende dall'alimento di partenza e non dal fatto che sia biologico". In altre parole, il ragionamento da fare prima di acquistare un prodotto è se sia o meno buono, indipendentemente dall'essere o meno biologico.

Una volta appurato che sia effettivamente buono, allora se fosse anche biologico sarebbe ancora meglio. Per fare un esempio, la farina 00 è un pessimo alimento (in quanto raffinata, dunque

privata delle proprietà nutrienti del frumento integrale); quindi, il ragionamento da fare è, prima di tutto, capire se un prodotto è nutrizionalmente valido. Se lo è, possiamo decidere di acquistarlo biologico o meno.

Però, a questo punto è possibile porsi un'altra domanda, e precisamente: "ma quali sono effettivamente i pro e i contro del cibo bio?" In altre parole, gli alimenti biologici sono davvero più sani o sono solo l'ennesima costosa tendenza a cui abbocchiamo per liberarci dai sensi di colpa in quanto li vediamo come sinonimi di responsabilità morale e sociale e, in considerazione di ciò, ci fanno sentir meglio rispetto all'ambiente?

Si afferma spesso che nei cibi bio non vengono utilizzati pesticidi: questo è falso; non si possono usare quelli di sintesi, ma quelli di origine naturale possono essere usati, e molto spesso hanno una tossicità simile o addirittura superiore alle sostanze sintetiche. Ne

è un esempio il piretro, un insetticida che si ricava dai fiori di una pianta della famiglia delle Asteraceae, la cui presenza può causare vertigini, mal di testa, nausea, spasmi muscolari, debolezza, perdita di conoscenza e addirittura convulsioni.

Si dice anche: i valori nutrizionali dei cibi bio sono migliori. La risposta corretta è: dipende da cosa decidi di mangiare, nel senso che, come hai appena letto, la qualità di un alimento non dipende dal fatto che sia bio. Ma facciamo qualche esempio. Pasta e cereali vari: i diversi tipi di pasta sono ottenuti da lavorazioni dei cereali. Tenendo conto che tutti i trattamenti con pesticidi si depositano sulla parte esterna del chicco, sarebbe meglio acquistare la pasta biologica se ti piace consumarla integrale; se, al contrario, sulla tua tavola la pasta è rigorosamente bianca, non ha senso comprarla bio, in quanto tutta la crusca esterna e con essa la fibra,

le varie vitamine e i minerali vengono scartati, e con loro i pesticidi. Latte e derivati: qui la differenza è a livello di nutrienti. Il latte, infatti, essendo un prodotto di escrezione, contiene ciò che l'animale ha assunto nella sua vita. Un latte biologico deriva da animali che hanno potuto pascolare all'aperto centinaia di giorni l'anno e che sono stati alimentati riducendo al minimo l'apporto di mangimi. Frutta e verdura: in questi alimenti il discrimine è la modalità di assunzione. Se la assumi con la buccia, acquistala assolutamente biologica; se, al contrario, la togli, puoi tranquillamente fare a meno della certificazione "Bio".

Come vedi, non c'è una regola unica in merito alla decisione di utilizzare un cibo biologico o meno; questo perché in alcuni casi la scelta si riduce alla presenza o meno di sostanze sulla parte esterna dell'alimento, mentre in altri riguarda il contenuto interno di

componenti più o meno dannose.

In linea generale, postulato poi che i cibi biologici non sono molto diversi dagli altri come valori nutrizionali, potremmo allora ipotizzare di utilizzare questa regola: per gli alimenti di origine vegetale che vengono assunti così come sono appena staccati dalla pianta meglio il biologico, mentre per quelli che vengono sbucciati o comunque trattati eliminando le parti più esterne si può anche evitare il marchio "Bio". Quelli di origine animale: in questo caso, meglio il biologico, in quanto noi andremo a ingerire un animale o una sua parte o una sua escrezione che conterrà ciò che nella vita ha mangiato e di conseguenza accumulato nei suoi tessuti. ■

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

Il decreto legislativo 220/1995

Ha il compito di fissare a livello nazionale le regole di funzionamento del sistema di certificazione vigenti in ambito europeo. Si inizia a regolamentare così il sistema di controllo e autenticazione: l'entrata delle aziende nel sistema, le autorizzazioni e gli accreditamenti necessari agli organismi di certificazione per operare, le indicazioni sulle etichette dei prodotti, essenziali per la riconoscibilità e la diffusione del bio.

L'esperto consiglia latte biologico munto da vacche lasciate a pascolare all'aperto, come quella mostrata nella pagina a fianco. Qui sotto, fragole biologiche.



Come proteggere il cibo?

Microbi, polvere, luce, umidità... sono tanti i nemici. Come riparare gli alimenti?

Tra pellicole trasparenti, vaschette di alluminio, contenitori di plastica, sacchetti di carta c'è davvero l'imbarazzo della scelta. Ma è inutile cercare i prodotti migliori al supermercato se poi non li difendiamo da tutti i nemici che rischiano di rovinarli. In molti alimenti già il solo contatto con l'aria è in grado di produrre dei danni, così come l'esposizione alla luce o la vicinanza con altri articoli che possono trasmettere odori e sapori strani, per non parlare delle muffe e dei batteri, i nemici più pericolosi... Insomma: confezionare bene il cibo prima di riporlo in dispensa o in frigorifero è un'operazione assolutamente fondamentale, tanto per il gusto quanto per la salute. Senza dimenticare che l'imballaggio stesso può trasformarsi in una fonte di rischio se non lo scegliamo con cura. Il pericolo maggiore, infatti, è che trasferisca particelle al cibo con cui viene a contatto, particelle che non solo

possono modificarne il gusto, ma anche risultare nocive.

Ma qual è l'imballaggio migliore per conservare gli alimenti? Uno in assoluto non esiste: ogni materiale ha caratteristiche particolari che lo rendono adatto per un cibo piuttosto che per un altro. Ecco allora che conviene passare in rassegna i 3 principali per evidenziarne l'uso migliore.

Partiamo dalla plastica, anzi, dalle plastiche, perché quelle ammesse per confezionare il cibo sono parecchie, ciascuna contraddistinta da un codice numerico che dovrebbe esserci sul fondo del contenitore o sulla confezione del rotolo di pellicola: numero 1 - polietilene tereftalato o PET; numero 2 - polietilene ad alta densità o HDPE o PE; numero 3 - cloruro di polivinile o PVC; numero 4 - polietilene a bassa densità o LDPE; numero 5 - polipropilene o PP; numero 6 - polistirene o polistirolo o PS;

numero 7 - altri (policarbonato, resine epossidiche, melamina). Ogni plastica ha delle caratteristiche particolari e delle limitazioni d'uso, ma non è certo semplice orientarsi tra tanti numeri, sigle e nomi complicati. Ecco allora alcuni criteri di base che da soli semplificano molto la vita di ogni giorno:

- Cercare comunque di evitare i materiali contrassegnati dai codici 3, 6, 7, che sono i meno sicuri.
- Evitare plastiche non contrassegnate, che il più delle volte sono 7.
- Non conservare olio o vino in bottiglie di plastica destinate in precedenza ad altri liquidi.
- Non esporre direttamente i contenitori di plastica (per esempio le bottiglie dell'acqua) ai raggi del Sole.
- Per il forno a microonde non usare contenitori di plastica o pellicole qualsiasi, ma solo quelle che sono state progettate per quest'uso (non solo deve es-

sere indicato il simbolino con le onde, ma anche quale sia la temperatura massima raggiungibile).

- Se si vuole utilizzare le pellicole trasparenti, leggere bene le indicazioni: alcune non sono adatte al contatto con alimenti come il burro, il salame affettato o i formaggi grassi.
 - I sacchettiini sono molto comodi e sicuri. Per conservare in frigorifero la verdura (per esempio l'insalata dopo averla pulita), è meglio scegliere quelli in pellicola di tipo "traspirante", dotati di microfori. Per il congelatore, invece, occorrono pellicole di maggior spessore, che proteggono di più dalla disidratazione.
 - Ricordare che le bottiglie di plastica in PET sono concepite per essere usate una sola volta; riutilizzarle come se fossero borracce non è consigliabile dal punto di vista igienico.
- Per quanto riguarda l'alluminio, in

fogli o in forma rigida (vaschette), è un buon materiale per imballare gli alimenti, ma è importante seguire alcune indicazioni, semplici ma importanti al punto che il Ministero della Salute ha lanciato una campagna sul suo uso corretto in cucina. Ecco le cose da tener presenti:

- Leggere sempre l'etichetta del contenitore, per verificare che sia idoneo a entrare in contatto con gli alimenti (deve esserci scritto o, in alternativa, deve riportare il simbolino con il bicchiere e la forchetta).
- Evitarne l'uso con alimenti acidi o molto salati (come, per esempio, limone, pomodoro, pesce sotto sale, prodotti con salsa).
- Tenere in frigorifero o nel congelatore gli alimenti che si vogliono conservare in recipienti di questo materiale per più di 24 ore.
- Conservare a temperatura ambiente

per più di un giorno solo gli alimenti solidi secchi (caffè, cioccolato, pane, frutta secca...).

- Non riutilizzare i contenitori monouso in alluminio, se si sono usati per la cottura.
- Non usare prodotti che possano rivelarsi abrasivi, per pulirli.

Infine, due parole sul vetro. Ha la grande dote di essere inerte nei confronti di ciò che contiene: non cede alcuna particella e non reagisce in alcun modo con il cibo. Sotto il profilo igienico, quindi, è una scelta ottimale; ma il peso, la fragilità e il costo lo rendono perfetto in casa solo per i contenitori con chiusura ermetica da tenere in frigorifero, o per le bottiglie per l'acqua da portare in tavola. ■

*Giorgio Donegani
Tecnologo alimentare
www.giorgiodonegani.com*



Ridotto ma con lo stesso costo

Avete mai sentito parlare di shrinkflation? Vi raccontiamo di che cosa si tratta

Dall'inglese *shrink*, restringere, e *inflation*, inflazione, il termine definisce una pratica – o, meglio, una strategia commerciale – attuata ormai dalla maggior parte delle aziende di ogni settore, incluso l'alimentare, che consiste nel diminuire la quantità del prodotto, riducendone il formato, e lasciandone invariato, se non aumentato, il prezzo. In Italia si parla di "sgrammatura", e il fenomeno è esteso, nel settore alimentare, a numerosi prodotti come pasta, caffè, sughi e molti altri.

Solo per citare qualche esempio, alcuni pacchetti di patatine molto note sono calati di 25 grammi, mentre il prezzo al chilo è incrementato del 22%; oppure, alcune note confezioni di crema di noccioline hanno subito una riduzione del contenuto e un contestuale aumento del prezzo al chilo, dall'11% del formato grande al 38% per il più piccolo.

Gli esempi potrebbero continuare. Tale stratagemma, in relazione al

quale si parla di "inflazione occulta", permette la realizzazione di ingenti ricavi da parte delle aziende a scapito degli ignari consumatori.

La shrinkflation, pur non essendo illegale, come stabilito dall'Antitrust che ha archiviato l'indagine sul fenomeno in quanto vi sarebbe "ormai una diffusa consapevolezza" da parte degli acquirenti, appare una pratica non connotata da trasparenza. Il suo carattere ingannevole risiede infatti nella circostanza della mancata percezione che il peso di un prodotto a un tratto è stato lievemente ridimensionato in modo tale che il consumatore non se ne renda conto, anche se nella confezione è sempre riportato il peso netto. A ciò si aggiunga che a confondere è spesso inoltre il restyling del packaging che distoglie l'attenzione del cliente.

La shrinkflation non si è limitata a colpire solo alimenti e prodotti di ogni settore merceologico. Avete notato come si sono ristrette persino



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

le tazze per il cappuccino? In alcuni bar si può addirittura optare tra piccola, media e grande, senza però accorgersi che la grande è quella standard per cui fino a poco tempo fa pagavamo un costo più basso.

Il consumatore può combattere la shrinkflation seguendo semplici accorgimenti: controllare le etichette sulle confezioni, esaminandone peso e volume e prezzo al chilo, o al litro, per capire quanto si sta spendendo in proporzione alle quantità di prodotto. E, preferibilmente, limitare l'acquisto di prodotti confezionati a vantaggio di quelli sfusi. Occhio alla spesa, come sempre! ■

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



centro studi anticontraffazione

Terrina di pesce

Questo piatto elegante e squisito si deve alla creatività di Gualtiero Marchesi

Celebre cuoco, è considerato uno dei più influenti nella storia della cucina moderna italiana, famoso per l'approccio innovativo alla gastronomia. Notevole anche il contributo alla formazione delle nuove leve; molti degli allievi di talento si sono affermati nel mondo della ristorazione. Marchesi è scomparso nel 2017, ma il suo lascito continua a influenzare cuochi in tutto il mondo: sottolineava l'importanza della semplicità, degli ingredienti di qualità e della creatività.

Questa terrina di Marchesi è un piatto iconico. Portata tradizionale della cucina francese, è molto versatile: può essere allestita con vari tipi di pesce o di frutti di mare. Con un po' di pazienza e attenzione nelle fasi di preparazione creeremo insieme un'opera d'arte culinaria.

Qui sotto: a sinistra, gli ingredienti necessari per preparare la terrina di pesce; a destra, il piatto pronto per essere servito.



Ingredienti (per 4 persone)

- 200 g di filetti di branzino
- 200 g di filetti di salmone

- 200 g di filetti di rana pescatrice
- 100 ml di vino bianco
- 4 fogli di colla di pesce (gelatina)
- 1 cucchiaino di pistilli di zafferano
- spinaci sbollentati
- sale
- pepe

Preparazione

Foderare una terrina con parte degli spinaci sbollentati (la terrina è un contenitore adatto per la cottura in forno, originario della Francia, realizzato in ceramica, porcellana, grès o terracotta smaltata, tutti materiali resistenti alle alte temperature e agli sbalzi termici, con fondo piatto e pareti verticali abbastanza alte). Poi tagliare i filetti di pesce in modo da ottenerne 9 della lunghezza della terrina, salare e pepare.

Insaporire un filetto di branzino nel vino bianco con lo zafferano e avvolgerlo con alcune foglie di spinaci. Ammollare i fogli di colla di

pesce in acqua fredda con qualche cubetto di ghiaccio.

Disporre sul fondo della terrina un filetto di salmone e uno di branzino in modo che ciascuno poggi sulla parete laterale.

Adagiare sopra un foglio di gelatina premendo al centro e disporre in questo spazio un filetto di rana pescatrice. Continuare alternando pesce e gelatina, collocando al centro del secondo strato il filetto di branzino avvolto negli spinaci.

Coprire con il resto di questi ultimi e far cuocere la terrina a bagnomaria per 12 minuti in forno preriscaldato a 250°C. Lasciare raffreddare. Per agevolare il consolidamento, mettere per almeno 3 ore in frigorifero. Dopo di che, tagliare a fette e servire con salse o condimenti a proprio gusto. ■

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

Nella foto qui accanto: Pringles Original da 200g (confezione di sinistra) e 165g (a destra).



I pasti a scuola

Il caso delle mense scolastiche milanesi ha riempito le cronache cittadine, infiammato le chat dei genitori e messo in difficoltà insegnanti e studenti

La bufera è scoppiata ai primi di marzo, ma si preparava da tempo.

Tutto è cominciato quando alcuni bambini delle elementari hanno notato (per fortuna) un pezzo di materiale simile al vetro o alla plastica nel pane fornito nella mensa scolastica da Milano Ristorazione. Pochi giorni dopo, un insetto era nella zuppa di verdure. Indimenticabile il bullone trovato un anno fa da uno studente in un panino, sempre fornito da Milano Ristorazione. All'epoca dei fatti, furono immediate le dimissioni dell'allora presidente Bernardo Notarangelo.

Il suo successore, Davide Vincenzo Dell'Acqua, non ha rilasciato dichiarazioni, ma l'azienda che serve la maggior parte dei pasti negli istituti scolastici della città ha disposto i controlli nelle cucine coinvolte, e gli esiti sulla correttezza delle procedure sono stati confortanti. La somministrazione del

pane è stata subito sospesa. I bambini stanno ancora ricevendo grissini confezionati. Dalle indagini disposte sul frammento di materiale comparso nella mollica è emerso che si trattava di un pezzo di vetro. La Procura di Milano ha aperto un'inchiesta. A oggi, il legale rappresentante dell'azienda che forniva il pane sembra essere indagato per "commercio di sostanze alimentari nocive". Il sindaco Beppe Sala e la vicesindaca Anna Scavuzzo hanno speso parole di vicinanza e di scuse alle famiglie per la situazione "non all'altezza della città".

I genitori hanno manifestato la loro preoccupazione in vari modi: chi mandando a scuola i figli con il pranzo al sacco, chi usufruendo di uscite anticipate, chi firmando la petizione che ha raccolto oltre 3.000 sottoscrizioni per chiedere di sostituire la società che fornisce il servizio di mensa con un'al-

tra azienda. Il sindaco ha dichiarato che cambiare non sarebbe semplice, che nessuna gara d'appalto darebbe garanzia di un servizio migliore.

E intanto i bambini, coinvolti più di tutti, come hanno reagito?

Sono stati saggi e continuano a esserlo. Sono consapevoli del fatto che non sempre avranno il loro piatto preferito, ma hanno compreso ancora di più l'importanza di sedersi a tavola con i compagni, di condividere il momento del pasto e di mangiare tutti le stesse cose. Senza dimenticare che per alcuni di loro – purtroppo – il pranzo consumato a scuola è il più completo della giornata e quindi va difeso e protetto. ■

Lucia Massarotti
lucia.massarotti@gmail.com

Nella foto sotto, una mensa scolastica.



Il fico d'India che d'India non è

Tesoro esotico ed indigeno, dalle Mille Virtù

Il fico d'India, il cui nome botanico è *Opuntia ficus-indica*, è un cactus dai rami ovoidali, appiattiti ma carnosì (detti pale), e dalle spine affilate, originario delle regioni desertiche dell'America Latina e oggi diffuso in tutto il mondo. Grazie alla resistenza e alla capacità di adattarsi a climi aridi, è stato infatti introdotto con successo in molte altre parti del pianeta, compresa l'Italia, che oggi è il terzo produttore al mondo di questa pianta. Nella nostra penisola cresce spontaneamente in diverse regioni ed è coltivato, principalmente, in Sicilia, dove il clima caldo e secco offre le condizioni ottimali per il suo sviluppo. In primavera la pianta si riempie di piccoli fiori colorati, e in estate fruttifica, dando vita a bacche gialle, arancioni o rosse, gustosissime. Se si rimuove la buccia esterna, spinosa, si scopre infatti una polpa mucillaginosa, succosa e dolce, che può essere mangiata appena colta, aggiunta a insalate di frutta, o utilizzata per preparare succhi e frullati, particolarmente apprezzati durante

i mesi estivi per il loro gusto fresco e dissetante, e persino liquori. Non solo. Alcune varietà di questa pianta producono fiori commestibili, noti per il loro sapore delicato e la consistenza croccante, utilizzati sia come guarnizioni di pietanze leggere e dolci che per preparare sciroppi e marmellate; e un larghissimo utilizzo in cucina hanno anche le pale. Possono infatti essere consumate crude dopo essere state accuratamente pulite e sbucciate, o cotte, diventando più digeribili, in vari modi, tra cui bollite, grigliate o saltate in padella, essiccate o candite, in versione dolce; e da ultimo utilizzate per preparare salse – mescolate con altri ingredienti come pomodori, cipolle, peperoncino e lime – o succhi e frullati nutrienti e dissetanti. Dalle bucce si può ricavare farina, e oggi spesso fertilizzanti. Dalla spremitura a freddo dei semi, in Tunisia si ricava un olio molto pregiato. E giungiamo che nel Sud Italia sono diversi i liquori ottenuti a partire dai frutti di questa interessantissima pianta.

La classificazione varietale del fico d'India coltivato in Sicilia si basa essenzialmente sulla colorazione della bacca: la varietà Sulfarina, più resistente al freddo, è caratterizzata da colori dei frutti chiari – giallo e arancione – e da un sapore più acidulo; la varietà Sanguigna, come suggerisce il nome, da bacche rosse porpora; e la varietà Muscaredda, la più pregiata e produttiva, da frutti quasi bianchi, molto dolci e aromatici. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Il nome inganna

Sembra che il nome comune di questa pianta, fico d'India, si debba a Cristoforo Colombo. Fu lui a portarla nel Vecchio Continente e a battezzarla in questo modo per distinguerla dagli esistenti e diffusi fichi mediterranei.

Nella foto a destra, pale e frutti di fichi d'India.



Umami e kokumi: dal Giappone con sapore

Spesso considerato un outsider, il gusto umami è un elemento fondamentale della percezione dei sapori; gli è stato affiancato il “kokumi”, un non-gusto complesso dalle notevoli potenzialità

Nell'accezione comune, i gusti fondamentali sono quattro: dolce, salato, amaro e acido. È doveroso (e scientificamente corretto) aggiungerne un quinto, riconosciuto come tale solo dall'anno 2000: è denominato umami, che in giapponese significa “sapido, appetitoso”.

Un sapore viene riconosciuto come fondamentale se la sua percezione è indipendente dalla combinazione di altri gusti base: nel cavo orale umano sono stati individuati recettori per il glutammato, considerato il capostipite della percezione umami, e per altre molecole recentemente identificate. Gli alimenti rappresentativi di questo gusto sono numerosi: tra quelli più significativi troviamo il Parmigiano Reggiano, il Tonno Bonito essiccato, il pomodoro (attualmente l'ortaggio più caratteristico), le alghe kombu, il tè matcha e molte varietà

di funghi, in particolare gli shiitake. Il termine umami è stato coniato dal ricercatore Kikunae Ikeda, che diede una prima, fondamentale identità al gusto nel 1908. È molto diffuso in numerosi cibi e preparazioni alimentari orientali, quali il *katsubushi* (brodo di tonno essiccato, CiBi ne ha parlato nel numero 9 del 2022, ndr), e presenta la caratteristica di esaltare l'aroma degli alimenti tramite un'interazione sinergica con altre molecole, abbassandone la soglia di percezione. In effetti, il glutammato non ha un gusto particolarmente gradevole in purezza, come evidenziato in test condotti su neonati umani, ma interagisce positivamente con numerose molecole presenti in diversi cibi. Tali molecole sono denominate *flavor enhancers* (esaltatori di sapidità) o *umami enhancers*. L'effetto sensoriale di alcune componenti, quali il glutamione

e gli estratti di lievito, viene amplificato in termini di rotondità, pienezza, impatto gustativo e persistenza della sensazione. Il complesso sensoriale è stato definito come kokumi, termine giapponese analogo all'inglese yummy (goloso, squisito). Deve essere sottolineato che kokumi non rappresenta un gusto vero e proprio, ma le molecole con questa caratteristica posseggono le capacità di esaltare enormemente il sapore dei cibi che contengono tali componenti, incrementando con complesse modalità non ancora pienamente chiarite le caratteristiche sensoriali citate in precedenza.

Le molecole kokumi sono principalmente derivate da amminoacidi (in particolare g-glutamyl peptidi): questi fenomenali potenziatori gustativi, intesi globalmente, sono stati evidenziati nei formaggi stagionati, così come nei funghi, nei vegetali (ad

esempio, del genere *Allium*) e in numerose spezie. A tale proposito, due formaggi italiani di eccellenza quali il Parmigiano Reggiano e il Pecorino Romano sono stati oggetto di studi scientifici inerenti alla presenza di amminoacidi liberi prodotti durante il processo di maturazione, tra cui il glutammato e peptidi kokumi, particolarmente presenti, con risultati molto interessanti dal punto di vista sensoriale. Questa caratteristica è comune a Cheddar, Gouda e a molti altri prodotti caseari stagionati. La maturazione, grazie alla microflora che accompagna il processo di invecchiamento, produce molecole strutturalmente semplici derivanti dalla digestione delle proteine. Una delle spiegazioni possibili dei fenomeni di interazione umami/kokumi risiederebbe nel fatto che, ad esempio, il glutammato induca chimicamente

il legame di molecole kokumi ai propri recettori gustativi. Tali molecole esalterebbero la percezione dei gusti dolce, salato e “grasso”. Queste ipotetiche interazioni sono tuttora sotto l'attenzione del mondo scientifico, richiedendo notevoli sforzi in termini di ricerca in campo fisiologico e psicologico, quest'ultimo fondamentale complemento nei processi di scelta dei cibi. Inoltre, pare necessario, negli alimenti, mantenere un ottimale equilibrio tra umami e kokumi con il fine di rispettare la palatabilità; un eccesso di molecole umami sarebbe controproducente nei confronti delle proprietà sensoriali dei cibi, e lo stesso fenomeno si verificherebbe considerando la situazione opposta.

In conclusione, quando sostanze come il glutammato sono aggiunte (naturalmente o artificialmente) a cibi di com-

posizione complessa innescano l'attivazione di molecole kokumi, stimolando appetibilità e “continuità” gustativa in alimenti di sapore “semplice”, con una aumentata complessità della percezione. Lo studio dell'intricata interazione tra molecole umami e kokumi potrebbe, in prima istanza, chiarire numerosi aspetti della fisiologia delle percezioni, anche dal punto di vista psicologico e, su un secondo fronte, consentire in campo industriale il miglioramento delle proprietà sensoriali di alimenti considerati “poveri” sotto l'aspetto gustativo, ma preziosi per le loro caratteristiche nutrizionali. ■

Massimo Faustini
massimo.faustini@unimi.it
www.unimi.it/it/ugov/person/
massimo-faustini



Un brodo al giorno toglie il medico di turno

La storia della Brodos Family

La pentola del Ramen racchiude in sé tutto l'universo. C'è la vita che viene dal mare, dalle montagne, da tutte le creature terrestri. Tutti convivono in perfetta armonia. L'armonia è essenziale, è quello che tiene insieme il Ramen. È il brodo che dà vita al Ramen. Quindi tieni a mente questo e osserva il Ramen, guarda il Ramen...

[dal film "The Ramen Girl"].

Scavalca i tempi, trascende culture e secoli... Stiamo parlando di un archetipo. Il brodo simbolicamente richiama l'acqua delle origini, il magma primordiale da cui sono generati tutti gli esseri. Rispondendo a un'immagine ancestrale, evoca nell'immaginario l'origine delle forme e la materia che le ha create. Per la sua mancanza di fattezze – poiché l'acqua ne è priva – esso riceve forma dalla forma esterna che lo contiene. Il brodo è generatore quindi della vita, allegoria dell'acqua uterina da cui ogni essere si sviluppa.

Il primo Brodo di ossi naturale tutto italiano da bovini allevati ad erba si chiama Brodo. Anzi, Brodos Family. L'idea nasce da due fratelli che sono stati in grado di riunire competenze sviluppate in ambiti diversi: la passione e gli studi nel campo delle produzioni alimentari di Nicola, la professionalità nel mondo del fitness di Michele. Due sguardi, una consapevolezza comune: le abitudini alimentari hanno subito un cambiamento spesso molto negativo sul nostro benessere quotidiano. Si mangia troppo e male, si mangia poco e male. O, semplicemente, a volte non si sa scegliere cosa è più giusto per noi. Come porre rimedio? Con una ricostituente ciotola di brodo di ossa, ovviamente!

Parliamo di un alimento storico, un evergreen. Da sempre utilizzato come base per alcuni piatti più famosi al mondo, il brodo può essere anche grande protagonista. Brodos Family ha ripreso un'antica tradizione e ha preparato il primo Bone

Broth a lenta cottura tutto Made in Italy. Vengono utilizzate solamente ossa da animali al pascolo del Piemonte, un allevamento Grass Fed (nutrito d'erba), al 100% etico e naturale. A Cascina Lissona, in Piemonte, gli animali vivono liberi tutto l'anno e sono nutriti solo con erba e fieno delle valli. Zero mangimi, zero antibiotici, zero ormoni. Uno dei valori aggiunti di questa giovane realtà è la capacità di fare rete: Brodos infatti adopera anche ossi e carni di piccoli allevamenti al pascolo accuratamente selezionati. Questo permette quindi di ampliare la produzione, assicurando anche una continuità e una produttività maggiori.

Le ossa seguono una cottura lenta fino a 25 ore affinché si possano estrarre al meglio tutti i loro nutrienti.

Che nutrienti?

Il brodo di ossa è IL superfood per eccellenza: è considerato un vero e proprio rimedio erboristico.

Tra i cibi in assoluto più nutrienti al mondo, è utile per il benessere intestinale, è ricchissimo in calcio e magnesio, quindi essenziale per la ricostruzione ossea.

Molti minerali e amminoacidi hanno effetti antinfiammatori, e aiutano anche organi come unghie, pelle e capelli.

Un integratore alimentare naturale quindi, fonte di proteine, collagene, calcio, magnesio, zinco, omega 3 (nel caso di brodi di ossibuchi), potassio.

Di cosa si compone la famiglia di Brodos?

Brodo di ossi e brodo di pollo. Il secondo è prodotto a partire da pollo ruspante da allevamento 100% biologico e all'aperto. Cotto lentamente e preparato artigianalmente nelle cucine di Brodos Family. Ingredienti? Solamente acqua, ossi e carne di animali allevati in modo biologico 20%, ortaggi (carote, cipolle, sedano), sale, erbe aromatiche. Per

gustarlo al meglio, si suggerisce di sorseggiarlo caldo in tazza, magari a fine giornata, quando la stanchezza inizia a farsi sentire. Ma anche in pausa pranzo o durante il lavoro, come ricostituente ed energizzante. Naturalmente è ottimo in cucina come base per paste in brodo, zuppe e creme di verdure.

Un'idea sfiziosa per entrare nel vivo di una ricetta a base brodo

Ve ne diamo 2: una più tradizionale, una più esotica. Per un risotto, il brodo è fondamentale, dà il carattere finale alla portata. Allora perché non adoperarne uno di ossa per un risotto alla milanese o – perché no – ai frutti di mare? Straordinario il contrasto che si viene a creare per ottenere un piatto robusto, di carattere, certamente indimenticabile.

La seconda ricetta va in Oriente, dove il brodo la fa da protagonista. Il Ramen

prende vita proprio dal lui; allora armatevi di pazienza e misticismo e preparate una delle ricette iconiche del Giappone. Con manzo, ma anche crostacei. La parte più laboriosa del Ramen è certamente il brodo, e con Brodos vincete facile. Divertitevi allora a personalizzare la vostra ciotola calda fumante con gli ingredienti preferiti: funghi Shiitake, verdure, mais, tofu, pesce affumicato, carne...

Se la pigrizia incalza, non preoccupatevi: un bel piatto di zuppa o stufato sarà il modo più semplice e confortevole per godere della bontà di Brodos! E non dimenticate ovviamente il ragù: un piatto di pappardelle ai funghi saprà riconnettervi con l'universo.

E starete meglio, più in salute e quindi più felici! Per maggiori info: <https://brodosfamily.com/> ■

Chiara Caprettini
www.nordfoodovestest.com



PECORINO MUFFATO



MUFFATO DI PECORA,
CON MUFFE NOBILI
CON SAPORE INTENSO
AVVOLGENTE E DECISO.

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 MAGGIO 2024.