



**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 13 - n 05
20 maggio 2025
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

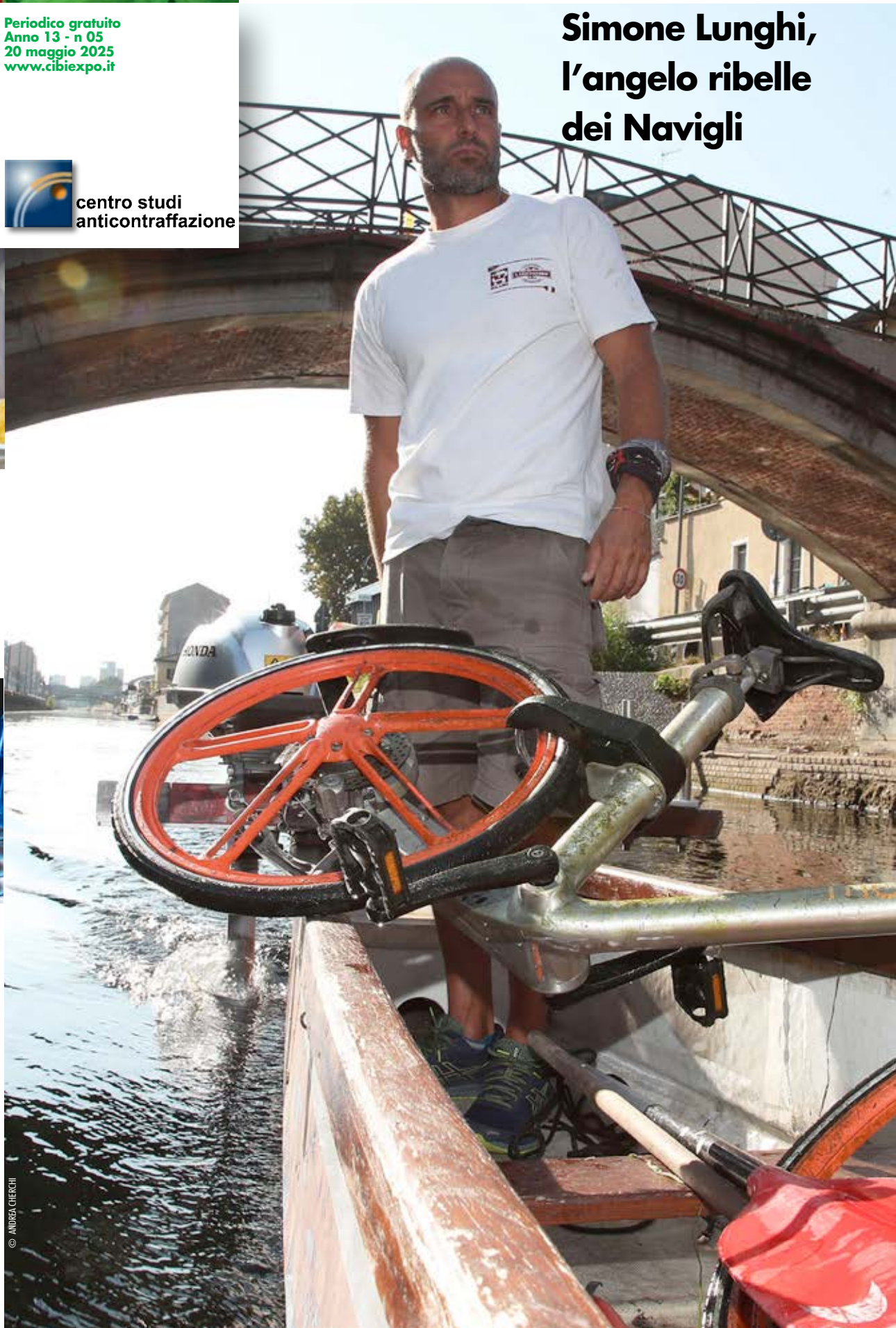


**Celiachia
e allergia
al frumento**



**Acqua
minerale:
sappiamo
davvero
cosa beviamo?**

**Simone Lunghi,
l'angelo ribelle
dei Navigli**



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



Anche i proverbi invecchiano

Il detto “mangia che ti passa” raccomandava di ricorrere al cibo per trovare conforto; incoraggiava a fare a pezzi i problemi, come le portate di un pranzo, affrontandoli gradualmente. Un'altra vecchia massima suggeriva di accontentarsi di ciò che si ha: “O mangi questa minestra o ti butti dalla finestra”. L'esortazione era: affrontiamo ciò che la vita ci propone, anche se non ci piace. Sono consigli anacronistici. Attualmente, in compenso, si parla sempre più spesso di “mindful eating”, l'alimentazione consapevole che lega cibo e benessere psicofisico. Questo incuriosisce particolarmente gli italiani, come dimostra l'aumento su Google delle ricerche relative a parole come “alimentazione antistress”, o “cibi per il buonumore”. La scienza conferma: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), lo stato di salute è

una condizione complessiva di equilibrio fisico, mentale e sociale. E per gli italiani è chiaro il ruolo svolto in questo senso dall'alimentazione. Fino a poco tempo fa, si parlava di “comfort food”, cioè di alimenti di proustiana memoria, capaci di offrire gratificazioni insieme gustative e sentimentali. Oggi, il concetto si è trasformato in quello di “mood food”, cibi che incidono direttamente sull'umore e sullo stato emotivo grazie alla presenza di specifici nutrienti, come, per esempio, il triptofano, l'amminoacido precursore della serotonina. Tra gli alimenti che favoriscono il buonumore, e in pochi lo sanno, c'è anche il tonno in scatola. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*

**Nella foto sotto:
tonno in scatola,
un alimento ricco
di triptofano,
amminoacido
precursore
della serotonina.**



Semi, seminati e semantica. La voce degli agrari	
Il Consorzio Doc delle Venezie e gli Istituti agrari	5
<i>a cura della redazione</i>	
C'è del buono Salute e prevenzione femminile	6
<i>a cura della redazione</i>	
Ricerca e innovazione	
Celiachia e allergia al frumento	8
<i>di Marina Greco</i>	
La plasticità del sistema nervoso	10
<i>di Massimo Faustini</i>	
A tutto vino: guida essenziale per bere bene	
Il prezzo del vino	12
<i>di Elisa Alciati</i>	
Storia del cibo	
Dimmi cosa non mangi e ti dirò chi sei	14
<i>di Riccardo Vedovato</i>	
Protagonisti	
Simone Lunghi	16
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Segreti della spesa	
Rapanelli o ravanelli?	19
<i>di Alessandra Meda</i>	

Alimentazione e salute	
Cibo e contaminazioni	20
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Made in Italy	
Contraffatte le Arance Rosse di Sicilia I.G.P.	22
<i>di Daniela Mainini</i>	
Ben fatto	
Branzino al verde	23
<i>di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli</i>	
La scienza in cucina	
In cerca di tracce	24
<i>di Giorgio Donegani</i>	
La parola agli istituti per l'enogastronomia e l'ospitalità	
Campionato Nazionale di Pasticceria	26
<i>a cura della redazione</i>	
Tendenze	
Gli agretti	27
<i>di Lucia Massarotti</i>	
A pranzo in Calabria con le eccellenze regionali	28
<i>Tiziana Mazzitelli</i>	
Acqua minerale: sappiamo davvero cosa beviamo?	30
<i>di Alessandra Meda</i>	
Distinti Salumi	31
<i>di Alessandra Meda</i>	

Hanno collaborato a questo numero

Centro Studi

Anticontraffazione

Il Centro Studi Anticontraffazione è il dipartimento del Centro Studi Grande Milano che si occupa esclusivamente di tutela della proprietà intellettuale, made in Italy e lotta alla contraffazione. Monitora i settori più colpiti dalla contraffazione nelle aree metropolitane, in Italia e all'estero, collaborando con tutte le Forze dell'Ordine preposte al contrasto del fenomeno.

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



Il Consorzio Doc delle Venezie e gli Istituti agrari

È stato siglato un protocollo d'intesa tra il Consorzio Doc Delle Venezie e Re.n.is.a, la Rete Nazionale Istituti Agrari

L'obiettivo è valorizzare la cultura del vino e l'importanza del patto scuola-lavoro nell'ambito vitivinicolo. Grazie all'accordo, chiamato "Progetto Impresa-Giovani-Futuro", il Consorzio Doc Delle Venezie si impegna a promuovere incontri con le istituzioni per discutere dei tanti temi, passati e presenti, che concernono il settore, con un focus particolare sul rafforzamento dei PCTO (Percorsi per le Competenze Trasversali e l'Orientamento, *ndr*), sistemi formativi in alternanza scuola-lavoro pensati per aiutare gli studenti dell'ultimo triennio delle superiori a sviluppare soft skills necessarie a orientarsi verso la prosecuzione degli studi o l'ingresso nel mondo del lavoro. Il protocollo di intesa siglato dal Consorzio Doc Delle Venezie – tra le più grandi denominazioni d'Italia, grazie al Pinot Grigio Doc che è il nostro primo vino

bianco fermo sia per produzione sia per esportazione – e Re.n.is.a, la Rete Nazionale degli Istituti Agrari, si propone di facilitare l'ingresso dei giovani nel mondo del lavoro vitivinicolo. La cooperazione con gli istituti agrari dovrà tradursi in particolare in approfondimenti dei contenuti e delle novità legislative e tecnologiche. Il protocollo è stato firmato presso il Ministero dell'Agricoltura e della Sovranità Alimentare: oltre al Presidente del Consorzio Albino Armani e al presidente di Re.n.is.a. Patrizia Marini, sono intervenuti Mario Caligiuri, coordinatore Laboratorio Politiche educative Eurispes, Nadia Frittella, segretaria generale di Wine in Moderation e Riccardo Cottarella, presidente Assoenologi. Albino Armani si augura che questa collaborazione possa diventare un esempio anche per altre denomina-

zioni nazionali. Secondo Riccardo Cottarella la presenza dei giovani è fondamentale per garantire insieme innovazione e sostenibilità, realizzando la tutela delle tradizioni e, al contempo, il loro adeguamento alle sfide del mercato globale attuale. Patrizia Marini ha infine spiegato che il lavoro con il Consorzio Doc Delle Venezie sarà essenziale per ideare e sviluppare progetti che favoriscano l'incontro tra domanda e offerta di lavoro, con particolare attenzione ai tirocini formativi. Re.n.is.a. - con i suoi oltre 200 istituti presenti in 20 regioni - si impegna a diffondere sui canali ufficiali e presso ogni scuola il protocollo e tutte le azioni previste da questa importante intesa. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

Sotto, immagine di lavori vitivinicoli.

CiBi I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 13 - n 05
Milano
20 maggio 2025

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

Comitato scientifico:
Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria - ettore.capri@unicatt.it
Giorgio Donegani - Tecnologo esperto di nutrizione, consigliere OTALL
Massimo Faustini - Ordinario presso Università degli Studi di Milano Dipartimento DIVAS - massimo.faustini@unimi.it
Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it

Illustratore: Libero Gozzini
info@gozzinilibero-illustratore.com
Collaboratore editoriale: Anna Francioni
Realizzazione editoriale: Cibi srl
Redazione: Via Vigoni 8, 20122 Milano
Email: info@cibiexpo.it
Editore: Cibi srl
Presidente del consiglio d'amministrazione: Paola Chessa Pietroboni
Sede legale: Corso Monforte 2, 20122 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.

**Il prossimo mese:
Luisa Torsi, un modello
per le nuove generazioni
di scienziate**



© VIA RINNALDI LUISA PHOTOGRAPHY



Salute e prevenzione femminile

Hifas da Terra rinnova l'impegno per la promozione del benessere delle donne attraverso un valido supporto naturale

Qui sotto, alcuni dei prodotti di Hifas da Terra dedicati alla salute femminile

Si è celebrata lo scorso 22 aprile la Giornata Nazionale della Salute Femminile e in tale occasione Hifas da Terra, azienda biotecnologica leader in Europa nella produzione di integratori a base di funghi medicinali, ha scelto di presentare la sua nuova linea di prodotti, pensata appositamente per rispondere alle diverse esigenze della salute femminile. Tra le sfide più comuni le donne si trovano a dover affrontare l'impatto dello stress, gli squilibri ormonali, i cambiamenti durante la gravidanza e la menopausa, oltre a un sistema immunitario che necessita di supporto in determinati periodi della vita. In questo contesto, Hifas da Terra si distingue per un approccio integrato che coniuga scienza, innovazione e natura, unendo la conoscenza delle medicine tradizionali alle evidenze della ricerca scientifica, attraverso l'utilizzo come risorsa di funghi medicinali, che sono conosciuti per le loro proprietà

immunomodulanti e adattogene, particolarmente indicati per rispondere alle specifiche esigenze femminili, in quanto contribuiscono a contrastare lo stress e a promuovere l'equilibrio psicofisico.

La nuova linea di prodotti femminili "Woman Health"

Hifas da Terra ha da poco lanciato sul mercato la nuova linea di prodotti formulata per il benessere delle donne, che integra le proprietà dei citati funghi medicinali con altri ingredienti naturali mirati. Questa novità si rivolge a donne di tutte le età, per supportare la salute a 360° e rispondere a problematiche legate all'equilibrio ormonale, che si ripercuotono anche a livello di pelle, fabbisogno energetico e gestione dello stress:

- Hifas-Equilibrium: una sinergia esclusiva di tre funghi medicinali adattogeni, Reishi, Hericium e Cordyceps, formula-

ta per favorire l'equilibrio del sistema immunitario, nervoso ed endocrino e supportare in modo efficace la resilienza fisica e mentale, rafforzare le difese e promuovere la vitalità psicofisica, contribuendo al benessere generale dell'organismo;

- Hifas-Intima Gel Idratante vaginale, formulato con Herizumib® (estratto di Hericium erinaceus), noto per le sue proprietà idratanti e antiossidanti, e Bioecolia® che aiuta a preservare l'equilibrio del microbiota, supportando la barriera naturale e mantenendo l'integrità della zona intima. Raccomandato per favorire il comfort durante i rapporti sessuali e prevenire infezioni, sintomatologia associata alla disbiosi vaginale, secchezza, prurito e atrofia. Sviluppato sotto controllo dermatologico e ginecologico;

- Hifas-Intima Orale Probiotico Vaginale: integratore alimentare formulato

con Reishi, probiotici Lactobacillus, D-Mannosio, Salvia lavandulifolia, inulina e vitamine (A e C), ingredienti capaci di contribuire al mantenimento della salute delle mucose e al normale funzionamento del sistema immunitario, il cui equilibrio, unito a quello del microbiota dell'ultimo tratto delle vie genitali femminili, aiuta a prevenire infezioni vaginali e/o urinarie, riducendo il rischio di recidive;

- Papilozumib, integratore alimentare formulato con Reishi, Cordyceps, Hericium, minerali (zinco e selenio), vitamine (A, C, D3 ed E) e probiotici Lactobacillus, che supportano il normale funzionamento del sistema immunitario e il mantenimento della salute delle mucose. Papilozumib aiuta anche a normalizzare il microbiota vaginale, lo squilibrio del quale è correlato allo sviluppo di infezioni. Un sistema immunitario forte influisce

positivamente sulle mucose, prima barriera contro i patogeni, in particolare HPV, herpes genitale e batteri e quindi importantissime per la salute intima;

- Hifas-Menopause supporta il benessere psicologico e fisico durante i cambiamenti ormonali legati alla perimenopausa e menopausa. La sua formula al 100% naturale, priva di ormoni, combina estratti puri di Ganoderma lucidum (Reishi), Hericium erinaceus (Lion's mane), Cordyceps sinensis, Ashwagandha KSM-66, tè verde (95% polifenoli), probiotici, vitamine (B6, D) e minerali (zinco). Ogni ingrediente è stato attentamente selezionato per i suoi effetti comprovati nel contrastare i disturbi associati alla riduzione degli estrogeni, tra cui insonnia, sbalzi d'umore, vampate di calore e difficoltà cognitive. Adatto a soggetti allergici e intolleranti al lat-

tosio, vegetariani e vegani.

La filosofia di Hifas da Terra

«Nel nostro impegno per il benessere delle donne, siamo orgogliosi di offrire soluzioni naturali che rispondono in modo efficace alle esigenze di salute quotidiane e sono supportate dalla scienza – commenta Catalina F. De Ana Portela, Presidente e CEO di Hifas da Terra. – Con la nostra nuova linea di prodotti, vogliamo aiutare ogni donna a sentirsi al meglio, indipendentemente dalla fase della vita in cui si trovi. L'integrazione di rimedi naturali efficaci, come quelli derivati dai funghi medicinali, rappresenta una risposta innovativa e sicura per affrontare le sfide quotidiane».

La redazione
info@cibiexpo.it



Celiachia e allergia al frumento

Iniziamo da un principio fondamentale: l'intolleranza al glutine e quella al frumento sono due condizioni diverse, anche se spesso erroneamente associate

Immagina che, durante una passeggiata nel centro storico di un piccolo borgo di collina durante una soleggiata giornata primaverile, un inebriante profumo di focaccia appena sfornata arrivi fino a te e che tu decida di rinunciare anche al solo assaggio perché è ben salda la convinzione che i prodotti contenenti glutine provochino danni più o meno gravi alla tua salute.

Sicuramente quella descritta è una situazione paradossale, volutamente esagerata per sottolineare il fatto che demonizzare un qualsiasi alimento è sicuramente un atteggiamento sbagliato, privo di un qualsiasi fondamento scientifico. In questo caso specifico, il glutine, un complesso proteico presente in

alcuni cereali come il frumento, il farro, l'orzo e la segale, è dannoso solo per una determinata categorie di persone.

Purtroppo la continua e martellante disinformazione, avallata da mode alimentari del momento, porta inevitabilmente a consolidare l'idea che il "gluten free" sia sempre e comunque la scelta più salutare. Nasce da qui la necessità di far chiarezza...o almeno provarci.

La celiachia e l'intolleranza al frumento sono, come si è detto, problemi diversi. Conoscerne le differenze è essenziale per una corretta diagnosi e una conseguente adeguata gestione dei diversi sintomi. La disinformazione si può azzerare solo attraverso la consapevolezza e il sapere. L'AIC (Associazione Italiana Celiachia,

ndr) e la Food Allergy Italia APS vengono in nostro soccorso, decidendo di cooperare e di portare avanti una serie di iniziative atte a spiegare cause ed effetti delle due patologie. Proprio in nome di una maggior comprensione di ciò che può contenere un determinato alimento, queste due organizzazioni hanno lanciato un appello unificato alle istituzioni, italiane prima ed europee poi, affinché le etichette alimentari contengano informazioni affidabili, tra cui sempre la PAL (Precautionary Allergen Labelling, nota precauzionale degli allergeni, ndr) oggi solo volontaria, ovvero la classica designazione "può contenere..." al fine di tutelare il benessere di tutti i soggetti celiaci e allergici.

La celiachia non è altro che una patologia cronica autoimmune che provoca una risposta anomala del sistema immunitario in seguito all'assunzione di glutine.

Dopo aver ingerito questo complesso proteico, ovviamente nel caso di persone geneticamente predisposte, si verifica l'induzione di una risposta d'infiammazione cronica nell'intestino tenue e il conseguente malassorbimento di alimenti, comportando anche carenze nutrizionali più o meno gravi. È stato stimato che, in Italia, circa l'1% della popolazione è affetto da celiachia. In realtà, secondo il Ministero della salute, in base ai dati pubblicati nel 2023, solo 265.102 italiani risultavano avere una diagnosi ufficiale di celiachia. Ciò vuol dire che circa 400.000 persone potrebbero essere celiache, ma completamente all'oscuro della loro situazione.

La diagnosi di questa malattia, infatti, è abbastanza difficoltosa poiché i sintomi, alquanto variabili, possono essere facilmente riconducibili ad altre cause. Molto comuni sono una serie di problematiche che coinvolgono l'appa-

rato gastrointestinale come diarrea, gonfiore addominale, crampi e perdita di peso.

La sintomatologia appena descritta, risulta essere molto simile a un'altra patologia, ovvero quella derivante dall'allergia al frumento. Quest'ultima però coinvolge meccanismi immunitari differenti e può essere scatenata da un complesso di molecole di frumento anche diverse dal glutine.

Mentre a dare inizio alla celiachia è esclusivamente una esposizione al glutine continua e prolungata attraverso l'alimentazione, nel caso dell'allergia al frumento la situazione è un po' più difficile poiché coinvolge il sistema respiratorio, la cute e le mucose. A complicare ancora di più il quadro clinico delle persone affette da quest'ultima patologia è il fatto che può manifestarsi persino in seguito a un'unica esposizione, in concentrazioni anche abbastanza esigue.

Data la complessità delle condizioni che accompagnano questi due disturbi, diversificati e non facili da diagnosticare e da gestire, è importante, dice Rossella Valmarana, Presidente di AIC:

"che gli operatori del settore alimentare, in particolare i ristoratori, siano adeguatamente formati su come gestire l'accoglienza di un celiaco o di una persona allergica".

Ma questo è solo uno dei tanti aspetti. È sostanziale, ad esempio, che le etichette degli alimenti, in particolare degli allergeni, siano di immediata comprensione.

In caso di dubbio, è necessario basarsi sul principio della massima cautela, consultando il proprio allergologo dopo aver letto l'etichetta.

Con il giusto supporto medico, la giusta consapevolezza e le giuste precauzioni è possibile comunque vivere una vita senza restrizioni e godersi una passeggiata nel centro storico di un piccolo borgo di collina durante una soleggiata giornata primaverile gustando uno dei tanti prodotti alimentari che oggi il mercato è in grado di offrirci. ■

Marina Greco

marina.greco83@hotmail.com

A sinistra, una coltivazione di frumento. Sotto, pasta senza glutine.



La plasticità del sistema nervoso

Il cervello, e in genere il sistema nervoso centrale, non sono, come si credeva un tempo, qualcosa di granitico. Possono adattarsi a una moltitudine di eventi, sia positivi che negativi

Negli anni tra i '60 ed i '70 ogni riferimento funzionale rivolto al cervello, ai neuroni e al sistema nervoso era fondato sull'assioma che tale costruito fosse basato su una struttura solidissima, immutabile, quasi facesse parte di un'entità al di là dei dettami biologici. Ma con il trascorrere del tempo il quadro è mutato: il sistema nervoso umano (e dei Mammiferi in generale) non è costituito da una rete statica e cablata (come si dice oggi *hard-wired*) di neuroni e di cellule accessorie; esso consta di una architettura dinamica, in grado di adattarsi a numerose situazioni, dettate da esperienza e processi eminentemente biologici.

Questa capacità, nota come neuroplasticità, consente al cervello e al midollo spinale di riorganizzare la struttura, la funzione e le connessioni in risposta alle esperienze, all'appren-

dimento, alle lesioni o alle condizioni ambientali.

Quando adattarsi è davvero vitale

La neuroplasticità è alla base della nostra capacità di crescere, evolvere e, possibilmente, guarire. Per gran parte del XX secolo si è creduto che il cervello fosse una struttura rigida, con circuiti fissi immutabili formati durante lo sviluppo precoce. Studi condotti sugli animali e sulla specie umana hanno rivelato che gli ambienti arricchiti dal punto di vista sensoriale o dell'esperienza stimolano la crescita delle sinapsi (le connessioni biologiche funzionali tra i neuroni) e i mutamenti strutturali nelle reti neurali in alcune categorie di individui, ad esempio nei musicisti e negli individui bilingui. Oggi la neuroplasticità è riconosciuta come un processo che dura

tutta la vita, sebbene la sua potenza diminuisca con l'età.

La neuroplasticità si manifesta in diverse forme, ognuna delle quali ha scopi diversi: si riconosce ad esempio una plasticità strutturale, con modificazioni fisiche dei neuroni, ad esempio la formazione di nuove sinapsi. Un esempio classico è quello dei tassisti (il cosiddetto esperimento del "tassista londinese"), che spesso sviluppano una regione cerebrale detta ippocampo (per una similitudine morfologica con il cavalluccio marino), una regione encefalica che, sebbene limitata, è essenziale per la gestione e il controllo della memoria spaziale. Un altro adattamento importante è quello che riguarda la plasticità funzionale, che prevede una sorta di redistribuzione dei compiti delle regioni encefaliche, ad esempio a seguito di un ictus o altra disfunzione, in cui alcune aree

non affette si "prendono carico" di funzioni perse dalle aree danneggiate, oppure quella sinaptica, in cui le connessioni tra neuroni si rafforzano come nei processi che irrobustiscono i processi della memoria (il cosiddetto potenziamento a lungo termine o LTP, *Long Term Potentiation*). Da non tralasciare è infine la cosiddetta plasticità dello sviluppo presente nei bambini e nei giovani, che coinvolge rapide riorganizzazioni del sistema nervoso centrale, che includono sia la costituzione di nuove connessioni sia la demolizione delle connessioni inutilizzate (depressione a lungo termine o LTD, *Long Term Depression*). Ma quali possono essere gli ambiti di coinvolgimento di questi fenomeni nel campo della salute umana? Negli ultimi anni si stanno sfruttando numerosi aspetti della plasticità neuronale in campo medico, ad esempio

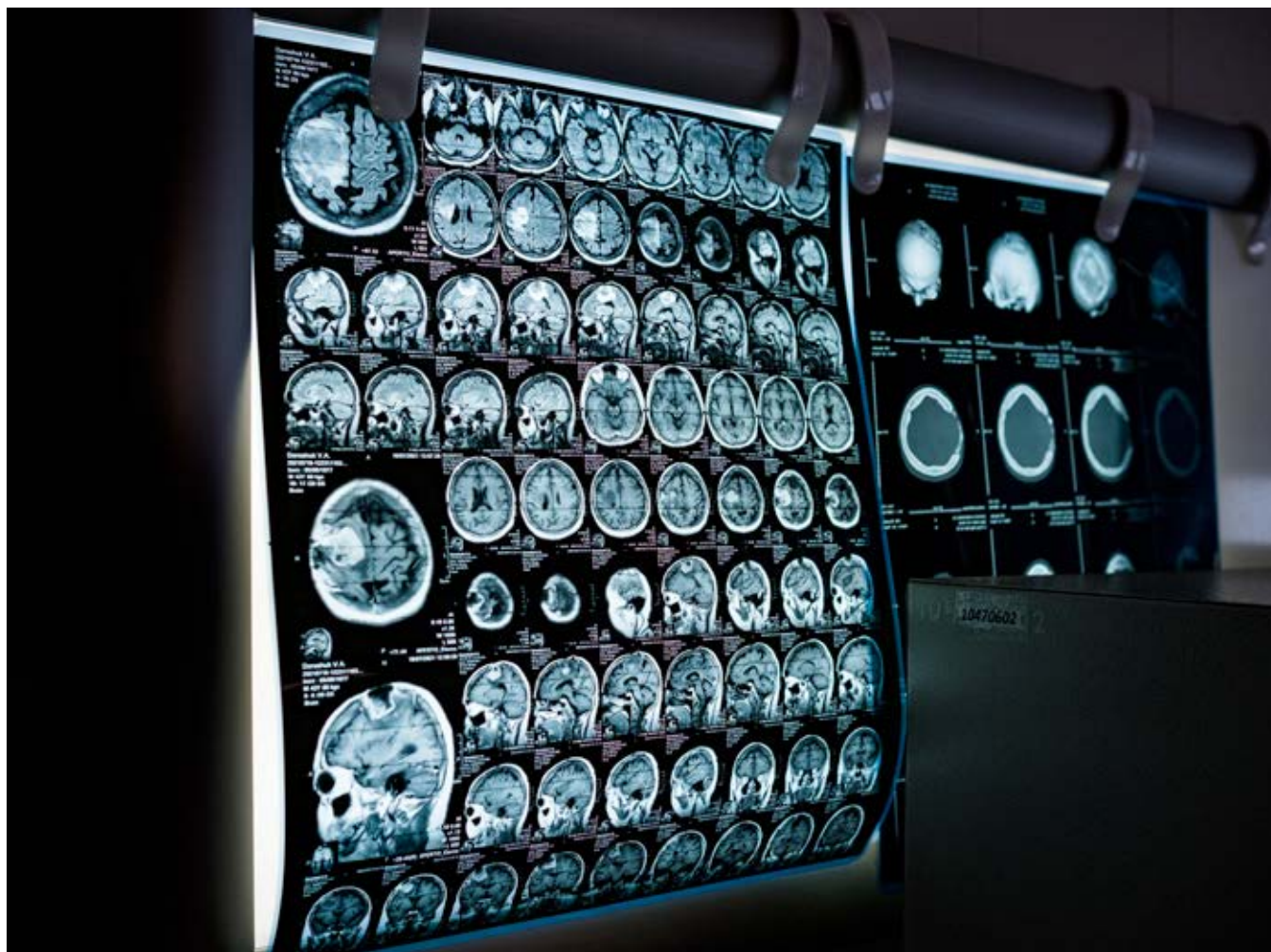
nel recupero da ictus o traumi cerebrali, grazie alla realtà virtuale o alla stimolazione cerebrale magnetica transcranica (TMS, *transcranial magnetic stimulation*). Altre applicazioni coinvolgono l'utilizzo dei cosiddetti fattori neurotrofici che stimolano la riconnessione di reti neurali utili nelle malattie di Parkinson, Alzheimer e nella sclerosi multipla, così come nell'autismo e nei disturbi dell'apprendimento. La scoperta e la manipolazione della neuroplasticità rivoluziona quindi la nostra comprensione delle strutture encefaliche, raffigurandola non come una macchina con parti fisse ma come una sorta di giardino, costantemente adattato, debitamente "ritagliato" e nutrito dall'esperienza ottenuta nel tempo. Sfruttare questo potenziale potrebbe aumentare la possibilità di trattare i disturbi neurologici,

migliorare le facoltà cognitive e liberare la piena capacità della mente umana. Mentre la scienza continua a decodificare le regole della plasticità, ci avviciniamo a un futuro in cui la fisiologia e la salute di encefalo e sistema nervoso centrale non saranno lasciate al caso ma attivamente guidate, a seconda delle situazioni – collettive e individuali – e degli ultimi risultati ottenuti in ambito scientifico grazie anche all'intelligenza artificiale, ausilio ricorsivo in questo ambito che potrebbe portare innumerevoli vantaggi in termini di progresso scientifico. ■

Massimo Faustini
Università degli Studi di Milano
Dipartimento DIVAS
massimo.faustini@unimi.it

Sotto, modello di cervello in 3d realizzato con l'intelligenza artificiale.

In questa pagina:
l'esito di una TAC al cervello.



Il prezzo del vino

Spendere tanto non significa necessariamente bere meglio. Tutti, almeno una volta nella vita, abbiamo creduto che un prezzo alto fosse sinonimo di qualità

È una tentazione naturale, soprattutto in un mondo in cui spesso l'apparenza vorrebbe, a tutti i costi, contare più della sostanza. A chi non è mai capitato di acquistare una bottiglia “per fare bella figura”? E quanto è costata quella bottiglia? Quando l'abbiamo assaggiata – ammesso che lo abbiamo fatto e non ci siamo solo fidati del consiglio di chi ce l'ha venduta – era tanto speciale quanto dispendiosa? Purtroppo, o per fortuna, non esiste un'equazione infallibile che associ prezzo e qualità. Ma allora come viene determinato il costo di una bottiglia? E, soprattutto, come possiamo scegliere con consapevolezza, senza essere schiavi della valutazione economica? Anche

questa volta proviamo a sfatare qualche luogo comune.

Il mito del prezzo

Chiariamo subito: il prezzo del vino non è la sola e pura espressione della sua qualità organolettica. Sarebbe, in qualche modo, rassicurante poter dire che spendere di più garantisce sempre un'esperienza migliore, ma non è così. Il prezzo di una bottiglia è determinato da un insieme articolato di fattori che va dal valore del marchio ai meccanismi di domanda e offerta, alle mode del momento e alle strategie commerciali. È evidente come la qualità non possa essere l'unico elemento a concorrere alla formazione del prezzo. Ma attenzio-



ne! Occorre chiarire anche il contrario: questo non significa che sia possibile ottenere alta qualità a prezzi bassi. Se abbiamo davanti una bottiglia di vino a 2 euro potranno esserci moltissime cose dentro quella bottiglia ... ma non certo qualità.

Entriamo più nel dettaglio

1. Costi di produzione
Come abbiamo visto in precedenza, si parte dalla terra: dare qualità alle uve significa porre attenzione a ogni passaggio in vigna, alle rese per ettaro, alla raccolta manuale delle uve, alle tecniche di vinificazione fino ad arrivare a un eventuale invecchiamento. Sono tutte scelte che impattano sui costi di pro-

duzione e sulle rese, quindi sul prezzo finale.

2. Branding, marketing e reputazione
Marchi noti, etichette iconiche, magari disegnate da qualche artista, premi prestigiosi e una forte narrazione commerciale fanno lievitare i costi.

3. Rarità

Una produzione limitata o difficilmente reperibile, magari di un vitigno raro o di coltivazione complessa, fa salire i prezzi. La prima, cioè la produzione limitata, può essere una scelta voluta proprio per creare esclusività.

4. Logistica e distribuzione
Trasporto, stoccaggio e distribuzione incidono sul prezzo finale, soprattutto per vini provenienti da molto lontano.

5. Il ricarico

Tutti i rivenditori, a partire dai supermercati, hanno un margine di guadagno nella vendita del vino rispetto al prezzo di acquisto. Quelli generalmente maggiori appartengono al canale HO.RE. CA, in particolare enoteche e ristoranti che ne applicano talvolta di elevati. Generalmente la percentuale dipende molto dal prezzo di partenza: più è basso, maggiore sarà il ricarico. Una bottiglia dal prezzo di acquisto di

5 euro può arrivare a costare 15 euro al ristorante, con un aumento quindi del 200%, ma un vino con un prezzo di acquisto particolarmente basso potrebbe avere un ricarico anche del 300%. Mentre una bottiglia dal prezzo di acquisto di 60 euro può costarne 90, con un sovrappiù del 50%. Questo perché, maggiore è il costo del vino, minore sarà il margine di ricarico.

Percezione del valore

Volenti o nolenti, il prezzo (ma questo non vale solo per il vino), influenza, a una valutazione frettolosa e superficiale, la percezione del valore intrinseco di un bene e può condizionare anche la sensazione del gusto. Questo succede perché è facile per il cervello umano associare un costo elevato a una qualità superiore. Allora come non cadere nella trappola del prezzo?

1. Impara i nomi dei vitigni. Puoi bere vini eccezionali a un prezzo giusto quando si tratti di vitigni meno noti o meno di moda in un certo momento (abbiamo detto che anche “bere alla moda” si paga!).

2. Ricorda i nomi delle cantine. Una

stessa cantina può produrre vini più o meno noti, più o meno costosi, ma generalmente, se lavora in un certo modo, lo fa con tutta la sua produzione.

3. Conosci i territori. Esplora quelli meno noti come Valle d'Aosta, Marche, Molise. Oppure le località della tua zona. Piccoli produttori vitivinicoli si nascondono ovunque!

In conclusione

Il prezzo ha senso nella misura in cui sai cosa stai pagando; non deve essere sminuito ma nemmeno sovrastimato. Non può, e non deve, essere il solo fattore di valutazione, specie per chi desidera conoscere e apprezzare la qualità. Al contrario, deve essere l'elemento di un'analisi molto più complessa che appagherà le tasche di chi saprà farla. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it

Nella pagina accanto, scaffali di una enoteca. Sotto, antiche botti in una cantina.



Dimmi cosa *non* mangi e ti dirò chi sei

Cibi e tabù. Ormai lo sappiamo, e lo abbiamo detto più volte, il cibo non è mai, in nessuna società, semplice nutrimento. È simbolo, rito, appartenenza

Parla di noi e di noi dice molto, sia quando stabiliamo che qualcosa è buono da mangiare, sia quando decidiamo il contrario, o che, anzi, è proibito, è tabù. L'antropologo Claude Lévi-Strauss, uno dei padri dello strutturalismo, sosteneva che il cibo non dev'essere solo buono da *mangiare*, ma anche buono da *pensare*. Fermiamoci a ragionare per qualche secondo su queste parole. Se evoco, in queste righe, l'immagine di un cadavere, è difficile che ti verrà l'acquolina in bocca. Le ragioni sono abbastanza facili da intuire: idee di morte, putrefazione, impurità, tutte cose che risvegliano subito un senso di disgusto che ci protegge dall'introdurre nel nostro corpo qualcosa di nocivo. Fin qui è tutto facile. Nemmeno la parola cane, però, la collegheresti al cibo, dico bene? O blatta, scarafaggio, verme. Nei secondi tre casi, l'impurità è simbolica: si tratta infatti di

animali che da un punto di vista nutrizionale possono benissimo essere consumati e che anzi abbiamo scoperto essere anche molto più efficienti, convenienti e facili da allevare rispetto agli animali che per tradizione associamo al consumo di cibo. Eppure, troviamo un grosso scoglio davanti a noi se cerchiamo di ripensare insetti e affini in termini di cibo, perché il richiamo simbolico e la risposta emotiva che evocano sono molto più forti della logica e della ragione. Nel primo caso, invece, quello del cane, la faccenda è un po' diversa. Non si tratta di impurità, di qualcosa da tenere distante, ma, al contrario, di vicinanza: cani, gatti e altri animali domestici sono considerati da noi come parte della famiglia e pensarli come cibo equivale a una sorta di cannibalismo simbolico, che ci impedisce di mangiarli. Se cerchiamo di semplificare al massimo il complesso

discorso dei tabù alimentari, possiamo tenere a mente questi due concetti: impurità e vicinanza. Gli Yanomamo dell'Amazzonia mangiano le uova delle loro galline, ma non mangiano la carne di pollo, perché le galline fanno parte del villaggio, fanno parte del *mondo del villaggio*, del mondo della *cultura*, non di quello della *natura*, cui appartengono invece gli animali da cacciare e cucinare. In paesi come l'Australia il cavallo è come il cane e non si può pensare di mangiarlo. In alcune ristrette zone della Corea e della Cina, invece, il cane è come pollo e maiale, e può essere pensato come cibo. Al contrario, per ebrei e mussulmani anche lo stesso maiale, in base a quanto prescrive la Bibbia nel Levitico, è impuro: è considerato una strana sorta di ibrido diabolico non creato da Dio ai tempi della Genesi. Perché? Be', perché, ci spiega l'antropologa Mary

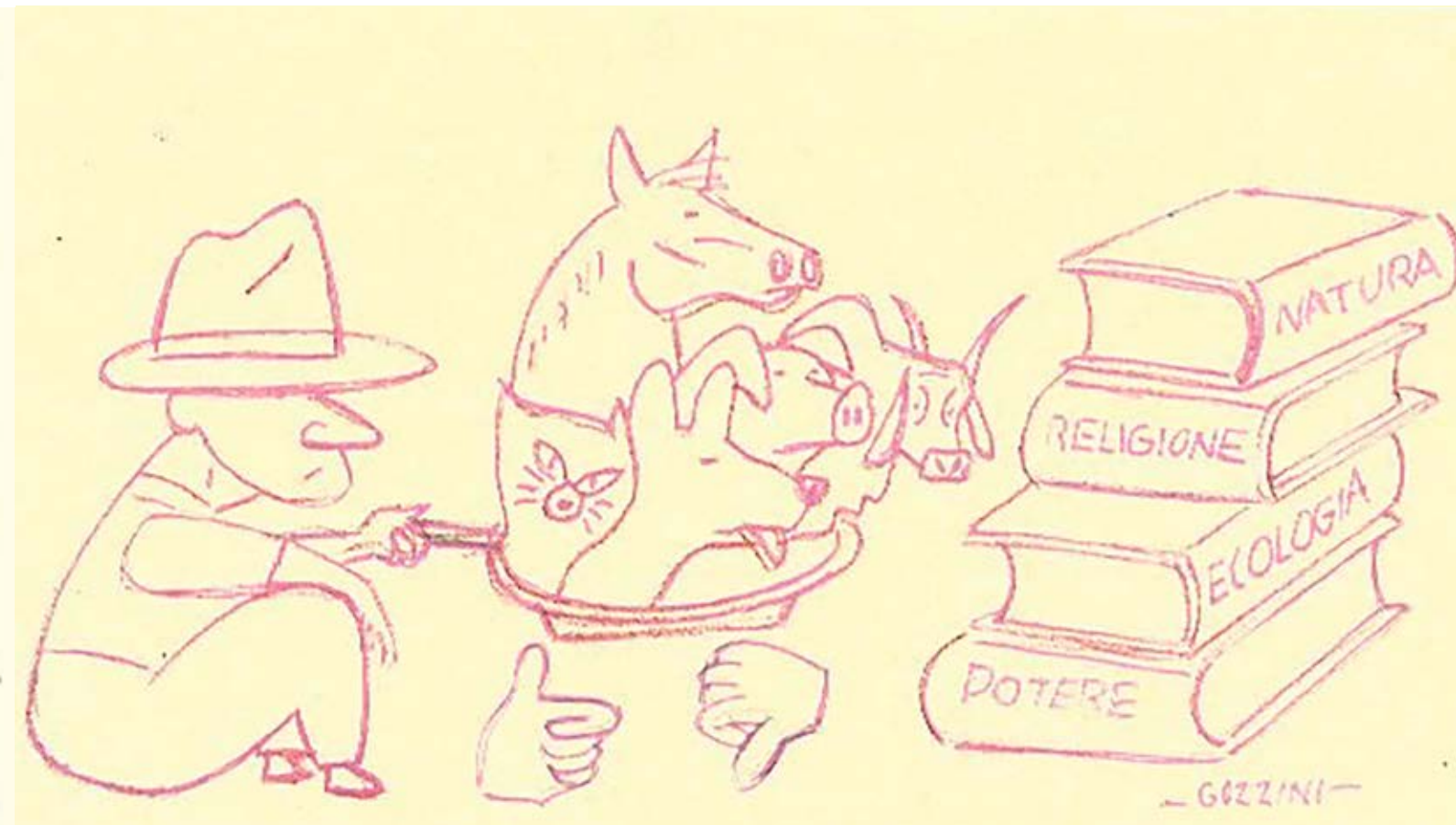
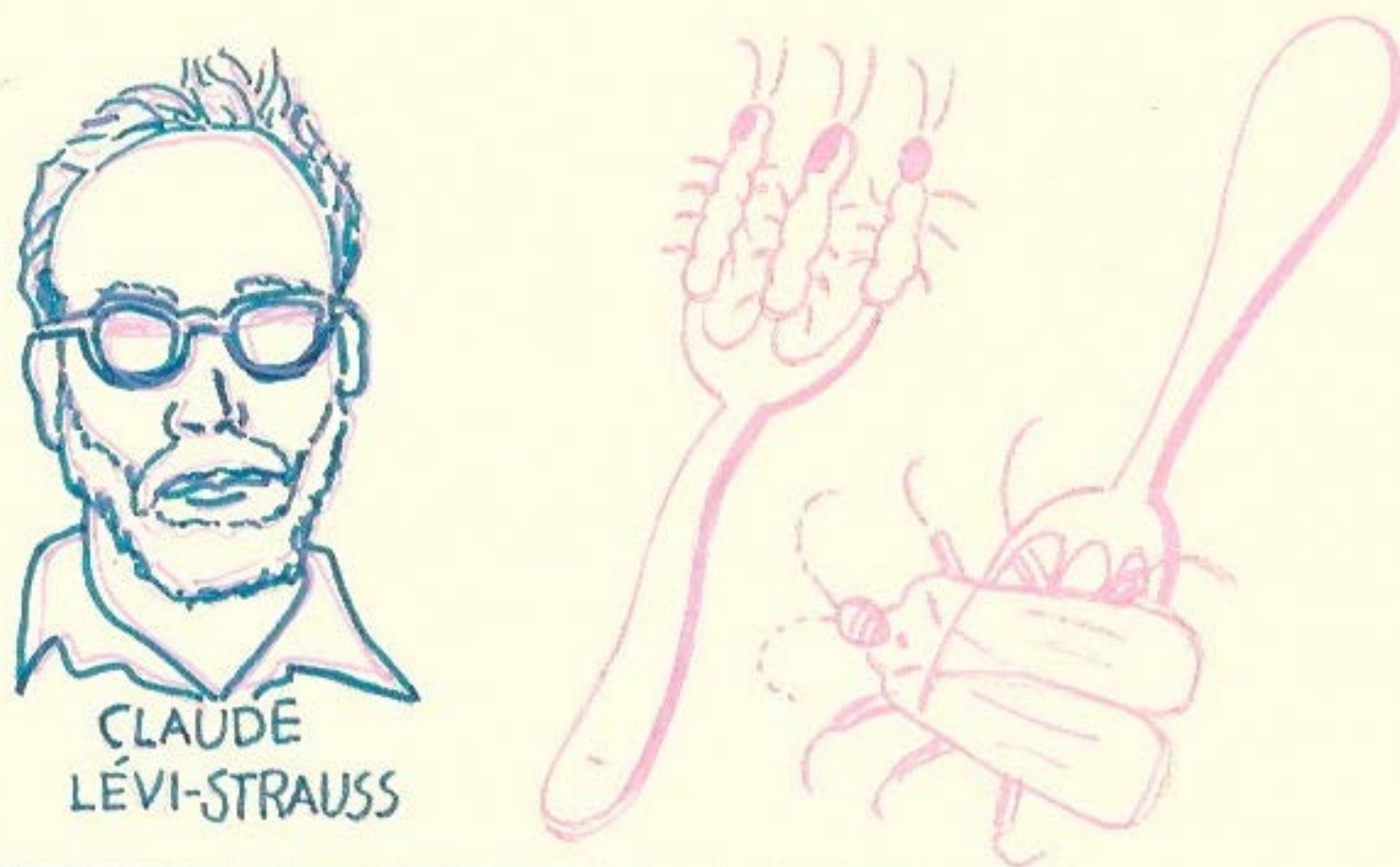
Le immagini in queste due pagine sono state realizzate da Libero Gozzini, illustratore professionista.

Douglas, non è un ruminante, come pecore, mucche e capre, ma come loro ha lo "zoccolo spaccato" in due. Questa impossibilità di collocarlo in una o nell'altra categoria sarebbe quindi all'origine del tabù: il maiale infrange l'ordine naturale delle cose, è impuro. D'altro canto, antropologi come Marvin Harris hanno suggerito un'interpretazione più ecologica: in ambienti aridi come il Medio Oriente, allevare maiali, che non pascolano e richiedono molta acqua, era inefficiente e costoso. Il tabù, quindi, avrebbe avuto origine per ragioni pratiche, per essere poi sacralizzato in un secondo momento, grazie al potere della tradizione che legittima con il "si è sempre fatto così" e nega con il "così non si è mai fatto prima". Con gli stessi argomenti possiamo riflettere sul tabù indiano che riguarda la mucca: non si può mangia-

re perché è sacra, o è sacra perché non si può mangiare? È stata la narrazione religiosa che ne impone la venerazione a escluderla dal menù degli indiani o è stata la sua utilità pratica come produttrice di latte e lavoratrice nei campi a renderne meno conveniente la macellazione, considerato un ambiente scarso di pascoli? Sembra il dilemma dell'uovo e della gallina, ma il dubbio non si pone invece se torniamo a ragionare sugli insetti. L'entomofagia – il consumo di insetti, appunto – è comune in molte parti del mondo: dal Messico, alla Thailandia, fino all'Africa sub-sahariana. Eppure, in Europa, l'idea di mangiare grilli o cavallette evoca disgusto senza il bisogno di grandi narrazioni religiose. Lironia sta nel fatto che in realtà ne abbiamo sempre mangiati. Esiste una quota fissata a norma di legge di

"parti di insetto" che le farine di grano comprate al supermercato non devono superare, questo perché sarebbe impossibile snidare ed eliminare a uno a uno ogni insetto in un campo di grano, anche usando pesticidi (che poi, comunque, ci dovremmo mangiare noi, per cui tanto vale beccarci gli insetti che almeno sono proteine). Ma le narrazioni cambiano e così il modo in cui pensiamo il mondo attorno a noi. Il tabù di ieri (per mia nonna, il sushi) può diventare la normalità di oggi. Studiare i divieti alimentari significa immergersi nelle profondità simboliche delle culture e non si tratta solo di "gusti", ma di mappe morali, di mondi ordinati secondo logiche che uniscono natura, religione, ecologia e potere. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com



Simone Lunghi

L'Angelo ribelle dei Navigli

Simone Lunghi si definisce “uno sportivo con anima ecologista”. In realtà, la sua traiettoria personale è più stratificata. Nato a Vigevano nel 1971, ha lavorato per anni nel mondo sportivo, come istruttore di diverse discipline e formatore per numerose federazioni, ma, dal 2015, dopo alcune vicende personali, ha iniziato una seconda vita, ideando e attivando sul territorio milanese progetti capaci di lasciare un segno fisico e sociale, contraddistinti da una testarda e continua ricerca della bellezza.

Raccontaci questa seconda vita.

Nel 2015 ho cominciato a tirare fuori biciclette dal Naviglio di Milano – rendiamo breve una storia lunga – e la cosa ha attirato attenzione. I mass media mi hanno appiccicato la definizione di *Angelo dei Navigli* – che all'inizio mi stava stretta (anche perché sapevo di non essere affatto un angelo, avendo fatto casini inenarrabili nella vita) – ma poi ho capito che poteva essere utile... La gente vive in modalità risparmio ener-

getico: se riesce a mettersi un'etichetta, si sente più tranquillo, e se è positiva ti segue più facilmente.

Però pre-etichetta eri già riuscito a farti seguire in alcune iniziative...

A Milano, qualcuno così matto da seguirti in pedalate notturne o altro, perché ti vede eccentrico e interessante, lo trovi; a Vigevano meno. Lì ero quello strano, ero arrivato a fare i falò nel Ticino da solo.

Torno all'animo ecologista, che cosa intendi e che forme gli hai dato?

Sono sempre stato davvero un ecologista. Da ragazzo leggevo papiri pazzeschi, andavo in biblioteca a prendere libri incredibili. Ricordo una litigata dopo un tema d'italiano in cui scrissi che la mia più grande preoccupazione – parliamo dell'85 – era che i cinesi cominciasse a usare la carta igienica. Per me sarebbe stato un disastro ecologico. La prof era allibita: ai tempi ancora non si parlava di surriscaldamento globale, eccetera. Poi, combinazione, ho iniziato a fare canoa su fiume, e il fare sport nella natura credo dia a chiunque, a seconda della sensibilità, l'opportunità di aprire un discorso di ecologia personale.

Più avanti, quando ho cominciato a prendermi cura del Naviglio, intervista dopo intervista, mi è tornato in mente mio padre che, quando nevicava, mi faceva spalare la neve anche sul marciapiede fuori da casa. Il marciapiede non lo sentivo nostro, e lo facevo male e contro voglia. Mi sono reso conto che aveva ragione, che vivremmo tutti molto meglio se il bene comune lo sentissimo non come una cosa di tutti – e quindi di nessuno – ma come una cosa mia e tua, anzi, principalmente mia, e quindi da curare. Così, per me, l'ecologismo si è fuso con l'attivismo, con il senso civico.

Oggi un ragazzo senza indole, o cultura, ecologista può trovare un aggancio positivo per iniziare a fare cose

sensate in termini di ambiente, relazioni, stile di vita?

Per vivere bisogna respirare, e prendersi cura delle cose dovrebbe essere lo stesso; qualcosa di naturale, non qualcosa che va spiegato. E mi atterrisce il fatto che quando cerchiamo di farlo lo facciamo usando l'espressione “futuro sostenibile”. Se io devo pensare a una situazione sostenibile, penso a un lavoro che non mi piace, a una fidanzata con la quale non abbiamo affrontato il fatto che in realtà la storia è finita. Il futuro dovrebbe essere attraente, sexy, una roba bella. Stiamo costruendo un messaggio culturale intorno a una fregatura, una mediocrità sostenibile, un futuro guasto dal punto di vista ecologico, politico, economico...

Difficile entusiasinarsi per la sostenibilità, dici...

Credo che sia sempre più difficile trovare dei giovani che sappiano rispon-

derà alla domanda. “Ma a te per che cosa scorre il sangue?”

Eppure è la generazione che più nella vita sembra avere a cuore l'ambiente. Come “attivarla”?

Io uso un livello di comunicazione molto colorato; mi stupisco di non aver mai avuto una denuncia per le cose che ho detto insegnando, per le parolacce che uso, le minacce che faccio, i pianti che volontariamente ho stimolato; però riesco sempre anche a far ridere. Mi rendo conto che forse la mia è una strategia sul lungo periodo sbagliata, perché i toni non si potranno continuare ad alzare, però in questo momento mi sembra l'unica tattica giusta. Uno degli insegnamenti ecologici è: in natura nessun pasto è gratuito, non ci può essere gioia se non c'è un dolore, prima di riuscire a fare qualcosa ci deve essere un impegno che causa frustrazione, magari sofferenza; c'è tutta una preparazione.

Iniziata questa seconda esistenza ti sei reso conto di aver cambiato altre abitudini personali, ad esempio l'alimentazione?

Dunque, io sono arrivato a questa seconda vita, a seguito di tante cose successe, anche abbastanza traumatizzanti, e credo che l'assioma più importante sia “i soldi non mi interessano”. È una condizione molto liberatoria e fa vivere bene. Ovviamente, non avendo interesse per i soldi, non ho puntato a un'alimentazione bio e sana, ho un rapporto col cibo molto basilico, non so cucinare, ma spreco molto poco, perché non ho la possibilità di sprecare.

Come si fa in barca, che poi è stata ed è spesso il tuo ambiente.

Siamo tutti sulla stessa barca, anche a terra, un po' più grande ma... ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nella pagina accanto, Simone Lunghi al lavoro. Qui sotto, una suggestiva foto della navigazione di Simone lungo il Naviglio.



Progetti attuali e futuri

Angeli del Bello Milano

Nata da una pagina Facebook, l'associazione Angeli del Bello Milano, fondata da Simone Lunghi, è oggi una realtà consolidata con centinaia di volontari attivi. L'organizzazione coinvolge persone con fragilità economiche e individui, affidati dal tribunale, per progetti di giustizia riparativa, contribuendo alla cura di spazi pubblici e alla promozione del bene comune.

Scuola SOSpesa

In collaborazione con le scuole, il progetto prevede che gli studenti, durante i giorni di sospensione, partecipino ad attività di utilità sociale. I ragazzi si dedicano alla cura di parchi e giardini di quartiere, trasformando un momento punitivo in un'opportunità educativa e civica.

C6 Siloku

Questo progetto offre alle donne in trattamento oncologico l'opportunità di partecipare a escursioni in canoa, promuovendo il benessere fisico e psicologico attraverso l'attività sportiva e il contatto con la natura. L'iniziativa mira a favorire la socializzazione e a migliorare la qualità della vita delle partecipanti.

Blue Dragon

Il progetto Blue Dragon unisce donne oncologiche e ragazzi autistici in un'attività condivisa di canoa. Ogni donna assume il ruolo di mentore, insegnando ai ragazzi la tecnica della pagaia. Questa esperienza favorisce l'inclusione, la collaborazione e il miglioramento delle capacità motorie e sociali dei partecipanti.

Rapanelli o ravanelli?

Piccoli bulbi pungenti e croccanti

I due termini sono sinonimi, anche se “rapanello” è una forma arcaica oggi poco utilizzata. *Raphanus sativus* – nome scientifico – è un ortaggio tondeggianti della famiglia di cavoli e senape. Pianta annuale a crescita rapida, è tra le più antiche coltivate dall'uomo. Ha origine in Asia Occidentale.

In Egitto i ravanelli venivano usati come mezzo di pagamento, insieme a cipolle e aglio, per retribuire i lavoratori delle piramidi e come rimedio contro disturbi digestivi e respiratori. Nella Grecia antica erano venerati e offerti al dio Apollo, anche sotto forma di copie in oro, a testimonianza del loro valore. Hanno trovato terreno fertile nel Mediterraneo, diffondendosi in Europa. Oggi sono coltivati e apprezzati in tutto il mondo, con varietà che si differenziano per colore, sapore e forma. La radice – parte edibile – può essere tonda, ovale o allungata, e presenta colori che spaziano dal bianco al rosso intenso. Anche le foglie, spes-

so ingiustamente trascurate, sono commestibili.

Proprietà

Dal punto di vista nutrizionale, sono poco calorici – circa 16 kcal per 100 grammi – e adatti a chi segue una dieta equilibrata. Contengono acqua, vitamina C, fibre, minerali e antiossidanti che rafforzano il sistema immunitario. Anche le foglie rappresentano un vero concentrato di nutrienti. Combattono le infiammazioni grazie agli isotiocianati, composti chimici responsabili del sapore piccante, che stimolano la produzione di bile e favoriscono la digestione. Sono un alleato per la salute di fegato e reni, grazie alle proprietà depurative e diuretiche.

Usi in cucina

Versatili, danno il meglio crudi, a rondelle o fette sottili, aggiungendo croccantezza a insalate, panini e contorni. Ottimi nei frullati, buoni in zuppe e stufati, si gustano anche

marinati con aceto e sale. Una breve cottura ne attenua il gusto pungente. Le foglie, dal sapore amarognolo, si usano in insalate, frittate, o per un pesto alternativo. Simbolo di freschezza, in molte culture europee i rapanelli annunciano la primavera, stagione ideale per coltivarli. Sono tra le verdure dalla crescita più rapida: dalla semina alla raccolta passano solo 3-4 settimane. Richiedono clima fresco, terreno drenato e irrigazione regolare. Adatti anche alla coltivazione in vaso, ideali per orti urbani e piccoli spazi domestici. Il grado di piccantezza varia con la coltivazione: quelle da campo, avendo più tempo, sviluppano il loro contenuto di oli di senape.

Si conservano in frigo, meglio in sacchetto di carta, per circa 10 giorni. ■

Alessandra Meda

alessandra.meda@cibiexpo.it

Nella foto, ravanelli interi e a rondelle.

inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net

Advocacy e Lobbying

Media Relation e Crisis Management

Digital PR & Social Media

Organizzazione Eventi e Mostre

Strategie di Marketing e Comunicazione

Consulenza Healthcare



Cibo e contaminazioni

La popolazione aumenta velocemente, l'attenzione nei confronti del cibo anche, ma la sicurezza alimentare non sempre è adeguata

In questa pagina, un uovo, talvolta associato a un batterio come la **Salmonella**. Sotto, una tabella sulla presenza di agenti patogeni negli alimenti.

Ogni anno, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), circa 600 milioni di persone nel mondo si ammalano a causa di cibi contaminati, con 420.000 decessi, di cui 125.000 riguardano bambini sotto i 5 anni. Queste malattie causano la perdita di 33 milioni di anni di vita sana (DALYs) e comportano costi economici significativi, stimati in 110 miliardi di dollari all'anno nei paesi a basso e medio reddito, dovuti a spese mediche e perdita di produttività. Ma quali sono gli ingredienti più frequentemente contaminati e che cosa si può fare per evitarli? I prodotti più "suscettibili" generalmente sono carni lavorate (i salumi), spesso contaminate da *Listeria monocytogenes*; prodotti freschi (come cetrioli, cipolle, carote, basilico e verdure a foglia verde) vulnerabili a *Salmonella* ed *E. coli*; latticini non pastorizzati (come latte crudo e formaggi freschi), associati a *Listeria* e *Salmonella*; uova, a loro volta frequentemente legate a

infezioni da *Salmonella* (che, ricordiamo, viene uccisa da temperature superiori ai 70°, quindi basta cuocere i prodotti a temperature maggiori per sanificarli). Abbastanza trasversali e frequenti sono anche la tossinfezione da Norovirus, che contamina l'acqua, e quindi anche frutti di mare, verdure fresche, frutti di bosco e da *Clostridium perfringens* – batterio che si diffonde principalmente quando gli alimenti vengono preparati in grandi quantità e tenuti a temperature moderate per diverso tempo prima di essere serviti. È per questo che molti casi di infezione si verificano in ospedali, mense scolastiche e case di cura o durante eventi in cui viene consumato cibo servito da catering. Più raro, ma molto grave, e noto, è il botulismo, causato dalla tossina del *Clostridium botulinum*, che si contrae per lo più attraverso conserve fatte in casa mal sterilizzate o alimenti in scatola danneggiati e può provocare paralisi,

difficoltà respiratorie, vista doppia e, se non trattata, la morte. Mentre i sintomi delle altre infezioni da cibo sono spesso simili e sintetizzabili in diarrea, nausea e vomito, crampi addominali, reazioni cutanee, ittero, a volte febbre. La contaminazione del cibo può avvenire durante la produzione, la lavorazione o la preparazione domestica, soprattutto in presenza di pratiche igieniche inadeguate, come la rottura della catena del freddo.

Che cosa si può fare?

L'OMS sottolinea l'importanza della collaborazione tra governi, produttori e consumatori per garantire la sicurezza alimentare e prevenire le malattie. E ognuno di noi effettivamente può fare attenzione a:

- Igiene: lavare accuratamente mani, utensili e superfici durante la preparazione degli alimenti.
- Cottura: cuocere adeguatamente carne, uova e altri alimenti a rischio.

- Conservazione: mantenere gli alimenti a temperature sicure e refrigerarli prontamente. E acquistare consapevolmente, procurando di informarsi e restando aggiornato su richiami alimentari e avvisi delle autorità sanitarie. Anche conoscere i pro e contro di grande distribuzione e piccoli produttori in tema di sicurezza alimentare è utile. Entrambi i canali possono essere sicuri o rischiosi, a seconda delle pratiche igienico-sanitarie adottate. La grande distribuzione ha protocolli rigorosi, controlli automatizzati e spesso una tracciabilità estesa. Nello stesso tempo, il volume elevato di cibi trattati e la lunga filiera aumentano il tempo di esposizione dei prodotti e quindi possibili occasioni di contaminazione (il trasporto è più lungo, il confezionamento e lo stoccaggio richiedono permanenze più estese in luoghi di passaggio). Viceversa, i piccoli produttori spesso garantiscono freschezza, filiera

corta e trasparenza, ma in assenza di certificazioni, laboratori di controllo o condizioni igieniche adeguate, il rischio di contaminazione può crescere. Insomma, più che scegliere dove comprare, conta come viene prodotto e trattato il cibo, e quindi il consiglio è di fare attenzione a igiene, trasparenza e appunto certificazioni.

Distribuzione geografica delle intossicazioni alimentari

La distribuzione delle malattie alimentari varia a livello globale. In Africa e nel Sud-Est Asiatico si registrano i tassi più alti, con oltre 100 milioni di casi e 37.000 decessi annuali; nella regione del Mediterraneo Orientale e nelle Americhe, dove tassi di infezioni non sono così elevati, si contano comunque 77 milioni di casi e 9.000 decessi all'anno. Negli Stati Uniti, in particolare, nel 2024 le ospedalizzazioni e i decessi

legati a cibi contaminati sono raddoppiati rispetto all'anno precedente, con un incremento del 41% nei richiami alimentari; in Europa, continente, insieme all'Australia, con la maggior sicurezza alimentare, negli ultimi anni è stato registrato un aumento dei casi di listeriosi e salmonellosi, con 2.952 casi di listeriosi e 77.486 di salmonellosi nel 2023, probabilmente in parte a causa dell'invecchiamento della popolazione e del consumo di alimenti pronti. Il paese più "sicuro" oggi sembra essere la Finlandia, seguito da Austria, Norvegia e Svizzera. Vicina ai vertici la Nuova Zelanda e l'Italia al 15° posto mondiale. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Sotto, alcuni cetrioli, spesso suscettibili alla contaminazione da *Listeria monocytogenes*.

Patogeni, cibi crudi e cotti: come si comportano

Tipo di alimento	Rischi principali	Patogeni comuni	Note
Crudi (carne, pesce, verdura)	Contaminazione da superfici, suolo, feci	<i>Salmonella</i> , <i>E. coli</i> , <i>Listeria</i> , <i>Campylobacter</i>	Frutta/verdura devono essere lavate; carne/pesce vanno cotti
Cotti	Errata conservazione o cottura insufficiente	<i>Clostridium perfringens</i> , <i>Bacillus cereus</i>	Lasciare il cibo a temperatura ambiente è pericoloso
Latticini freschi	Non pastorizzati = rischio più alto	<i>Listeria</i> , <i>Salmonella</i>	Latte crudo o formaggi freschi artigianali sono da trattare con cautela



Contraffatte le Arance Rosse di Sicilia I.G.P.

Blitz delle Forze dell'Ordine per difendere il Made in Italy: sequestrate oltre 900 cassette di arance e numerose bobine di etichette

È avvenuto in un'azienda agrumaria di Palagonia (CT), nell'ambito di un'operazione mirata alla tutela delle filiere certificate e dei consumatori. Secondo gli accertamenti, l'impresa coinvolta, nonostante non fosse autorizzata, avrebbe utilizzato il prestigioso logo europeo per commercializzare arance di origine incerta, le cui etichette riportavano false diciture e simboli riconosciuti a livello comunitario. A seguito delle verifiche, 3 persone sono state denunciate con l'accusa di contraffazione di indicazioni geografiche, o denominazioni di origine, e di frode in commercio aggravata. La vicenda riporta l'attenzione sull'importanza della certificazione I.G.P., che garantisce che un prodotto, come l'Arancia Rossa di Sicilia, sia realizzato secondo metodi tradizionali e provenga da una zona geografica specifica. Un logo che non è solo un simbolo di qualità, ma un elemento di identità cultu-

rale ed economica. Il fenomeno della contraffazione, purtroppo, continua a rappresentare una grave minaccia per l'intero comparto agroalimentare italiano: ogni prodotto falsificato non solo tradisce la fiducia dei consumatori, ma mette in difficoltà gli agricoltori e i produttori onesti, alimentando forme di concorrenza sleale che intaccano il valore costruito da generazioni. Operazioni come quella condotta a Palagonia sono il frutto di una strategia ampia, portata avanti quotidianamente dall'Arma dei Carabinieri, impegnata nella protezione delle eccellenze italiane. Il lavoro, svolto anche attraverso controlli mirati e la collaborazione con i reparti specializzati, è essenziale per garantire la trasparenza sui mercati internazionali e sostenere la reputazione del Made in Italy. Il sequestro citato sottolinea inoltre la centralità del ruolo delle Forze dell'Ordine nel combattere fenomeni



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

criminali che rischiano di compromettere settori chiave dell'economia italiana. Proteggere l'autenticità dei prodotti significa infatti difendere la biodiversità, la cultura gastronomica, il tessuto socioeconomico di interi territori, il futuro dell'agricoltura, del commercio e della cultura agroalimentare italiana. Si tratta di preservare un patrimonio collettivo, fatto di storia, tradizioni e qualità, da salvaguardare dalla contraffazione con ogni mezzo e a ogni livello. In conclusione: una bella spremuta salutare, purché d'autentica arancia di Sicilia! ■

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



centro studi anticontraffazione

Nella foto, le Arance Rosse di Sicilia I.G.P.



Branzino al verde

Un secondo piatto ricercato e aromatico che esalta il sapore delicato del pesce

Sciogliamo subito un dubbio: branzino e spigola sono lo stesso pesce, chiamato in Italia con nomi diversi a seconda della regione. Il termine "branzino" è più comune al Nord, mentre "spigola" è più diffuso nel Centro e al Sud. È molto pregiato in virtù delle sue carni magre e compatte. Altro merito: ha poche lisce.

Il branzino al verde è uno di quei piatti che raccontano la cucina mediterranea nella sua forma più autentica: semplice, leggera, ma ricca di sapore. È una ricetta che colpisce per la sua eleganza e per la capacità di esaltare la qualità degli ingredienti senza bisogno di tecniche elaborate o condimenti pesanti.

Questo pesce dalle carni bianche e delicate ben si presta a essere valorizzato con aromi freschi e naturali. In questa versione "al verde", viene accompagnato da una salsa profumata a base di erbe – maggiorana, origano, prezzemolo e cerfoglio – che conferisce al piatto un tocco vivace e una

profonda sensazione di naturalezza, senza coprire il gusto nativo del pesce.

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 filetti di branzino
- 30 g di erbe tritate (maggiorana, origano, prezzemolo, cerfoglio)
- 2 dl di vino bianco fermo
- 70 g di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Preparazione

Pulire i filetti di branzino e togliere con attenzione eventuali lisce. Scaldate l'olio in una padella ampia. Sistemare i filetti con la pelle verso il basso. Salare, pepare e far rosolare a fuoco medio fino alla doratura. Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare. Aggiungere le erbe aromatiche tritate e versare 2 decilitri di acqua. Cuocere per qualche minuto, senza far asciugare troppo, e mantenere il pesce morbido.

Servire il branzino con la salsa verde,

distribuendola intorno o sopra il pesce. Accompagnare con contorni semplici come patate lesse o verdure cotte al vapore.

Un piatto facile da preparare, profumato e leggero, perfetto per portare in tavola il sapore del Mediterraneo, la scelta ideale per chi cerca un secondo piatto sano e adatto a tutti i commensali, bambini inclusi, da realizzare in pochi minuti, senza rinunciare al piacere di un cibo curato. Ideale per una cena leggera, per sorprendere gli ospiti con una proposta equilibrata, oppure per un pranzo estivo in cui la semplicità incontra l'eleganza. ■

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

Sotto: a sinistra, gli ingredienti necessari per la preparazione della pietanza; a destra il Branzino al verde, pronto per essere servito.



In cerca di tracce

È l'ultima tendenza del cattivo giornalismo. Spaventare le persone è un modo efficace per attirare l'attenzione e condizionare i comportamenti

Chi si occupa di comunicazione si è accorto da tempo di quanto aumenti l'audience (misurata in copie di giornali vendute o di click sui siti internet) in risposta a titoli allarmistici e strillati. Ora però si sta davvero esagerando: la farina bianca è un veleno, lo zucchero è il nemico numero uno, la carne rossa fa venire il cancro, il latte è assolutamente da evitare, l'olio di palma uccide; e ci è stato detto che persino bere acqua al posto del vino può essere pericoloso. È ormai da qualche anno che il terrorismo alimentare imperversa. Qualcosa però sta forse cambiando: ci si è spinti talmente in là con le fake news e le assurdità prive di fondamento da indurre in molte persone un livello di insofferenza tale da rischiare che riprendano a usare il buon senso. E allora, se le solite bufale sembrano funzionare sempre meno, proviamo con un approccio nuovo: "attenzione: fa male anche quello che fa bene!". Sembra pa-

radossale, ma dovremmo anche diffidare dei cibi riconosciuti come genuini, sicuri e nutrienti. Ecco dunque il fiorire di titoli nuovi, pensati per indurre ansia in modo più sottile, dimenticandosi che in Europa la sicurezza degli alimenti in commercio è garantita da normative molto stringenti e da controlli strettissimi. Qualche mese fa la rivista Altroconsumo titolava: "Minestrone surgelato: 7 buste su 11 contengono pesticidi critici". Ma come: nemmeno di un prodotto sano per eccellenza ci si può fidare? No, se ci si limitasse a leggere il titolo. Ma poi, proseguendo, l'articolo cita testualmente: "Nessun prodotto ha dato problemi per quanto riguarda l'igiene o la presenza di impurità e quasi tutti sono stati apprezzati dalla giuria di assaggiatori... ma non sono mancati in questo test gli aspetti critici, soprattutto per quanto riguarda i residui di pesticidi." Ed ecco però subito

una nuova sorpresa: "Abbiamo accertato che i residui di pesticidi non superassero i livelli massimi stabiliti dalla norma europea. Da questo punto di vista, non si sono riscontrate irregolarità. I valori sono tutti nei limiti di legge." Ancora: "Abbiamo verificato se i pesticidi ritrovati fossero tutti autorizzati, consultando il database dei pesticidi della commissione europea. Anche da questo punto di vista non abbiamo riscontrato problemi." Ma allora, se tutti i minestroni sono perfettamente in regola con le severissime norme sui pesticidi convalidate dall'EFSA (l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare), dove sarebbe il problema? Lo scopriamo leggendo: "Pur trattandosi sempre di tracce minime e ampiamente nei limiti di legge, nella maggior parte dei minestroni surgelati abbiamo rinvenuto sostanze che, sebbene siano autorizzate in agricoltura per trattare le piante contro le erbe infe-

stanti, gli insetti nocivi e le muffe, hanno un profilo di rischio critico per la salute umana. Tra queste, ad esempio, il laboratorio ne ha individuate alcune che, se assunte in grandi quantità, alla lunga possono avere un effetto negativo sul sistema ormonale."

Ma il significato di "traccia" è ben chiarito a livello scientifico: si parla di "tracce" quando la concentrazione di una sostanza è inferiore a 1 parte per milione (ppm), cioè 1 mg/kg, oppure inferiore a 1 parte per miliardo (ppb). Come dire che, in questo caso, per ingerire un grammo della sostanza incriminata (e comunque permessa) dovremmo mangiare mille tonnellate di minestrone! Insomma, non c'è davvero la minima ragione di preoccuparsi. Eppure dal titolo dell'articolo non si direbbe. E si potrebbero citare tanti esempi di questo nuovo "filone" terrorista. Il Salvagente, sempre qualche

mese fa, titolava: "Dolci trappole: test su 16 merendine al cioccolato", nel quale un pediatra gastroenterologo (perché non interpellare un esperto di sicurezza alimentare?) spiegava che: "non basta avere un alimento privo di contaminanti per definirlo sano.

Anche gli additivi... hanno il loro peso sulla salute dei bambini", contraddicendo il fatto che già nel 2021 l'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha diffuso un parere definitivo su queste sostanze, evidenziando la loro assoluta sicurezza anche alle dosi più elevate testate. Fino ad arrivare di recente a inorridire davanti al titolo, ripreso da decine di giornali e siti web, che recitava: "Attenzione ai bastoncini di pesce impanati, contengono sostanze tossiche e cancerogene: pensateci prima di darli ai bimbi".

Un'altra dimostrazione della pericolosa deriva che certo cattivo giornalismo sta

iniziando a seguire. L'articolo prendeva spunto da un test condotto nel 2023 da una rivista svizzera (dove le normative sono spesso meno stringenti che in Italia), e gettava il panico per aver trovato quantità minime di sostanze indesiderate. I bastoncini di pesce in commercio in Italia sono assolutamente sicuri, perché rispettano tutti i limiti di legge e, per inciso, le sostanze, di cui tanto si dovrebbe aver paura, sono le stesse che si formano (e in misura maggiore) anche preparando i bastoncini, piuttosto che le cotolette, in casa. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

In queste due pagine, da sinistra, merendine al cioccolato e bastoncini di pesce: entrambe queste tipologie di alimenti sono di recente diventate vittime del giornalismo allarmista.



Campionato Nazionale di Pasticceria

Si è conclusa a maggio, a Cagliari, la settima edizione del Campionato Nazionale di Pasticceria degli Istituti Alberghieri d'Italia. Quest'anno la vittoria è andata alla Sicilia

La manifestazione, organizzata dalla Federazione Internazionale di Pasticceria, Gelateria e Cioccolateria (FIPGC) in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM), ha goduto di un'ampia partecipazione. A ospitare l'evento è stato l'Istituto Azuni di Cagliari, vincitore della precedente edizione.

La competizione ha coinvolto 26 istituti alberghieri e 52 studenti provenienti da ogni regione d'Italia. Sul podio tre creazioni eccellenti dal punto di vista della tecnica, del gusto e della sostenibilità. Il primo premio è stato assegnato all'IPSSEO "Karol Wojtyła" di Catania, rappresentato da Aurora Gambuzza e Awa Thiaw Dieng, con il dessert Ecstasy. Particolare innovativo: una sfera di liquore di mirto realizzata con la sferificazione, tecnica di cucina molecolare che trasforma i liquidi in sfere gelatinose. Tra gli

strati, un cremoso al caffè, panna cotta con gelée di mandarino e lime, ganache al caramello, croccante al pepe di Sichuan e frangipane alle nocciole, il tutto chiuso in una frolla al cioccolato e cannella. Al secondo posto, l'IIS "Cillario Ferrero" (Cuneo), con Sara Appendino e Vittoria Tibaldi, autrici del dessert Asphodelus. La monoporzione ha saputo valorizzare gli ingredienti sardi minimizzando gli scarti alimentari. Terzo classificato l'IIS "G. Renda" di Polistena, Reggio Calabria, interpretato da Vincenzo Parrello e Giovanni Garruzzo, che hanno realizzato Nuracàlia, un dolce che esprime il dialogo tra Sardegna e Calabria.

A decretare i vincitori è stata una giuria qualificata, composta da 3 membri della FIPGC – il presidente Matteo Cutolo, Cesare Sciambarruto e Giuseppe Caforio – affiancati da Francesco Feliziani, direttore generale

dell'ufficio scolastico per la Regione Sardegna in rappresentanza del Ministero dell'Istruzione, e dallo Chef Executive e Referente del Forte Village, Stefano Andreoli.

«Gli istituti alberghieri rappresentano un pilastro fondamentale per il futuro del nostro settore - ha affermato Matteo Cutolo. - È proprio dal confronto di queste scuole che nascono i talenti di domani, giovani appassionati che, con studio, dedizione e creatività, stanno già contribuendo al rinnovamento della pasticceria italiana. Noi come Federazione investiamo tantissimo nella formazione». ■

La redazione
info@cibiexpo.it

Nella foto sottostante, la creazione che si è aggiudicata il podio del Campionato Nazionale di Pasticceria.



Gli agretti

Chiamati anche "barba dei frati", sono piante erbacee primaverili che si trovano da marzo a giugno

Il luogo d'origine è il bacino del Mediterraneo. L'uso come erba aromatica o medicamentosa è antichissimo. Ma un protagonista singolare della loro storia è il vetro. Scientificamente conosciuti come germogli della Salsola soda, permettevano ai mastri vetrai veneziani di ottenere, bruciandoli, una miscela composta principalmente da carbonato di sodio (la soda), necessaria per le loro lavorazioni.

Gli agretti si presentano in piccoli cespugli di cui si mangiano le foglie e i fusti teneri ricavati dai germogli della pianta giovane. Delicati alla vista, hanno un gusto acre e leggermente amarognolo.

Ricchi di proprietà nutritive, sono perfetti per qualsiasi tipo di alimentazione, anche per chi sceglie un regime ipocalorico. Contengono le vitamine A, C e quelle del gruppo B; sali minerali come il calcio, il fosforo e il ferro; sostanze antiossidanti e la luteina che agisce in protezione del-

la vista. Sembra che abbiano anche una buona azione anti invecchiamento e che siano di aiuto ai soggetti che soffrono di eruzioni cutanee da allergie.

Ciò nonostante, non si può dire che si tratti degli ortaggi più ricercati in primavera. Sono un alimento di nicchia, per appassionati, nonostante si rivelino molto semplici da preparare, alla portata anche dei cuochi meno esperti. Si trovano con facilità in ogni mercato, o supermercato, nei mesi primaverili, ma è importante fare una buona scelta. Bisogna prendere un mazzetto fresco di erbe sode e consumarlo in fretta, al massimo nel giro di due o tre giorni. La parte più lunga, come esecuzione, è quella relativa alla pulizia: spesso sono molto sporchi di terra e, dopo aver tagliato le radici e le parti più dure, è necessario sciacquarli a lungo sotto l'acqua fredda.

Le barbe dei frati si possono mangiare crude o cotte al vapore, bollite

oppure in padella.

Il segreto perché si mantengano belle e di un colore verde brillante è immergerle per qualche minuto, dopo la cottura, in acqua fredda e ghiaccio.

Sono perfette come contorno, bollite e condite solo con olio, limone e sale, per accompagnare carni bianche o pesce, e formaggi di tutti i tipi. Un grande classico è anche la frittata con gli agretti.

E ancora, si possono portare in tavola crudi in insalata o cotti e presentati come nidi con un uovo all'occhio di bue al centro, oppure bolliti e conditi con le acciughe.

Infine si possono stupire gli ospiti di un pranzo primaverile, magari all'aperto, con la prima pasta fredda di stagione: agretti e ricotta. ■

Lucia Massarotti
lucia.massarotti@gmail.com

Nella foto, un mazzetto di agretti.



A pranzo in Calabria con le eccellenze regionali

Se avete sempre pensato che questa regione fosse solo 'nduja e peperoncino piccante lasciatevi stupire da golose sorprese

In questa terra si cela un patrimonio agroalimentare sorprendente, frutto di biodiversità, storia e tradizioni che resistono al tempo. Ricca l'offerta di prodotti DOP e IGP che suscitano l'interesse dei mercati internazionali, come il SIAL di Parigi, la più importante fiera mondiale dell'innovazione alimentare, in cui le eccellenze calabresi nello scorso ottobre si sono presentate sotto il marchio "Calabria Straordinaria".

Per scoprirle nasce il nostro menù ideale, un viaggio gastronomico che racconta di identità, accoglienza e gusto.

Antipasti

Il benvenuto è servito su un tagliere di ricercatezze che spazia dalla Soppressata al Capocollo, dalla Pancetta alla Saliccia, garantiti dal Consorzio di tutela Salumi di Calabria DOP. In ogni fetta si

assaggia la qualità, frutto di politiche di allevamento controllato, stagionatura paziente e aromatizzazione accurata.

Si fa largo la dolcezza della cipolla più famosa d'Italia, la deliziosa cipolla rossa di Tropea IGP tipica della costa vibonese, il tratto marittimo della provincia di Vibo Valentia. Ottima caramellata, fresca in insalata o sfiziosa se gustata nella tipica 'nchiambara, ricetta povera di frittata senza uova. Chiude un classico della tradizione, la 'nduja di Spilinga, salume spalmabile a base di carne di suino e peperoncino, cremosa e piccante, golosa su crostini caldi di Acri, pane premiato al Campionato Italiano della Panificazione come il tradizionale migliore d'Italia.

Primi piatti

Un buon piatto di pasta è tradizione,

specialmente se di tratta della Fileja del vibonese, ruvida e arrotolata a mano, intrecciata attorno ad un bastoncino per ottenere l'effetto ritorto, servita con sugo di pomodoro fresco e finocchio di Isola di Capo Rizzuto IGP.

Irrinunciabile anche un assaggio di struncatura, pasta tradizionale dell'area della Piana di Gioia Tauro, simile alle linguine, dal tipico colore scuro perché realizzata con le parti del grano più ricche di fibre, trafilata al bronzo e sottoposta a lunga essiccazione. Secondo tradizione è ottima con acciughe e olive nere, aglio, pangrattato e prezzemolo tritato. Per chi della vita apprezza il piccante, non può mancare una spolverata di peperoncino, simbolo indiscusso della cucina calabrese, coltivato principalmente nelle aree di Vibo Valentia, Cosenza e Reggio.

Secondi, contorni e formaggi

Versatile e dal sapore deciso, è d'obbligo un assaggio del Suino Nero di Calabria, razza pregiata, tutelata come presidio identitario della biodiversità, riconosciuta come Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT). Si presta perfettamente a cotture lente e tradizionali oppure arrosto con una spruzzata di limone antico di Rocca Imperiale IGP, noto per il sapore dolce e il profumo inconfondibile.

Contorno perfetto sono le immancabili patate 'mpacchiuse preparate con quelle della Sila IGP, ricche e farinose, tipiche dell'altopiano silano.

E per una nota di freschezza, il re dell'estate è il pomodoro di Belmonte Calabro, in provincia di Cosenza, carnoso e di un bel rosso vivo, base per ricette fresche e saporite e per ricche insalate. Il pranzo può chiudersi con la nota aromatica del Pecorino del Monte Poro DOP delle colline del vibonese, a pasta compatta e con un gusto che, a seconda della stagionatura, ha note morbide o decise.

Per un sapore più delicato, la scelta giusta è il Caciocavallo Silano DOP, formaggio a pasta filata profondamente aromatico.

Frutta e dolce

Dolci, succose e senza semi, le Clementine di Calabria IGP della Piana di Sibari sono uno dei simboli dell'agricoltura regionale e inebriano con profumo e gusto.

A metà tra frutta e dolce, il connubio aromatico dei fichi "Dottati" del cosentino, essiccati naturalmente e ripieni di frutta secca, si arricchiscono con una spolverata di liquirizia in polvere. Invece, per i cultori del cacao, il Torrone di Bagnara IGP è la scelta più indicata. Croccante, friabile e profumato di miele e mandorle, originario della costa tirrenica reggina, viene ancora lavorato secondo antiche ricette.

Vino e digestivo

Il vino in Calabria è cultura. Il Cirò rosso, nasce dai vigneti di Gaglioppo affacciati sullo Ionio crotonese e ha un sapore corposo e avvolgente, mentre un sorso dell'ottimo Greco di Bianco, dolce e dorato, nettare della Locride, risulta perfetto con dessert e formaggi stagionati. Servito freddo a fine pasto, chiude con eleganza un sorso di Liquirizia di Calabria DOP, scura, intensa, una delle migliori al mondo. Coltivata soprattutto nella zona tra Rossano e Corigliano,

il suo sapore inconfondibile amaro-dolce e persistente, dà vita a un liquore digestivo naturale, dal gusto profondo e vellutato.

Non un addio ma un arrivederci

In Calabria il pranzo è rito, ospitalità, identità. Ogni piatto racconta il paesaggio, e non si può andare via senza portare con sé l'essenza di Bergamotto di Calabria DOP, frutto raro e prezioso della provincia di Reggio Calabria. Ingrediente insostituibile nella profumeria ma anche in cucina, impiegato per dessert, cioccolatini, marmellate e persino cocktail agrumati. Ogni sapore custodisce una storia. ■

*Tiziana Mazzitelli
tiziana.mazzitelli@cibiexpo.it*

Nella pagina a sinistra, due diverse varietà del Torrone di Bagnara IGP.

Qui sotto, invece, forme di Pecorino del Monte Poro DOP delle colline del vibonese, a pasta compatta.



Acqua minerale: sappiamo davvero cosa beviamo?

Una corretta lettura delle etichette può fare la differenza

Quando acquistiamo un alimento siamo attenti a grassi, zuccheri e calorie ma, con l'acqua, ci limitiamo spesso a sceglierla per la marca o il prezzo, senza soffermarci sulle informazioni riportate in etichetta. Eppure quei dati ci dicono cosa stiamo davvero bevendo: saperli interpretare è fondamentale per una scelta consapevole.

Un parametro è la conducibilità elettrica, che misura la capacità dell'acqua di trasportare corrente ed è legata alla quantità di sali minerali disciolti (sodio, calcio, magnesio, cloruri). Si misura in microsiemens per centimetro, $\mu\text{S}/\text{cm}$, a 20°C (l'unità di misura della conduttanza elettrica è il siemens): valori superiori a 500 indicano un'acqua ricca di sali, poco adatta all'uso quotidiano; una bassa conducibilità ($<250 \mu\text{S}/\text{cm}$) segnala un'acqua leggera, ideale per la depurazione o per chi ha problemi renali. Il residuo fisso indica

la quantità di sali minerali disciolti in 1 litro d'acqua dopo l'evaporazione a 180°C , espresso in mg/l . Se inferiore a $50\text{-}80 \text{ mg}/\text{l}$, l'acqua è minimamente mineralizzata, ideale per favorire la depurazione dell'organismo, per neonati o per chi ha problemi renali. Tra 50 e $500 \text{ mg}/\text{l}$ è oligominerale, cioè leggermente mineralizzata, per un uso quotidiano. Tra 500 e $1500 \text{ mg}/\text{l}$ è minerale, utile in condizioni specifiche, come l'attività sportiva. Oltre i $1500 \text{ mg}/\text{l}$ va consumata su indicazione medica. Questi valori sono correlati: più è alta la conducibilità, più è alto il residuo fisso (anche se non sono perfettamente equivalenti). Altri parametri da considerare: il sodio, che dovrebbe restare sotto i $20 \text{ mg}/\text{l}$, soprattutto in caso di ipertensione; i nitrati, spesso legati all'inquinamento agricolo, per legge inferiori a $50 \text{ mg}/\text{l}$ e al di sotto dei $10 \text{ mg}/\text{l}$ per neonati e donne in gravidanza. Anche il pH, che

misura l'acidità o la basicità, ha la sua rilevanza: un valore tra $6,5$ e 8 è considerato fisiologico.

Un altro aspetto è la data di scadenza: non è l'acqua a deteriorarsi, ma il contenitore. È consigliabile, dunque, preferire bottiglie con scadenza meno vicina, perché l'acqua imbottigliata da tempo, lontana dalla sua sorgente, può perdere freschezza.

Terminata l'acqua, si tende a riempire nuovamente la stessa bottiglia. È una prassi da evitare per i pericoli microbiologici determinati dall'adesione alle superfici interne di funghi o batteri. Un'alternativa valida è l'acqua filtrata in casa, più sicura e priva di impurità, con un doppio vantaggio: meno spesa e meno plastica, con benefici concreti per il portafoglio e per l'ambiente. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Nella foto:
acqua
minerale.



Distinti Salumi

Il maiale italiano: un patrimonio da conoscere, rispettare e gustare

Addomesticato fin dal Neolitico, ha accompagnato l'uomo nel suo cammino evolutivo. Protagonista della cucina italiana, è simbolo di tradizione e versatilità: dai prosciutti agli insaccati, ogni salume racconta una storia di territorio, cultura e saperi antichi.

Come recita il proverbio, "del maiale non si butta via nulla" e ogni sua parte può trasformarsi in un capolavoro gastronomico.

In Italia, l'allevamento del suino si è affinato nei secoli, adattandosi a climi e usi locali fino a generare prodotti unici e inimitabili, parte integrante della dieta mediterranea (se consumati con moderazione). E l'arte norcina è tornata protagonista grazie alla riscoperta delle produzioni artigianali, alle certificazioni DOP e IGP e alla valorizzazione delle razze autoctone. Nel cuore delle Marche, a Cagli, si è da poco conclu-

sa *Distinti Salumi*, la manifestazione promossa da Slow Food dedicata appunto alla norcineria italiana. Un evento che ha riunito appassionati, cuochi e produttori per riscoprire salumi autentici, realizzati nel rispetto del territorio e del benessere animale. Laboratori, convegni e talk su temi come la sostenibilità degli allevamenti, la standardizzazione del gusto, la trasparenza delle filiere e la difesa della biodiversità suina italiana, accompagnati da incontri con i produttori e degustazioni di salumi unici e pregiati. Oltre 40 produttori hanno animato un mercato ricco di specialità rare, ogni stand è stato un viaggio tra diversi territori, tradizioni locali, storie di filiera e sapori autentici. Un'occasione per celebrare il maiale nella sua interezza, come simbolo culturale oltre che gastronomico. Proprio da questo evento Slow Food Italia ha lanciato

la sua campagna per l'allevamento sostenibile: un percorso che mette al centro il rispetto per gli animali, l'ambiente e i piccoli produttori.

È stato anche un momento di riflessione sulle sfide del settore, vedi la Peste suina africana, e sull'urgenza di promuovere un allevamento estensivo, di piccola scala, basato su razze locali e sul rispetto degli animali. Un'alternativa concreta alla modalità intensiva, che oggi contribuisce alla crisi climatica, alla perdita di biodiversità e allo spopolamento delle aree interne.

Fino al 30 giugno, la campagna proseguirà in tutta Italia per far conoscere un modello di allevamento etico e responsabile, che valorizza la varietà biologica e tutela i territori e chi li abita. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

In questa pagina,
un vassoio su
cui sono state
adagiate fette
di prosciutto
crudo.





LEPRE

LEPRE COMUNE O EUROPEA
E' UN MAMMIFERO LAGIFORMO
APPARTENENTE ALLA FAMIGLIA
DEI LEPORIDI.

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 GIUGNO 2025