



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 13 - n 06
20 giugno 2025
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



Focus nuove generazioni



Spaghetti alla Bottarga

Luisa Torsi, un modello per le scienziate del domani



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

3

Siamo tutti di origine africana

Con buona pace di chi si ostina a menzionarle, le razze umane non esistono. Chi le cita lo fa per giustificare politiche di discriminazione, rigetto o asservimento, sulla base di presunte e ineliminabili inferiorità.

Oggi molte informazioni inoppugnabili si possono comunque desumere dalle indagini sugli isotopi (le varianti di un elemento chimico) dell'antropologia molecolare *, che già alla metà degli anni Ottanta aveva scoperto l'esistenza – per tutti gli esseri umani – di un'unica matrice di DNA mitocondriale (un residuo di materiale genetico trasmesso tramite la linea materna). E poi aveva ricostruito l'albero genealogico del cromosoma Y, la discendenza di linea paterna, confermando che tutta l'umanità deriva da un piccolo gruppo di pionieri africani vissuti fra 80 e 60 millenni fa. Dunque, che ci piaccia o no, siamo tutti parenti.

Gli antropologi molecolari, negli ultimi 15 anni, sono riusciti

a sequenziare anche il genoma completo di un'altra specie umana, il Neanderthal, estinta fra 50 e 40 millenni fa, del cui materiale genetico si trovano tracce nel DNA delle attuali popolazioni extra africane.

Il nostro genoma insomma è “contaminato”. Ma le ibridazioni dimostrano che le migrazioni sono state l'adattamento di maggior successo per noi umani, vissuti da sempre in ambienti precari. Spostarci alla ricerca delle risorse è stato, ed è ancora oggi, un comportamento vincente, anche se molto osteggiato. ■

Paola Chessa Pietroboni

direzione@cibiexpo.it

* L'antropologia molecolare studia la variabilità a livello dei polimorfismi del DNA nucleare e di quello mitocondriale.

**Nella foto sotto:
mani di diversa
pigmentazione
di pelle.**



Semi, seminati e semantica. La voce degli agrari	
Start-Up Competition	5
<i>di Antonio Gabriele, Lorenzo Barbarossa, Emanuele Zenobi, Asia Mazzelli</i>	
C'è del buono	
Focus nuove generazioni	6
<i>di Anna Francioni</i>	
Ricerca e innovazione	
Nova Siri Genetics	8
<i>di Marina Greco</i>	
Gemelli diversi, ma uniti	10
<i>di Massimo Faustini</i>	
A tutto vino: guida essenziale per bere bene	
Le regole dell'abbinamento cibo-vino	12
<i>di Elisa Alciati</i>	
Storia del cibo	
Cibo e potere	14
<i>di Riccardo Vedovato</i>	
Protagonisti	
Luisa Torsi	16
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Segreti della spesa	
Gli ibridi degli agrumi	19
<i>di Lucia Massarotti</i>	
Alimentazione e salute	
FODMAP	20
<i>di Andrea Fossati</i>	

Made in Italy	
Buono, pulito e giusto	22
<i>di Daniela Mainini</i>	
Ben fatto	
Spaghetti alla bottarga	23
<i>di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli</i>	
La scienza in cucina	
La stagione del mal di pancia	24
<i>di Giorgio Donegani</i>	
La parola agli istituti per l'enogastronomia e l'ospitalità	
Ambasciatori dell'olio extravergine di oliva	26
<i>a cura della redazione</i>	
Tendenze	
Veloce tra i boschi, lenta in tavola	27
<i>di Tiziana Mazzitelli</i>	
Ristoranti scomparsi	28
<i>di Alessandra Meda</i>	
Olio EVO gourmet	29
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Milano a confronto	30
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Gomma antispreco	31
<i>di Lucia Massarotti</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

Start-Up Competition

Innovazione e agritech per questa prima edizione all'insegna della sostenibilità

Si è conclusa la XXXIII edizione delle Giornate Agrotecniche, divenute una tradizione consolidata per presentare al territorio regionale l'evoluzione più recente del nostro percorso formativo, con l'obiettivo di comprendere come le radici della tradizione culturale possano incontrare le nuove frontiere della tecnologia. Importante novità è stata la prima edizione della Start-Up Competition, promossa dal Serpieri con la collaborazione di Elite Software House, CollaHub, Agrinext e Didattika, e il sostegno delle Istituzioni locali, nonché del Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise, del Parco Regionale Sirente Velino, di Re.N.Is.A. (Rete Nazionale Istituti Agrari).

Altri supporter: il Piano Lauree Scientifiche (PLS) con focus sulle Scienze Naturali e Ambientali, a Teramo l'Università degli Studi e l'ITS Academy Agroalimentare, Covalpa Abruzzo e Federazione degli Ordini dei Dottori Agronomi e Forestali,

FlyDrone Service, Fondazione Casa di Risparmio della provincia di L'Aquila, Fondazione Industria Responsabile Hubruzzo, l'Università degli Studi, il Comune di Avezzano e il Collegio degli Agrotecnici e degli Agrotecnici Laureati di L'Aquila e delle istituzioni locali. La competizione ha visto protagonisti noi studenti del triennio degli Istituti Superiori e i giovani imprenditori, tra i 19 e i 30 anni, che hanno presentato progetti innovativi in ambito agritech e sostenibilità. Nella categoria studenti, il primo posto è stato assegnato al team NEXTBIOGEN dell'IIS A. Volta di Pescara, con il progetto From Science to the Field; secondo classificato il team AGRI_TE dell'IIS Di Poppa - Rozzi di Teramo, con il progetto VIT.SOS; terzo il team AgriPot+ del nostro Istituto, con un progetto omonimo che unisce acrilato di potassio (un polimero super assorbente) e tecnologie IoT. Il gel trattiene acqua e rilascia nutrienti in modo

controllato. I sensori monitorano l'ambiente, consentendo interventi mirati per aumentare la produttività e ridurre i consumi. L'idea è nata osservando un'area che ospita colture e piante caratterizzate da un forte stress idrico, in crescita, uno spreco di risorse e fertilizzanti e un'ingente perdita di raccolti a causa di malattie non rilevate in tempo. La realizzazione del progetto ci ha permesso di lavorare in team, mettendo in pratica ogni capacità esperienziale, acquisita nella nostra scuola. ■

*Antonio Gabriele
Lorenzo Barbarossa
Emanuele Zenobi
Asia Mazzelli
Classe IVA Professionale
IIS Arrigo Serpieri
di Avezzano (AQ)*

Nella foto sottostante, due momenti dell'evento.



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 13 - n 06
Milano
20 giugno 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.

Chef Pier Giorgio Parini e la ricerca dell'identità in cucina.



Focus nuove generazioni

Quali sono i grandi temi che catturano l'attenzione dei genitori contemporanei? L'indagine "Parents" di Eumetra dedicata alla genitorialità mette a confronto diverse situazioni europee

Crescere gli adulti del domani è un'esperienza complessa e sfaccettata, che assume contorni differenti in Italia, Germania e Regno Unito, rispecchiando le peculiarità culturali e i diversi modelli di welfare di ciascun Paese. A delineare questo quadro ben preciso è la ricerca "Parents", condotta da Eumetra – l'istituto indipendente di ricerca sociale e di marketing fondato nel 2015 per offrire soluzioni concrete ai decisori aziendali – in Italia, Regno Unito e Germania, che ha indagato il vissuto, le preoccupazioni e le difficoltà quotidiane di chi è genitore in queste tre realtà.

Famiglie italiane in trincea

Chi segue almeno un poco i dibattiti più popolari su media e canali social certo non si stupirà del principale dato emerso dall'indagine: l'Italia si colloca al primo posto per ansia genitoriale, con il 79% dei genitori italiani preoccupati per

il futuro, contro il 64% del Regno Unito e il 62% della Germania. In particolare, sono le madri a non vivere tranquillamente la propria missione educativa: l'81% (versus il 75% dei padri italiani) si dichiara infatti in tensione, rivelando un carico mentale e gestionale ancora fortemente sbilanciato.

Le principali paure dei genitori italiani riguardano fenomeni di disagio sociale: la violenza (48%) e la criminalità giovanile (45%) superano anche le difficoltà lavorative (35%).

Un quadro profondamente diverso rispetto agli altri Paesi europei, dove si affacciano altri timori, come quelli legati al sistema sanitario (UK) o alla sicurezza globale (Germania).

Necessità di ulteriori azioni di Welfare

La nascita di un figlio segna spesso un punto di svolta negativo per la stabilità

economica. In Italia, il 67% dei genitori dichiara un peggioramento della situazione economica post-nascita, in linea con quanto registrato in UK (66%) e Germania (64%). Mentre in questi ultimi Paesi però il 12% segnala un miglioramento, in Italia solo il 5% può dire lo stesso. Inoltre, le entrate familiari sono in calo per il 24% delle famiglie italiane, con un incremento dichiarato solo dal 15% (contro il 27% di UK e il 34% della Germania).

Un equilibrio difficile

Se da un lato emozioni come amore, responsabilità e gioia accomunano tutti i genitori europei, dall'altro emergono segnali di disagio sempre più evidenti. In particolare, le emozioni più critiche, come stanchezza e ansia, sono percepite con intensità diverse nei vari paesi: la stanchezza è particolarmente sentita in Italia (18%) e Germania (13%); inoltre

in UK (18%) e in Italia (16%) anche l'ansia è una emozione molto avvertita. Inoltre, solo il 47% dei genitori italiani si considera un "bravo genitore", contro il 64% degli inglesi e il 58% dei tedeschi. Questo deficit di autostima – presente soprattutto in Italia – racconta un malessere profondo, alimentato dalla mancanza di sostegni concreti e di una rete capace di riconoscere e valorizzare il ruolo genitoriale.

Genitorialità e lavoro: un rapporto in evoluzione

La ricerca evidenzia disuguaglianza di genere nel lavoro, con le madri particolarmente svantaggiate. In Italia, i tassi di disoccupazione femminile restano più alti della media europea, a differenza di Germania e Regno Unito, che rappresentano esempi virtuosi. Il lavoro part-time è più diffuso tra le madri che tra i padri in tutti e tre i Paesi, con

un'incidenza crescente all'aumentare dell'età dei figli, soprattutto in Italia e Germania. Le madri italiane attribuiscono al lavoro un forte valore identitario: l'87% lo considera essenziale per la propria realizzazione e l'89% lo considera cruciale per sentirsi parte attiva della società (con un'intensità anche maggiore rispetto ai papà). Tuttavia, conciliare lavoro e genitorialità resta difficile, specialmente in Italia (dove il 39% delle madri dichiara di aver bisogno di supporto esterno come i nonni), seguita da UK (34%) e Germania (29%).

In Italia emerge inoltre l'importanza di un maggiore supporto aziendale per facilitare il rientro al lavoro delle madri, mentre in Germania e UK si tratta più di una questione di organizzazione personale. Questo nonostante in tempi recenti il ruolo delle madri lavoratrici sia stato al centro di numerose inizia-

tive legate alla genitorialità e all'empowerment femminile, sia nel settore pubblico, sia in quello privato.

«La fotografia che abbiamo realizzato – commenta Matteo Lucchi, amministratore delegato di Eumetra – è quella di una genitorialità vissuta con profondo impegno ma anche con crescente fatica, soprattutto in Italia. Nel nostro Paese i genitori, e in particolare le madri, affrontano un contesto economico difficile, scarsa fiducia nel sistema e un forte senso di solitudine nel proprio ruolo educativo. Un quadro che la ricerca ci aiuta a leggere e comprendere e che richiede interventi strutturali, politiche di sostegno efficaci e un cambio culturale nel riconoscimento del valore della genitorialità nella società contemporanea». ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it



Qui sotto, una famiglia con bambini piccoli: molte coppie rinunciano a fare figli per il timore di non riuscire a sostenerne i costi.

In questa pagina, l'immagine di un ragazzo in una periferia metropolitana.

Nova Siri Genetics

Quando la scienza incontra la passione, tutto ciò che ne deriva porta con sé l'inevitabile essenza dell'innovazione

Quando l'estro incontra la consapevolezza, tutto ciò che ne deriva è proiettato verso crescita e sviluppo. Quando la ricerca incontra l'amore per il proprio territorio, tutto ciò che ne deriva racchiude in sé il concetto di sostenibilità. Purtroppo siamo soliti pensare che questi principi siano oggi più che mai astratti e poco compatibili con la realtà consumistica che caratterizza il nostro tempo, ma non è sempre vero. Esistono, infatti, delle imprese ecocompatibili che fanno del metodo scientifico la base del loro sviluppo economico. È questo il caso, ad esempio, della Nova Siri Genetics (NSG), un'azienda leader nel settore ortofrutticolo che, partendo dalla Basilicata e più precisamente da Policoro, è stata in grado di affermarsi come eccellenza italiana a livello mondiale. In particolare, dal 2005, questa realtà imprenditoriale si occupa di introdurre cultivar innovative di fragole e altri pic-

coli frutti, come more e lamponi, al fine di soddisfare le esigenze di produttori e consumatori. Ciò ha permesso a NSG di commercializzare le proprie merci nelle diverse aree del mondo a clima mediterraneo quali Spagna, Grecia, Albania e Marocco. Il mercato è sempre in espansione, tanto che recentemente sono nate collaborazioni anche con altri paesi quali Australia, India, Sud Africa e America Latina. Attraverso un programma di miglioramento genetico, la Nova Siri Genetics determina la produzione di varietà di frutti che si contraddistinguono, oltre che per la loro qualità, anche per altre caratteristiche peculiari quali: la rusticità (capacità di tollerare condizioni sfavorevoli quali patogeni fungini del terreno e dell'apparato aereo, richiedendo di conseguenza minori interventi fitosanitari) e la precocità (capacità di

soddisfare le esigenti richieste del mercato già dai primi mesi invernali). Grazie, principalmente, a 5 varietà di fragole – Rosetta, Gioelita, Marimbella, Melissa e Marisol – durante la campagna 2024/2025 è stato registrato un incremento del 15% rispetto alla stagione precedente, confermando Nova Siri Genetics punto di riferimento comprovato nel settore fragolicolo. Il vero punto di forza di NSG è quello di continuare a investire in ricerca e sviluppo al fine di ottenere cultivar innovative secondo un modello sostenibile, resistenti ai cambiamenti climatici. Inoltre, grazie alla precocità, le varie specie sono caratterizzate da un ciclo vegetativo più breve e ciò incide positivamente sulla quantità di risorsa idrica richiesta. La necessità di anticipare il calendario produttivo non va vista assolutamente in chiave economica, ma come op-

Nella pagina di sinistra, una coltivazione a terra di fragole. Qui sotto, la varietà Rossetta®.

portunità di contrastare i danni che possono essere provocati da un clima sempre più instabile e imprevedibile. Merita di essere sottolineata anche l'attenzione che Nova Siri Genetics pone nei confronti della formazione, sia dei produttori che degli operatori di filiera. A scadenza annuale, infatti, sono soliti svolgersi open day, come quello che si è tenuto il 10 Aprile 2025. Questi eventi, definiti "occasioni di dialogo tra ricerca e sviluppo in un'ottica di condivisione e collaborazione", svolgono l'importante funzione di riunire esperti del settore quali vivaisti, produttori, distributori e media provenienti da diverse parti del mondo. Nel corso dei vari interventi, in particolare durante il quarto e ultimo incontro, si è evidenziata la necessità di "sviluppare strategie di breeding avanzate in grado di integrare risorse genetiche e tecniche di genotipizza-

zione, fenotipizzazione e analisi sensoriali per selezionare varietà che si adattino al meglio alle nuove condizioni climatiche". Ovviamente in tutto questo progetto non va persa di vista la qualità del prodotto, attraverso il mantenimento di tutte quelle elevate proprietà organolettiche tipiche della produzione made in Italy. In 20 anni di attività, NSG è cresciuta secondo un trend sempre positivo, sia dal punto di vista produttivo che economico, e ciò ha interessato anche la forza lavoro. Il centro attualmente conta di: un laboratorio, dove si svolgono le principali attività di coltura in vitro; campi sperimentali di dieci mila metri quadrati di tunnel serra, dove avviene la nascita di nuove varietà di fragole; serre di propagazione e conservazione, tecnologicamente molto controllate. Il sistema è altamente organizzato

e rivolto verso l'attività scientifica vista come un mezzo per rispondere prontamente e in maniera adeguata alle sempre più esigenti richieste del mercato. Per far ciò, l'azienda si affida anche a un sistema di Network, un progetto di filiera basato sulla collaborazione di partner e collaboratori, che "fanno rete" tra di loro e promuovono lo sviluppo del business senza trascurare l'impatto che questo ha sul nostro ecosistema. Nova Siri Genetics è un'azienda master del settore, in grado di dimostrare che è possibile creare situazioni dove il profitto economico, la sostenibilità ambientale e la ricerca scientifica coesistono e interagiscono positivamente tra di loro. ■

*Marina Greco
marina.greco83@hotmail.com*



© NOVASIRIGENETICS.IT



© NOVASIRIGENETICS.IT

Gemelli diversi, ma uniti

I digital twins possono, integrando numerosi dati simultaneamente, portare all'ottimizzazione, in tempo reale, in numerosi campi produttivi, compreso quello zootecnico-alimentare

Il settore agricolo si trova in prima linea nella lotta per la sostenibilità globale, soprattutto perché il nostro pianeta affronta sfide ambientali sempre più difficili. Con i rapidi progressi tecnologici che stanno trasformando le industrie, l'agricoltura vive un periodo di innovazione che offre soluzioni promettenti a molti dei suoi problemi più urgenti. Tra queste innovazioni spicca il cosiddetto gemello digitale (digital twin), un modello virtuale che replica i sistemi fisici in tempo reale, fornendo preziose informazioni sui vari processi produttivi.

Qui sotto, un modello digitale elaborato al computer, simile a quelli utilizzati dai digital twins.

Nel contesto zootecnico i digital twins hanno un potenziale rivoluzionario, in quanto possono migliorare l'efficienza operativa, garantendo il benessere degli animali e, soprattutto, riducendo l'impatto ambientale del settore. Ma cosa sono esattamente? Si tratta di modelli virtuali realizzati in tempo reale, basa-

ti su dati raccolti on-line e connessi a sistemi fisici o biologici simulati, permettendo un monitoraggio e un'ottimizzazione costanti. Nel settore dell'allevamento, queste repliche digitali ricevono dati da sensori posizionati nelle stalle, sugli animali e in tutta l'infrastruttura dell'allevamento. Le informazioni raccolte vengono elaborate da algoritmi avanzati, consentendo agli allevatori di prevedere e simulare una vasta gamma di scenari, dall'evoluzione dello stato di salute e del comportamento del bestiame alle variazioni delle condizioni ambientali. Queste simulazioni offrono un modo per ottimizzare vari aspetti della gestione aziendale, dalle strategie di alimentazione alla gestione dei rifiuti, all'uso dell'energia e al benessere degli animali. La capacità di riflettere i risultati delle operazioni aziendali consente di apportare interventi in breve tempo,

con conseguente riduzione dello spreco di risorse e minimizzando l'impatto ambientale delle attività agricole.

Nell'ambito zootecnico, i digital twins offrono un potenziale senza pari per monitorare le emissioni, seguire la salute degli animali e promuovere pratiche agricole più sostenibili. Inoltre, rendere l'alimentazione più efficiente e ridurre le emissioni di metano è fondamentale: il metano, che si forma durante i processi digestivi dei ruminanti (bovini, ovicaprini, ad esempio), è uno dei principali colpevoli delle emissioni di gas serra.

Le emissioni di metano generate dalla fermentazione ruminale hanno un impatto significativo sull'impronta ecologica della produzione animale. I digital twins offrono agli allevatori l'opportunità di simulare e testare diverse strategie alimentari in tempo reale, ad esempio analizzando come mangimi diversi pos-

sano influenzare l'emissione di metano, portando gli allevatori a scelte oculute per ridurre le emissioni senza compromettere la salute o la produttività del bestiame.

La ricerca ha evidenziato che l'uso di additivi specifici, quali le alghe, può abbattere le emissioni di metano fino all'80%. Tuttavia, è fondamentale monitorare attentamente l'implementazione di queste strategie per evitare effetti negativi sulla salute e sulla produttività degli animali.

Il settore agricolo è ad alta intensità energetica, con notevoli quantità di elettricità e carburante necessarie per il funzionamento quotidiano di stalle, sistemi di riscaldamento, ventilazione e illuminazione. Analizzando i dati raccolti dai sensori, i digital twins possono suggerire modifiche per ridurre i consumi superflui. Ad esempio, posso-

no regolare i sistemi di riscaldamento e ventilazione in base alle condizioni meteorologiche. Inoltre, possono aiutare a integrare nelle attività dell'azienda agricola fonti di energia rinnovabile come pannelli solari o turbine eoliche. La capacità di prevedere e simulare gli scenari di utilizzo dell'energia potrà consentire agli agricoltori di pianificare le variazioni stagionali del fabbisogno energetico, assicurando una sostenibilità costante e continuata; ciò ridurrebbe la dipendenza dai combustibili fossili e le emissioni complessive. Sebbene i vantaggi dei digital twins siano evidenti, permangono diversi ostacoli alla loro diffusa adozione. L'investimento iniziale in sensori, infrastrutture e software dedicati può essere proibitivo, soprattutto per le aziende agricole più piccole. Inoltre, le competenze tecniche necessarie

per implementare e mantenere questi sistemi rappresentano un altro ostacolo significativo, soprattutto nelle aree rurali dove l'accesso alla formazione e alle risorse può essere limitato. Per superare queste sfide, peraltro ardue, i governi e le organizzazioni private devono collaborare con lo scopo di fornire incentivi finanziari e supporto tecnico, onde permettere una rapida ascesa di un sistema decisionale prezioso per le singole aziende e per l'ambiente. ■

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

In questa pagina, un campo di patate: anche in agricoltura l'utilizzo dei software è ormai fondamentale per pianificare i processi.



Le regole dell'abbinamento cibo - vino

Basta con "bianco uguale pesce, rosso uguale carne"!

L'abbinamento tra cibo e vino è un argomento tutt'altro che banale e la sua storia parte da molto lontano. Personalità di spessore ne hanno codificato le regole ma non si tratta di una scienza esatta: individuare l'abbinamento ideale richiede, sì, conoscenza della materia ma anche esperienza, sensibilità gustativa e, spesso, numerose prove. Anche i professionisti del settore, con competenza sviluppata e palato allenato, possono aver bisogno di più assaggi prima di trovare il giusto equilibrio tra cibo e vino.

Per i nostri fini, ovvero quelli di una guida soprattutto pratica, cercheremo di semplificare i passaggi e renderli fruibili. Fissiamo subito un principio che deve essere sacrosanto: quello della libertà gustativa. Vino e cibo non devono per forza

essere abbinati. Esiste anche la posizione – del tutto legittima – secondo cui è possibile gustare un vino a prescindere da ciò che si mangia. Mettiamola così: *non è buono ciò che è buono, ma è buono ciò che piace.*

Due personaggi da conoscere: Raymond Dumay e Luigi Veronelli

Raymond Dumay è un autore francese. Ha scritto la *Guide du vin*, che contiene il primo importante decalogo dell'abbinamento cibo-vino.

1. Il vino deve valorizzare il piatto e viceversa.
2. I piatti leggeri richiedono vini leggeri.
3. I piatti strutturati richiedono l'accostamento di vini complessi.

4. L'intensità del vino non deve coprire quella del cibo.

5. Il vino della regione è spesso il miglior compagno del piatto locale.

6. L'acidità del vino equilibra i cibi grassi.

7. I cibi dolci richiedono vini dolci.

8. I tannini si armonizzano con piatti proteici e grassi.

9. I cibi piccanti preferiscono vini morbidi e poco tannici.

10. Il vino deve completare il pasto, non dominarlo.

Luigi Veronelli è l'altro signore di cui devi assolutamente ricordarti il nome.

Scrive il "Vino giusto" e mette l'accento sulle sensazioni del cibo e del vino: sapori (cioè relative al sapore), tattili e gusto-olfattive. Ovvero: sapidità, tendenza amarognola, acidità e dolcezza, per le



prime; grassezza, untuosità e succulenza per le seconde; speziatura, aromaticità e persistenza per le ultime.

Dopo averle individuate, si propone di ricercarne l'equilibrio nell'abbinamento tra cibo e vino. Come? Con un metodo: quella della contrapposizione e della concordanza. La contrapposizione, come suggerisce il termine, si basa sull'equilibrio tra opposti. Per cui un cibo ricco di untuosità e succulenza verrà accostato a un vino con caratteristiche opposte, in questo caso che abbia la capacità di "asciugare"; possieda quindi un buon tenore alcolico e/o tannico. Similmente, un cibo con una certa tendenza dolce e buona grassezza verrà abbinato a un vino dalle caratteristiche opposte: quindi buona acidità e sapidità, magari anche effervescente. Le bollicine sono infatti un esaltatore delle durezze, ovvero acidità e sapidità.

La concordanza, come suggerisce anche qui il termine, si basa sull'accostamento di elementi simili. È un criterio che si usa solo per il dolce! Quindi per dessert avanti con vini dolci spumanti, dai demi-sec ai moscati, fino ai passiti. Un fattore di cui tenere sempre conto è la struttura; per ogni piatto (dolce o

salato che sia) si cerca di mantenere la concordanza, ovvero: piatti strutturati vini strutturati, piatti semplici vini semplici.

Superiamo il pregiudizio del colore!

Nel descrivere gli abbinamenti, le caratteristiche del cibo e del vino, abbiamo forse parlato del colore del vino? Bianchi e rossi presentano un'infinità di sfumature e strutture che rendono possibili gli abbinamenti più svariati e imprevedibili. È quindi preferibile concentrarsi sulle caratteristiche organolettiche del vino, valutandone corpo, acidità, morbidezza, presenza di tannini, aromaticità, struttura.

Il vino bianco non è solo un vino fresco e leggero, adatto ad abbinamenti di pesce. Abbiamo anche bianchi con lunghi affinamenti, macerati, orange wine (prodotti con uve a bacca bianca, ma vinificati come i vini rossi, cioè con macerazioni del mosto a contatto con le bucce e i lieviti), spumantizzati. Vini che potrebbero avere strutture complesse e lunghe persistenze che possono renderli ideali ad abbinamenti altrettanto complessi che includono anche piatti a base di carni, perché no!

Similmente il vino rosso non è necessariamente un vino tannico, alcolico, di carattere e struttura. Potrebbe essere un rosso leggero e di grande freschezza da bere giovane e magari anche leggermente fresco, tutte caratteristiche che sono adatte per abbinamenti con piatti a base di pesce.

Conclusione. Liberi, ma con criterio

Quindi, premesso che non è obbligatorio abbinare cibo e vino, qualora decideste di farlo, vi basterà sfruttare queste semplici regole e fare qualche prova. Abbandonate la vecchia equazione "bianco uguale pesce, rosso uguale carne" come regola "a priori" e fate le vostre prove.

E se vi accorgete di aver sbagliato abbinamento? Mangiate la vostra portata e poi bevetevi un bicchiere di vino.

Se avete seguito tutti i suggerimenti visti fino a qui, state sicuramente già bevendo bene! ■

Elisa Alciati

elisa.alciati@cibiexpo.it

Sotto, il tavolo di un ristorante, allestito con vari bicchieri, per accompagnare ogni portata con un vino diverso.



Cibo e potere

Ormai l'abbiamo capito: il cibo non è mai solo cibo, e nell'articolo di oggi vedremo come sia anche potere

Il cibo è un campo di tensioni sociali, politiche ed economiche, attraverso cui emergono e si mantengono disuguaglianze, si negoziano identità e si costruiscono sistemi di controllo. L'antropologia dell'alimentazione si è da tempo occupata di evidenziare come mangiare non sia un atto solo biologico, ma anche profondamente politico. Guardiamo allora più da vicino questo rapporto tra cibo e potere, osservando come i sistemi alimentari siano strumenti attraverso cui si esercita il dominio, ma anche terreni fertili per pratiche di resistenza. Mangiare è un atto quotidiano che rivela stratificazioni sociali profonde. Come ci ha mostrato il sociologo e antropologo Pierre Bourdieu, le scelte alimentari sono marcatori di classe, capaci di distinguere tra "gusti legittimi" e "gusti popolari" che si costruiscono e modificano nel tempo. Le élite spesso si appropriano di cibi "rari", "esotici" o "sani" come

simboli di distinzione, mentre in opposto le classi subalterne vengono condannate a pratiche alimentari "poco salutari" o "eccessive". L'antropologo medico Paul Farmer in *Pathologies of power* ci parla del concetto di *violenza strutturale*: «una forma di violenza esercitata da strutture sociali – istituzioni, leggi, politiche economiche – che impediscono agli individui o ai gruppi di soddisfare i propri bisogni fondamentali». Come affiora questo concetto quando parliamo di cibo? Pensiamoci: se il cibo più economico è anche il più scadente, da un punto di vista salutistico e nutrizionale, ecco che ci possiamo aspettare un'asimmetria tra gli effetti che il semplice atto di mangiare ha su i più benestanti, che si possono permettere prodotti biologici, di qualità, e su chi deve contare i centesimi sui banconi del supermercato. I poveri mangiano peggio, i ricchi meglio. La medicalizzazione

del cibo, poi, fa pesare la responsabilità del costo medico della malattia proprio su quei poveri che "dovrebbero curare meglio la propria alimentazione". Ma il potere sul cibo si riflette ed esercita anche in modo meno sottile. Il controllo delle filiere alimentari globali da parte di poche multinazionali rappresenta una delle sue espressioni più concrete. Come ci mette in guardia Raj Patel in *I padroni del cibo*, il sistema agroindustriale moderno vive di paradossi, nella coesistenza di abbondanza e malnutrizione. Milioni di contadini sono ridotti alla fame pur essendo produttori di cibo. In molte regioni del mondo, la transizione da economie agricole locali a monoculture destinate all'export ha comportato una nuova forma di colonialismo alimentare, in cui le popolazioni indigene perdono sovranità sul proprio approvvigionamento alimentare. I semi che ricevono non producono frutti in

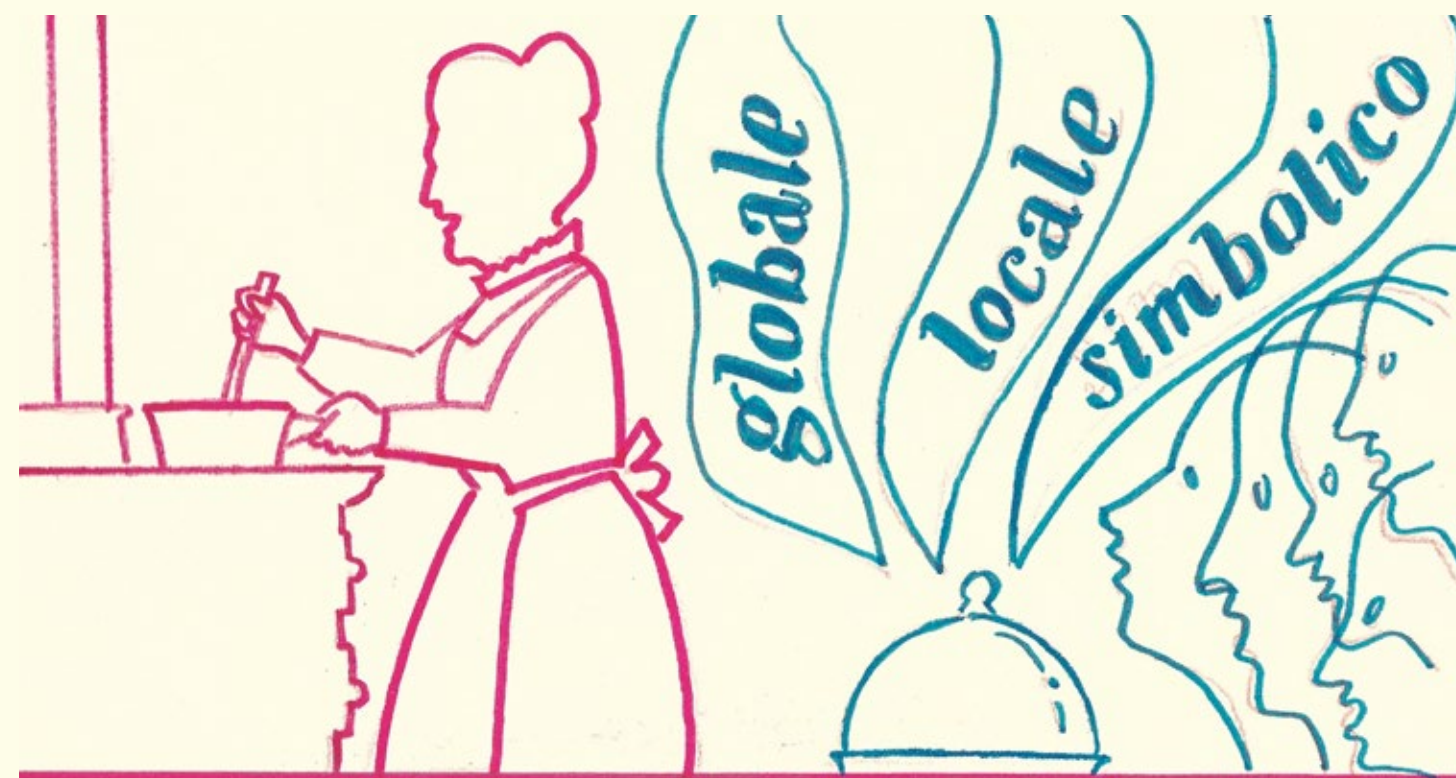
grado di dare altri semi e devono perciò continuamente essere acquistati, insieme a diserbanti, pesticidi, concimi, che costringono i contadini in una moderna servitù della gleba, i cui feudatari sono le grandi corporazioni, alle quali non hanno, da soli, alcuna forza di opporsi. Contro queste dinamiche, però, nascono e si sviluppano pratiche di resistenza. I movimenti per la sovranità alimentare, come quello promosso da *La Via Campesina*, rivendicano il diritto delle popolazioni a decidere cosa, come e per chi produrre il cibo. In molte città emergono forme di consumo critico (gruppi d'acquisto solidale, orti urbani, cucine comunitarie) che sfidano le logiche del profitto e propongono modelli alternativi di relazione tra umani, cibo e ambiente. L'etnografia di questi spazi mostra che il cibo può diventare non solo oggetto

di controllo, ma anche terreno di emancipazione. Allo stesso modo, questa battaglia può essere affrontata nello spazio domestico. Anche qui il cibo è veicolo di potere. La divisione del lavoro culinario, spesso assegnata alle donne, è stata al centro di numerosi studi femministi. Carole Counihan ci racconta in *The Anthropology of Food and Body: Gender, Meaning, and Power* che il controllo del cibo nella famiglia può essere una forma di agency femminile (per agency, in antropologia, intendiamo la capacità di agire autonomamente e di esprimere la propria individualità) ma anche un luogo di oppressione e invisibilità. Le narrazioni tradizionali che associano la donna alla cucina e all'alimentazione riproducono ruoli di genere rigidi, ma in certi contesti, come le cucine comunitarie o i blog culinari femministi, emergono nuove

forme di autorappresentazione. L'antropologia del cibo può rivelarci in molti modi e con molti esempi come le dinamiche alimentari siano profondamente intrecciate a relazioni di dominio su vari livelli: globale, locale, simbolico. Analizzare cosa, come e con chi si mangia significa comprendere meccanismi di inclusione, esclusione e trasformazione. Ma accanto al dominio, l'atto alimentare è anche spazio di creatività e resistenza. In un mondo sempre più segnato da crisi ecologiche e disuguaglianze alimentari, possiamo ancora ripensare il cibo come bene comune e terreno di giustizia sociale. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

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



Luisa Torsi

La fisica e chimica nota in Italia, nel mondo e anche a Paperopoli

Luisa Torsi è docente di Chimica all'Università di Bari "Aldo Moro", membro dell'Accademia Nazionale dei Lincei e vice-presidente del Consiglio scientifico del CNR e, cosa che ci ha incuriosito, alcuni anni fa è diventata anche un personaggio di Topolino, la chimica celebre per la sua macchina degli odori... *Louise Torduck*.

Partiamo da qui, come e perché è diventata Louise Torduck?

È nato tutto da un progetto molto bello e ampio ideato da Diana Bracco e nato dalla collaborazione fra la Panini Comics e la Fondazione Bracco, che voleva dare visibilità a diversi profili di donne scienziate attive in Italia, e passare a bambine e ragazzine il messaggio che anche le donne possono fare tutto ciò che desiderano nella vita. Così, nel 2020, sono comparsa sulle pagine di Topolino nel ruolo di una scienziata di Paperopoli che studia i sensori, vince una gara contro due colleghi inventori, e viene premiata dal sindaco della città.

Come è diventata la scienziata che è oggi?

Io sono stata una bambina molto normale; curiosa, sempre piena di grandi entusiasmi, ma anche capace di abbandonarli immediatamente... Il clima familiare che ho respirato era di grande libertà e mio padre era un docente universitario, enciclopedico, molto appassionato di temi scientifici. Non ero una studentessa brillantissima (per quanto prendessi voti ottimi) alle medie – probabilmente ero dislessica – leggevo male ad alta voce e mi sentivo in difficoltà, ma ero capace di spaziare; poi al liceo mi sono appassionata alle materie scientifiche e ho inteso che per capire le cose dovevo costruirmi una struttura mentale, e che quando ci riuscivo, le capivo davvero, anche meglio di altri.

Come corso di laurea sceglie fisica...

È stato durissimo, piangevo la notte. Finché mio padre un giorno mi disse: "L'università non è per tutti. Se tu non te la senti puoi anche lasciare". È stato un

punto di svolta. Ho capito che era la mia vita e dovevo prenderla in mano. Mi sono laureata bene, e poi, attratta dall'interdisciplinarietà, ho fatto un dottorato in Chimica.

Il momento decisivo arriva poco dopo, no?

Durante la tesi di laurea ho conosciuto il mio attuale marito, anche lui fisico, e ci siamo sposati. Lui, un po' più grande di me, una volta finito il dottorato viene invitato in Cina a una grossa conferenza del suo settore e io decido di andare con lui. In quell'occasione, viene notato da Federico Capasso, scienziato famosissimo e adesso professore a Harvard, che gli propone una posizione di post-doc ai Bell Laboratories, uno dei più importanti centri di ricerca privati degli Stati Uniti. Chiaramente l'occasione della vita. Però, io dico a mio marito: "Sono super felice per te, è una cosa pazzesca. Ci andrei a nuoto negli Stati Uniti, ma non vengo come moglie a carico. Devo trovare un lavoro". Scrivo lettere un po'

a tutte le università del circondario, ricevo picche da tutte le parti. A un certo punto Federico mi dice: "Vabbè Luisa, adesso organizziamo un colloquio in Bell Labs". Nel frattempo era nato il nostro primo figlio e avevamo tutti e due un posto da ricercatori all'Università di Bari.

E poi arriva il giorno di partire...

Mi ricordo ancora la sera prima, dovevo lasciare nostro figlio di quattro mesi da solo col padre, ero tesa e sconsolata, mi dicevo che ero una cretina a credere che le mie ricerche, fatte praticamente da sola, potessero essere interessanti per qualcuno, che partivo per nulla... E invece, arrivata in America, mi prendono. Sulla scia di una serie di lavori interessantissimi sulle *plastiche conduttrici* (così si chiamavano, in realtà erano semiconduttrici quelle che interessavano a me), avevo cominciato a realizzare un dispositivo, un diodo, l'antesignano del transistor, probabilmente intuendo che poteva

essere un argomento di interesse. E i Bell Labs, infatti, a mia insaputa, proprio allora stavano cominciando un progetto sui polimeri semiconduttori, e quindi questa mia competenza, per quanto totalmente in fieri, era importante. Sul volo di ritorno avevo le ali ai piedi. Nel frattempo, mio marito aveva consolidato il rapporto con Federico Capasso, e così abbiamo deciso di trasferirci. Siamo stati in America, con nostro figlio, due anni. Faticosissimi ma magnifici. Io dovevo dimostrare che con le plastiche si poteva fare un transistor, e mi chiedevano di pubblicare su giornali ad altissimo impact factor (indicatore che misura il numero medio di citazioni ricevute in un anno su una rivista scientifica). Il transistor è stato fatto e così altre cose meravigliose.

Perché avete poi deciso di rientrare in Italia?

Eravamo tutti e due ricercatori in congedo di studio dall'Università di Bari e

dopo due anni dovevamo decidere se tornare o dimetterci. Era un momento interessante per l'Italia perché nel '96 era Ministro della Ricerca Giorgio Salvini, fisico delle alte energie, notissimo; in più l'idea di inserire i nostri figli nel sistema scolastico americano non ci faceva impazzire. Poco dopo essere rientrati siamo diventati professori associati entrambi, e ordinari entro i quarant'anni.

Di cosa si è occupata principalmente in Italia?

Di sviluppare sensori. Vista la mia esperienza pregressa ho pensato di farlo a partire dai transistor organici. E oggi risulterà la pioniera nel campo. Questi sensori sono applicati in ambito biomedicale ma, qui ci agganciamo, sono una tecnologia *multi-purpose* e stiamo facendo delle cose bellissime per l'analisi super precoce della Xylella. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it



Premi e riconoscimenti

Luisa Torsi ne ha ricevuti numerosi, nazionali e internazionali. Per la sua ricerca nel campo della diagnostica medica e dei sensori molecolari, citiamo il prestigioso Wilhelm Exner Medal, vinto prima di lei da Guglielmo Marconi e Pier Luigi Nervi.

Nella pagina accanto, da sinistra: Luisa Torsi con il Presidente Mattarella; più a destra, la scienziata con alcuni colleghi e il gruppo di ricerca. Qui accanto, un dispositivo SiMoT (Single Molecule with a Large Transistor, <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.abo0881>).

Gli ibridi degli agrumi

Piccoli bulbi pungenti e croccanti

Gli agrumi, oggi sulle nostre tavole tutto l'anno, dal punto di vista botanico sono definiti "esperidi" come le ninfe della mitologia greca che custodivano alberi con frutti d'oro.

Sono caratterizzati da una buccia esterna spessa e carnosa e da una polpa trasparente e segmentata, divisa in spicchi.

Sono un' enorme famiglia. I tre "padri fondatori" della dinastia sono il pomelo, il cedro e il mandarino. Da loro discendono tutti gli ibridi conosciuti. Originari dell'Asia orientale si sono diffusi in Europa tramite gli Arabi.

Quelli più consumati sono: le arance (bionde, rosse, comuni, da tavola, da spremuta, le Tarocco, le Navel e le Sanguinello); i mandarini (comuni, clementine, mandaranci); i limoni, di cui si utilizzano sia il succo sia la scorza; il cedro, molto usato in pasticceria e per sciroppi, bibite e oli essenziali; il bergamotto utilizzato per creare profumi, estratti ed essenze.

Gli agrumi italiani sono ben conosciuti a livello internazionale, grazie agli alti standard raggiunti.

Basti pensare alla Sicilia e ai suoi meravigliosi aranceti, che hanno ricevuto anche la certificazione Dop e Igp. Non si può poi dimenticare la Calabria, che produce un quarto degli agrumi che finiscono sulle tavole degli italiani.

Alcuni esempi di ibridi sono il limone (incrocio tra arancio amaro e cedro), la clementina (tra mandarino e arancio dolce), il lime (tra limone, cedro e fortunella) e vari tangelo (tra mandarini e pompelmi). Il kumquat, o fortunella margarita, è chiamato anche mandarino cinese.

Frutti estremamente versatili, non mancano mai in cucina: si consumano freschi e se ne utilizza ogni parte, dal succo alla buccia.

Dal punto di vista nutrizionale sono considerati altamente benefici: ricchissimi di vitamina C bastano due

arance per soddisfare il fabbisogno giornaliero; hanno un basso apporto calorico; sono una buona fonte di vitamina A; contengono la vitamina PP – detta anche niacina – responsabile della regolazione del metabolismo; proteggono i radicali liberi; sono ricchi di flavonoidi che hanno proprietà antinfiammatorie e antiossidanti e un'ottima fonte di minerali come calcio, ferro, magnesio e potassio; contengono fibre e sono costituiti per l'80-90% da acqua.

Una curiosità storica: grazie a queste proprietà gli agrumi sono stati i primi alimenti considerati "terapeutici". Limoni e arance, soprattutto, erano parte integrante della dieta dei marinai, che in Inghilterra erano stati soprannominati "limey" per la quantità di lime che assumevano per combattere lo scorbuto. ■

Lucia Massarotti

lucia.massarotti@gmail.com

inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net



Gli agrumi verdi

Sempre più presente nella spesa invernale è il mapo, incrocio tra mandarino e pompelmo dalla buccia verde e gusto aspro.

Molto diffuso è il lime, frutto tropicale apprezzato dagli amanti del Mojito, ma utilizzato anche in cucina grazie al suo sapore acidulo ma più dolce del limone.

Ancora poco diffuso in Italia è invece il Finger Lime, di cui CiBi ha già parlato (aprile 22), di origine australiana, che all'interno presenta piccole sfere da cui deriva il soprannome "caviale di limone".

In questa pagina, un mandarino clementina, tradizionale esempio di agrume ibrido.

Advocacy e Lobbying

Media Relation e Crisis Management

Digital PR & Social Media

Organizzazione Eventi e Mostre

Strategie di Marketing e Comunicazione

Consulenza Healthcare

FODMAP

Torniamo a parlare di Fermentable Oligo, Di, Monosaccharides and Polyols

Sotto, da sinistra: mais, grano saraceno e riso, alimenti su cui deve basarsi la dieta povera di FODMAP. Nella pagina accanto, alcune pere, frutto che è invece da evitare.

Ti sarà capitato di sentire un amico convinto di essere intollerante al glutine o, peggio, di essere diventato celiaco, che, fatti i test, era risultato negativo; o quell'altra amica, certa di essere intollerante al lattosio, che, avutone la conferma da un test, continuava a sentirsi gonfia nonostante avesse smesso di assumerlo. In entrambi i casi l'intolleranza non riguardava il glutine o il lattosio (soltanto) ma i FODMAP.

Ma cosa sono i FODMAP? Carboidrati a basso peso molecolare che, non assorbiti nel tenue, richiamano liquidi nell'intestino per effetto osmotico o che, non venendo digeriti, arrivano nel crasso e vengono fermentati dai batteri intestinali producendo aria. Sono i fruttani, i galattani, il lattosio, il fruttosio e i polioli.

FODMAP sta proprio per Fermentable Oligo-, Di- and Mono- saccharides And Polyols, ossia monosaccaridi, disaccaridi, oligosaccaridi e polioli fermentabili. Vediamo quali sono i cibi che li contengono (in rete potrai trovare molte tabelle anche se, con poche regole, si può già riuscire a ridurre drasticamente l'assun-

zione):

FRUTTA: eliminare quella con il nocciolo centrale, ad esempio pesche, ciliegie, albicocche, mele e pere. Potrai continuare ad assumere agrumi, banane, ananas, kiwi ecc.

VERDURE: eliminare tutte le Brassicacee quali cavoli e simili (cavolfiori, cavolfiori, broccoli, ecc.)

LATTICINI: il lattosio è un FODMAP, quindi latte, yogurt e formaggi in genere andranno assunti nella versione senza lattosio.

GALATTANI: i legumi, che fanno parte di questa famiglia di oligosaccaridi, andranno eliminati in toto dalla dieta.

DOLCIFICANTI: i polioli sono FODMAP; li potete riconoscere perché hanno un nome che termina in "olo" quali, ad esempio, mannitolo, xilitolo, eritritolo.

FARINACEI: tutte le farine che contengono glutine andranno eliminate; quindi la dieta dovrà basarsi soltanto su riso, grano saraceno, quinoa, amaranto, miglio e mais.

CIPOLLA E SIMILI: via tutti i tipi di ci-

polla, da quella di Tropea al cipollotto.

A queste categorie vanno poi aggiunti alcuni alimenti quali il miele, l'aglio e il fruttosio in polvere usato come dolcificante.

Con queste poche regole potrete sicuramente capire se il vostro problema di gonfiore è da attribuire ai FODMAP: provate a togliere tutti gli alimenti sopra indicati per 6 settimane e se ne trarrete giovamento, avrete scoperto qual è il vostro problema.

Una curiosità: casualmente le farine che contengono glutine, contengono anche FODMAP.

Dieta Low FODMAP

Quest'intervento dietetico prevede lo sviluppo di tre fasi.

1. La fase di eliminazione. Consiste nell'esclusione degli alimenti che possono fermentare, compresi nelle categorie sopra elencate. Ha una durata variabile dalle 4 alle 6 settimane fino alla scomparsa dei sintomi. Questo periodo prevede l'eliminazione totale (o quasi) di tutti gli

alimenti la cui digestione risulta difficoltosa, alterando la normale funzionalità intestinale. Lo scopo è quello di "assopire" tali risposte.

2. La fase di reinserimento. È in realtà la più delicata perché, se non eseguita correttamente – il paziente va affiancato da un professionista esperto – rischia di vanificare i sacrifici delle settimane precedenti. Come detto, dato che non si tratta di una risposta allergica ma piuttosto di una risposta cumulativa, ossia dovuta a un sovraccarico intestinale, la reintroduzione ben studiata di alcuni alimenti, con conseguente monitoraggio, serve a ristabilire la tolleranza perduta. La stesura di un diario, con l'inserimento dei pasti eseguiti nell'arco della giornata e gli eventuali sintomi avvertiti, serve a individuare gli alimenti che maggiormente comportano i disturbi di cui soffre il paziente, discriminando quelli che, in realtà, sono tollerati bene, o moderatamente, ma che contribuiscono, se assunti insieme ai pre-

cedenti, alla sintomatologia. Lo schema di reinserimento va personalizzato ma una buona regola è quella di testare un alimento per volta e a distanza di 3-7 giorni dal successivo. Quest'alimento deve contenere, se possibile, un solo tipo di FODMAP.

3. La fase di personalizzazione. La terza e ultima fase consiste semplicemente nello stabilire l'abitudine alimentare che il paziente dovrà acquisire nella vita. Infatti, grazie all'identificazione degli alimenti che provocano maggiormente distensione, gonfiore, meteorismo, eventi diarroici e/o di stipsi, e di quelli che invece possono essere consumati con moderazione sia in frequenza che in quantità, è possibile costruire nuovamente una dieta con meno limitazioni, educando la persona a scegliere autonomamente i cibi di cui può nutrirsi, le combinazioni e le quantità.

Quando va consigliata la dieta Low FODMAP

Diversi sono gli studi scientifici che

supportano l'approccio FODMAP, proposto per la prima volta in maniera completa da Sheperd e Gibson nel 2010, come dietoterapia nei disturbi gastrointestinali funzionali e nella IBS (sindrome dell'intestino irritabile). Essendo cronica, questa tipologia di protocollo non permette una guarigione totale, ma la riduzione della sintomatologia e la reintroduzione di alimenti moderatamente tollerati che nella fase acuta dovrebbero purtroppo essere esclusi. ■

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

Small Intestinal Bacterial Overgrowth

Anche per i pazienti affetti da SIBO, (sovracrescita batterica nell'intestino tenue di batteri normalmente presenti nel colon), studiata da numerosi ricercatori e medici, tra cui alcuni dei più importanti nel campo della gastroenterologia tra i quali Michael Pimentel, uno dei pionieri nello studio e nella comprensione della SIBO, si può provare a impostare un'alimentazione low FODMAP. Suggeriamo comunque un tale approccio dopo aver intrapreso una terapia antibiotica mirata e prescritta dal medico curante. Se per l'IBS, la dieta Low FODMAP viene considerata il trattamento di prima linea in Australia e, ormai, in tutto il resto del mondo, Italia compresa, per le malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI), come il morbo di Crohn e la colite ulcerosa, il protocollo sembra ridurre lo stato infiammatorio, ma insieme alla terapia convenzionale. Un recente studio, inoltre, riporta come l'adozione di questa dieta da parte delle madri durante la fase di allattamento, sia in grado di ridurre le coliche gassose nei neonati.



Buono, pulito e giusto

È il volto di una delle cucine più amate al mondo, simbolo di identità, convivialità e gusto autentico

In un contesto segnato da cambiamenti climatici, crisi delle risorse e crescente attenzione alla salute del pianeta, la nostra tradizione gastronomica si evolve, con uno sguardo più responsabile ed etico, nel segno della sostenibilità e dell'innovazione, ma senza perdere radici e memoria. In tutta Italia stanno emergendo pratiche che coniugano sapere contadino e nuove tecnologie, per un'agricoltura rispettosa dei cicli naturali, basata su ingredienti locali e su filiere corte. Ne sono esempio i grani antichi riscoperti in Sicilia, la valorizzazione di legumi e ortaggi tipici in Puglia o il crescente uso di farine integrali e prodotti biologici nei forni artigianali. Anche nel settore della ristorazione si osserva una crescente attenzione a qualità e sostenibilità. Chef stellati propongono menù stagionali a "km zero", con ingredienti locali disponibili solo in determinati periodi dell'anno. La scelta di puntare su prodotti agroalimentari tipici nasce proprio

dall'unicità di queste eccellenze, strettamente connesse al territorio e alle sue tradizioni. L'innovazione tecnologica poi offre un supporto fondamentale attraverso l'utilizzo di sensori intelligenti nei campi, agricoltura di precisione, packaging compostabili e sistemi per tracciare la provenienza degli alimenti. Nel contempo cresce la consapevolezza del consumatore, sempre più attento alla qualità e all'impatto del cibo che acquista. La dieta mediterranea riveste un ruolo essenziale, rappresentando un modello alimentare riconosciuto dall'Unesco come patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Fatta di ingredienti semplici e genuini come olio d'oliva, cereali, legumi, frutta e verdura di stagione, non è soltanto un insieme di scelte nutrizionali, ma un vero e proprio stile di vita, sano e sostenibile. Al centro del modello ci sono la convivialità dei pasti, la valorizzazione dei prodotti locali e il rispetto della

stagionalità, elementi che rafforzano il legame profondo tra alimentazione, territorio e cultura. Oggi la dieta mediterranea viene riscoperta non solo per i suoi effetti benefici sulla salute, ma anche per la sua attenzione all'ecosistema. Privilegiando alimenti vegetali e a basso impatto ambientale, rappresenta una scelta responsabile che contribuisce a mitigare l'impronta ecologica. Infine, è crescente l'impegno nella lotta allo spreco: dai mercati del riuso alle app contro lo scarto, fino ai progetti di economia circolare. La cucina italiana è un importante ponte tra passato e futuro, necessario per affrontare le sfide globali legate alla sostenibilità. ■

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



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

Spaghetti alla Bottarga

Un primo piatto che racchiude tutto il sapore del Mediterraneo

Gli spaghetti alla bottarga di muggine sono un primo piatto dal carattere deciso, semplice da realizzare ma ricco di sapore. La vera protagonista della ricetta è la bottarga, conosciuta anche come "caviale del Mediterraneo": un alimento antico, prezioso e profondamente legato alla tradizione gastronomica, in particolare di Sardegna, Sicilia e Toscana. Si ottiene dalla sacca ovarica del muggine, un pesce di mare dalle carni bianche e delicate, noto anche come cefalo. Dopo essere stata estratta, la sacca viene salata, pressata e lasciata stagionare per settimane, fino a diventare compatta, ambrata e ricchissima di profumi. A differenza di altre varianti, come quella di tonno, la bottarga di muggine si distingue per il sapore più fine e meno oleoso. Utilizzata grattugiata o a lamelle sottili, dona al piatto un gusto intenso ma armonico.

Qui sotto, gli ingredienti degli Spaghetti alla Bottarga e, a destra, il piatto pronto per essere portato in tavola.



Ingredienti (per 4 persone)
- 360 g di spaghetti

- 60 g di bottarga di muggine
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva
- prezzemolo
- sale
- pepe
- buccia grattugiata di limone (facoltativa)

Preparazione

Portare a ebollizione l'acqua. Aggiungere una presa di sale grosso e calare gli spaghetti. Nel frattempo, pelare uno spicchio d'aglio e schiacciarlo leggermente. Versare un generoso filo d'olio extravergine d'oliva in una padella capiente, unire l'aglio e farlo appena imbiondire a fiamma bassa. Grattugiare finemente la bottarga di muggine o, a scelta, affettarla a lamelle sottili. Tritare un ciuffo di prezzemolo e, se si desidera un tocco agrumato, un po' di buccia di limone. Scolare gli spaghetti al dente, conservando un mestolo dell'acqua di cottura. Togliere l'aglio dalla padella e trasferirvi gli spa-

ghetti. Saltare la pasta a fiamma viva, aggiungere l'acqua di cottura conservata e mescolare energicamente per amalgamare. Spegner il fuoco, unire la bottarga grattugiata e mescolare velocemente per evitare che il calore la cuocia troppo. Aggiungere il prezzemolo tritato e, se gradite, una spolverata di pepe nero o di buccia di limone. Impiattare subito e servire caldo, decorando con qualche lamella di bottarga a crudo per un effetto scenografico e un sapore più deciso. Un piatto che esalta pochi ingredienti di qualità e trasforma un semplice spaghetti in un viaggio nei profumi del mare. La bottarga di muggine, con il suo gusto intenso e sapido, non ha bisogno di molti accompagnamenti: basta rispettarne la purezza e lasciarla brillare al centro della scena. ■

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

Nella foto qui a destra, alcuni alimenti tipici della cucina italiana.



La stagione del mal di pancia

Strani tipi i batteri: il caldo dell'estate, che a noi mette tanta voglia di far niente, a loro produce l'effetto opposto

Tra i 30 e i 40 gradi diventano attivissimi, si riproducono a velocità impressionante (da 2 batteri in un giorno se ne sviluppano più di 60 miliardi) e il loro nutrimento preferito è lo stesso cibo che mangiamo anche noi. La conseguenza di tanta attività è che, nella stagione più bella dell'anno, quella delle tanto agognate vacanze, si registra sempre la maggiore incidenza di disturbi e malattie gastroenteriche. Nausea e mal di pancia sono all'ordine del giorno e le prime cause sono proprio i germi che inconsapevolmente ingeriamo con il cibo. Sono tanti gli invisibili nemici della salute che possono rovinarci le vacanze. Stafilococchi, Salmonella e Campylobacter (la campylobatteriosi è una delle malattie batteriche gastrointestinali più estese al mondo. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità la sua diffusione negli ultimi 10 anni ha registrato un deciso incremento e rappresenta un problema

di salute pubblica di impatto socio-economico rilevante): sono solo questi 3 i responsabili degli oltre 300.000 casi di tossinfezioni che ogni anno vengono denunciati alle autorità sanitarie europee, ma si stima che il numero reale dei casi sia molto superiore, per il fatto che vomito e diarrea – i sintomi più tipici delle tossinfezioni – vengono spesso attribuiti erroneamente ad altre cause (prima tra tutte il classico “colpo di freddo”) e non sono denunciati alle autorità sanitarie. Tra gli alimenti più spesso responsabili di tossinfezioni, vi sono quelli contenenti uova, i prodotti di carne (soprattutto quelli a base di polpa trita), le creme, i gelati e il pesce. Non è certo il caso di rinunciarvi, ma sicuramente conviene applicare qualche attenzione “speciale”.

Durante la conservazione

- Mantenere gli alimenti al riparo da fonti di calore (non lasciare la borsa del-

la spesa in macchina sotto il sole), e proteggerli dalla luce, dalla polvere e dagli insetti (in particolare dalle mosche).

- Evitare nel modo più assoluto di mantenere a temperatura ambiente alcuni alimenti crudi quali maionese, creme, tiramisù e salse non confezionate.
- Verificare periodicamente il corretto funzionamento del frigorifero e del congelatore.
- Mantenere separati, anche in frigorifero, i cibi crudi da quelli cotti.

Nelle fasi di preparazione e consumo

- Lavarsi sempre le mani prima di toccare il cibo. In particolare dopo essere stati al bagno per qualsiasi motivo, dopo aver toccato i rifiuti, dopo ogni contatto con gli animali domestici.
- Non fumare quando si manipola il cibo.
- Se si hanno tagli o escoriazioni sulle mani, si raccomanda di coprirli con me-

dicazioni impermeabili.

- Una volta scongelati (rigorosamente in frigorifero, mai a temperatura ambiente), utilizzare rapidamente i cibi surgelati e non ricongelarli, a meno che prima non vengano cotti.
- Cuocere bene gli alimenti (in genere al loro interno dovrebbe essere sempre raggiunta una temperatura di 70-75 gradi per almeno 15 minuti).
- Riporre in frigorifero i cibi cucinati che non verranno consumati entro le due ore successive alla cottura.
- I cibi riscaldati si deteriorano più facilmente di quelli appena cotti: non riscaldarli più di una volta e, in ogni caso, portarli a temperature vicine a quelle di cottura. In particolare, quando si usa il microonde per riscaldare alimenti già cucinati, non limitarsi a intiepidirli sino alla temperatura di consumo, ma scaldarli bene (devono proprio scottare) e attendere che si raffreddino prima di mangiarli.

- Lavare accuratamente i vegetali da consumare crudi e mantenerli separati da quelli ancora sporchi. Il lavaggio migliore non si fa lasciando a mollo i vegetali, ma utilizzando un getto di acqua corrente.
- Applicare anche ai cibi provenienti da coltivazioni biologiche le stesse attenzioni igieniche che si riservano agli alimenti “normali”.
- Verificare sempre l'aspetto, l'odore e la consistenza degli alimenti prima di consumarli.
- Evitare quanto più possibile il contatto tra alimenti diversi, cercando di usare attrezzature e spazi differenti per i vari prodotti. Non si deve usare perciò lo stesso coltello contemporaneamente per tagliare la carne, pulire la verdura o affettare salumi, così come non si deve impiegare lo stesso tagliere, e nemmeno lo stesso cucchiaino per mescolare preparazioni diverse.

- Evitare il contatto tra i cibi già cotti e quelli ancora crudi.
- Eliminare prontamente gli scarti degli ortaggi e gli altri rifiuti dalla zona di lavoro, per evitare che sporchino il cibo in preparazione. Attenzione ai gusci delle uova: sono particolarmente pericolosi perché ospitano facilmente microrganismi nocivi.
- Non cucinare porzioni eccessive, in modo da non essere costretti a conservare a lungo gli avanzati. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

Nella pagina accanto, un frigorifero aperto: per evitare eventuali contaminazioni è raccomandato tenere separati i cibi crudi da quelli cotti. Sotto, maionese ed altre salse: alimenti che in estate non vanno conservati a temperatura ambiente.



Ambasciatori dell'olio extravergine di oliva

Tra gli obiettivi del programma, diffondere le migliori pratiche agricole, di produzione, di impiego e commercializzazione dell'olio EVO

Il 27 maggio si è tenuta presso l'IPSEOA Amerigo Vespucci di Milano la finale del primo anno del Progetto Formativo triennale "EVO Masterclass 2024/2025 – Nuovi Percorsi Didattici negli Istituti Alberghieri per un'Eccellenza della Cucina Italiana".

La giornata si è svolta sotto la supervisione del MIM (Ministero dell'Istruzione e del Merito, ndr) e attorno al piano di lavoro unico pensato e realizzato da Re.Na.I.A. (Rete Nazionale degli Istituti Alberghieri) e dall'Oleificio Zucchi che, da piccola realtà artigianale nata nel 1810 nel lodigiano, è oggi azienda leader in campo internazionale.

Primo nel suo genere, il progetto EVO Masterclass ha l'obiettivo di formare professionisti della ristorazione e dell'ospitalità, capaci di valorizzare l'olio extravergine di oliva, un'eccellenza riconosciuta del made in Italy, a vantaggio della competitività del

settore e della crescita qualitativa di ristorazione e accoglienza nazionali. La classe 3AL dell'alberghiero Crocetti Cerulli (è quella tipicamente dedicata a indirizzi professionalizzanti, come Enogastronomia, Servizi di sala e di vendita, o Accoglienza turistica), che ha vinto la competizione 2024/2025, ha presentato il piatto *Elisir di Lunga Vita*, dove l'olio EVO è utilizzato al meglio, secondo i 6 giurati, scelti tra i massimi esperti in materia in Italia: Giuseppe Capano (Chef e consulente specializzato nella cucina del benessere), Mariella Cerullo (Direttore relazioni istituzionali e comunicazione corporate di Oleificio Zucchi), Giorgio Donegani (Tecnologo alimentare, esperto in nutrizione ed educazione alimentare e divulgatore scientifico), Flaminia Giorda (Coordinatore nazionale della segreteria tecnica del corpo ispettivo del MIM), Alissa Mattei (Presidente

Associazione Alissa – Knoil e Capo Panel), Rossella Mengucci (Consulente e collaboratrice MIM).

La giornata, moderata dal massmediologo Klaus Davi, ha previsto anche un interessante oil tasting, condotto da Alissa Mattei e arricchito dai food pairing (abbinamenti, ndr) di Giuseppe Capano. La prima finale ha, soprattutto, visto emergere il grande entusiasmo dei ragazzi per il progetto che crea nuove figure professionali come cuochi, comunicatori, degustatori, blend master. EVO Masterclass è un percorso educativo sull'olio EVO che rende i giovani attori consapevoli su temi trasversali come il rispetto per il territorio e la necessità di preservarlo. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

In questa pagina, un particolare della degustazione dell'olio EVO.



Veloce tra i boschi, lenta in tavola

Dal blasone medievale alle cucine di campagna, seguiamo la lepre mentre si districa leggera tra simboli, favole e forchette

Poco conosciuta nel suo nome ufficiale, *Lepus europaeus*, è un mammifero selvatico dalla vita solitaria, comune in gran parte d'Europa. Ama i paesaggi aperti tra i margini dei boschi, le campagne e le zone collinari e, a differenza dei conigli, pure Leporidi, non scava tane ma si rifugia in piccole conche nel terreno, prediligendo protezioni naturali tra la vegetazione. Nobile, sfuggente e velocissima, la lepre ha corso a lungo nei campi della storia, prima di diventare regina della tavola.

Tra simboli e fiaba

La lepre troneggia negli stemmi araldici di diverse casate e spesso non è rappresentata a figura intera, ma ne è raffigurata solo la testa. Richiama lo spirito di mitezza che detesta il pericolo e simboleggia un modello di tranquillità e solitudine.

Per le sue abitudini notturne è spesso

associata alla Luna e, proprio in funzione dei cicli lunari è simbolo di trasformazione, rinascita, rinnovamento della vita e fertilità. Le lepre, inoltre, popola da secoli la fantasia dei più piccoli grazie alla celebre fiaba di Esopo risalente al VI secolo a.C.: "La lepre e la tartaruga" è un racconto con una interessante morale in cui l'animale più veloce viene sconfitto non da un rivale più forte, ma da uno più paziente, a evidenziare come la costanza possa battere l'impulsività.

Il gusto della lentezza

Cucinare la lepre non è mai un gesto improvvisato. È una scelta consapevole che richiede tempo, dalla frollatura per ammorbidirne le carni, alla lunga marinatura. Le è riservato un posto d'onore nella cucina di selvaggina e la cottura lenta e a fuoco moderato ne esalta il sapore.

Nutrendosi esclusivamente di germe-

gli, cortecce, radici e fieno, la carne di lepre è saporita ma non grassa, fonte di proteine, ferro e fosforo, con un gusto profumato e intenso.

Ottima in salmì, dopo una marinatura di 24/48 ore in vino barbera, foglie di alloro, e bacche di ginepro, fa bella mostra di sé nel ragù dei giorni di festa, a condire un buon piatto di papardelle, mentre in alcune zone del nord Italia viene stufata in agrodolce con pinoli, uvetta, cannella e scorza di limone.

Per chi ama osare, la carne di lepre si presta ad accostamenti speciali, come le castagne, i fichi, il ribes e il ginepro.

Certamente questa carne richiede tempo e passione ma ripaga con sapori che parlano di boschi silenziosi e tradizioni impossibili da dimenticare. ■

*Tiziana Mazzitelli
tiziana.mazzitelli@cibiexpo.it*



Ristoranti scomparsi

Il paradosso della ristorazione: cresce il fatturato, calano le attività

Il 2024 è stato un anno significativo con oltre 96 miliardi di euro spesi per mangiare fuori casa ma, allo stesso tempo, si è registrato il peggior saldo negativo tra aperture e chiusure di attività iscritte presso le Camere di Commercio dell'ultimo decennio. Un record evidenziato dall'Osservatorio Ristorazione di Ristoretop, che ha elaborato i dati provenienti da Movimprese – l'analisi statistica trimestrale della nati-mortalità delle imprese – e dalla Federazione Italiana Pubblici Esercizi (FIPE). Nonostante la crescita dei ricavi, il numero di ristoranti e locali attivi in Italia continua a diminuire. Alla base di questo apparente paradosso c'è l'aumento dei prezzi: negli ultimi 12 mesi i listini dei ristoranti sono saliti in media del 6% e del 19% rispetto al 2020. Questo trend riflette l'impennata dei costi di gestione: materie pri-

me, bollette energetiche e stipendi. Il fenomeno colpisce in modo particolare alcune aree dello Stivale, mettendo in difficoltà anche le attività storiche. Nel complesso, il totale delle imprese registrate presso le Camere di Commercio è in calo per il quarto anno consecutivo, con un -1,26% rispetto al 2023, pari a 4.903 attività in meno. Roma è in testa alla classifica con 495 chiusure; a Bologna, invece, il calo è il più marcato in termini percentuali, con una riduzione del 3% rispetto al 2023. In controtendenza Palermo e Napoli che registrano un saldo positivo tra nuove attività e chiusure, seguite da Firenze. Un bilancio amaro, ma il dato più allarmante resta il saldo tra nuove aperture (10.719) e cessazioni (29.019): un differenziale di 19.019 imprese, che segna un minimo storico mai registrato. Secondo Lorenzo Ferrari,

presidente dell'Osservatorio, la ristorazione italiana è nel mezzo di una crisi strutturale.

Le cause sono molteplici: l'aumento dei costi di gestione, la difficoltà nel reperire personale, la pressione della concorrenza e gli effetti a lungo termine della pandemia.

Purtroppo, l'Italia ha visto sparire centinaia di ristoranti, trattorie e osterie – spesso storiche – simboli della cultura gastronomica e del legame con il territorio. Alcune di queste realtà sono state sostituite da format moderni; altre hanno semplicemente lasciato un vuoto.

La scomparsa di questi ristoranti rappresenta una perdita significativa sul piano economico, oltre che per il patrimonio culturale italiano. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Nella foto, ristoranti in una località turistica italiana.



Olio EVO gourmet

L'eccellenza della Minucciola di Villa Zagara

L'olio extravergine di oliva è un pilastro della cultura e della gastronomia del Bel Paese. Le prime testimonianze della sua produzione risalgono al 4.000 a.C. in Armenia e Palestina, ma è in Italia che ha trovato un terreno fertile per svilupparsi nel corso dei secoli. È importante distinguere tra olio di oliva e olio extravergine (EVO) che si ottiene in un unico modo: dalla spremitura meccanica di olive sane, senza ricorrere a ingredienti esterni, processi termici, trattamenti chimici. I metodi di estrazione più utilizzati sono centrifugazione, percolamento e spremitura a freddo. Tutti e tre garantiscono l'ottenimento di olii di alta qualità. Nel primo caso la pasta delle olive viene sottoposta a centrifugazione in un tamburo conico, separando l'olio dall'acqua di vegetazione e dalle sanse; nel secondo la pasta viene fatta passare attraverso una serie di dischi metallici, e l'olio

percola per azione della gravità; nel terzo le olive vengono frantumate e la pasta poi pressata. L'olio EVO presenta un'acidità libera (quella che esprime la percentuale di acidi grassi liberi) non superiore a 0,8 per 100 grammi. Al contrario, l'olio di oliva vergine e quello raffinato vengono estratti con processi industriali che possono includere l'uso di solventi, il riscaldamento oltre i 27° e il filtraggio, determinando caratteristiche organolettiche inferiori. La produzione di olio EVO di alta qualità comporta costi significativi. Secondo dati recenti, il prezzo minimo al dettaglio per un litro di extravergine italiano si aggira intorno ai 12 euro, considerando le spese di produzione, confezionamento e distribuzione. Un esempio di eccellenza olearia è rappresentato dall'olio da Minucciola, una cultivar antichissima, nata alle pendici del monte Parnaso (secondo la leggen-

da donato da Zeus alla dea Athena, che ne fece simbolo di sapienza e civiltà) la cui eredità preziosa è oggi custodita e rinnovata a Villa Zagara dalla famiglia Apreda, che, da una varietà autoctona coltivata nel rispetto dell'ambiente e dei ritmi naturali, ricava una produzione limitata di altissima qualità, premiata quest'anno come secondo miglior olio gourmet mondiale al concorso AVPA di Parigi. Profumato di zagara e ginestre, questo olio nasce grazie alla perfetta integrazione tra innovazione e cura e attenzione alle pratiche tradizionali, dalla raccolta alla molitura: come avviene nei vigneti del Paradiso di Frassina, antico podere risalente al Medioevo, anche a Villa Zagara nei campi è diffusa musica strumentale, capace di favorire la vitalità delle piante. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

In questa pagina:
a sinistra, una bottiglia di olio Evo prodotto da Villa Zagara e, a destra, l'olio abbinato a salse e crostini.



Milano a confronto

*Povertà, ricchezza e malattie
del Seicento e di oggi*

Dal 2018 al 2021 il Laboratorio di Antropologia e Odontologia Forense di Medicina Legale, Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università degli Studi di Milano (LABANOF), ha intrapreso due campagne di studio sui corpi nel sepolcreto della Ca' Granda – lo *Spedale di Poveri* voluto da Francesco Sforza, progetto del 1.456 – con l'intenzione di supportare l'analisi della storia della città nelle diverse epoche. Le ossa rinvenute mostrano segni di malattie degenerative dovute a lavori usuranti, mentre le analisi dentarie indicano un'alimentazione povera di nutrienti, basata su cereali minori come orzo e segale, con scarsa presenza di legumi e assenza di riso e mais, oggi simboli della cucina milanese. La presenza di spore di equiseti, da ultimo, suggerisce il consumo di erbe selvatiche durante le carestie, mentre tracce di coca indicano l'uso di sostanze per sopportare fame e fatica. Oggi la città affronta sfide

sanitarie opposte ma ugualmente preoccupanti. L'abbondanza di beni commestibili e stili di vita sedentari hanno portato a un aumento dell'obesità e delle malattie metaboliche. In Lombardia, 883.000 persone sono obese e più di 2 milioni e mezzo in sovrappeso. Il diabete di tipo 2 colpisce circa 241.000 persone nella sola città metropolitana. Anche disturbi come l'ortoressia, l'ossessione per il cibo sano, sono in crescita, con circa 300.000 casi in Italia. Le abitudini alimentari riflettono un interessante equilibrio tra la crescente attenzione verso vivande salutari e la diffusione di cibi ultra processati. Secondo un'analisi dei consumi del 2022, i milanesi mostrano una forte predilezione per prodotti freschi e tradizionali, con un aumento significativo nell'acquisto di frutta e verdura come banane, mirtilli, carote e zucchine, ma nonostante questa inclinazione verso scelte più sane, il consumo di cibi ultra

processati rimane significativo. A livello nazionale, circa il 14% delle calorie giornaliere degli adulti proviene da questo tipo di nutrimenti, mentre per bambini e adolescenti la percentuale sale al 25%.

Il confronto tra le due epoche evidenzia come sia la povertà alimentare che l'eccesso possano compromettere la salute, dando però ovviamente avvio al generarsi di problematiche diverse. Se nel Seicento la malnutrizione portava a malattie infettive e degenerative, oggi l'iperalimentazione e le cattive abitudini favoriscono patologie croniche. La lezione è chiara: la salute pubblica richiede equilibrio; la consapevolezza e la riflessione sulle scelte è fondamentale. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nella foto: la Ca' Granda a Milano.



La minor attenzione di oggi ai bambini

La ridotta qualità degli ingredienti proposti a tavola ai bambini piuttosto che a sé stessi (avevamo già parlato di questo in termini di disattenzione educativa, con Pellai) – tendenza opposta al passato, quando era abitudine destinare le cose migliori ai figli per nutrirsi solo dopo – accende delle luci sulla crescita o nascita di tutta una serie di problematiche dermatologiche (es. dermatite atopica) o dentali (MIH) che sono in fase di studio, ma ipotizzano correlazioni con la dieta.

Gomma antispreco

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

Una ricerca condotta da Queensland Alliance For Agriculture ha dimostrato come l'uso della gomma naturale ricavata dalla linfa degli alberi possa prolungare la durata di conservazione di frutta e verdura.

Oltre alle coperture edibili è stato condotto, nel corso dello studio, anche un esperimento con l'utilizzo della luce e della curcumina, un composto estratto dalla curcuma, per disattivare le spore fungine sugli alimenti.

**Nell'immagine
sotto, il rizoma
e la polvere
di Curcuma,
da cui è estratta
la curcumina,
il composto
in grado
di disattivare
le spore fungine
responsabili del
deterioramento
degli alimenti.**

Le analisi compiute sui rivestimenti commestibili a base di gomma arabica – o gomma d'acacia –, arricchita con estratti di piante native australiane, hanno provato la capacità di questi materiali di bloccare la crescita dei microrganismi che causano il deterioramento.

L'involucro, che si può anche mangiare, ha infatti evitato la crescita di microrganismi che causano alterazione: i peperoni che sono stati

oggetto di prova si sono mantenuti in ottime condizioni dal momento in cui sono stati tagliati per i dieci giorni successivi.

E ancora, la tecnica di fotosensibilizzazione basata sulla curcumina si è rivelata di grande utilità perché ha disattivato la comparsa delle spore responsabili della muffa di colore grigio che si forma su ciò che mangiamo: è stata rilevata una riduzione pari al 20% per quanto riguarda l'incidenza dei funghi e la gravità della decomposizione delle fragole utilizzate per l'esperimento.

In sostanza, entrambi i metodi si sono rivelati adeguati a mantenere il cibo fresco a lungo.

Da questa indagine è emersa con chiarezza la nuova e sempre crescente domanda di procedimenti privi di sostanze chimiche per prevenire il deterioramento alimentare. Sembra infatti che batteri, virus e parassiti si stiano dimostrando via

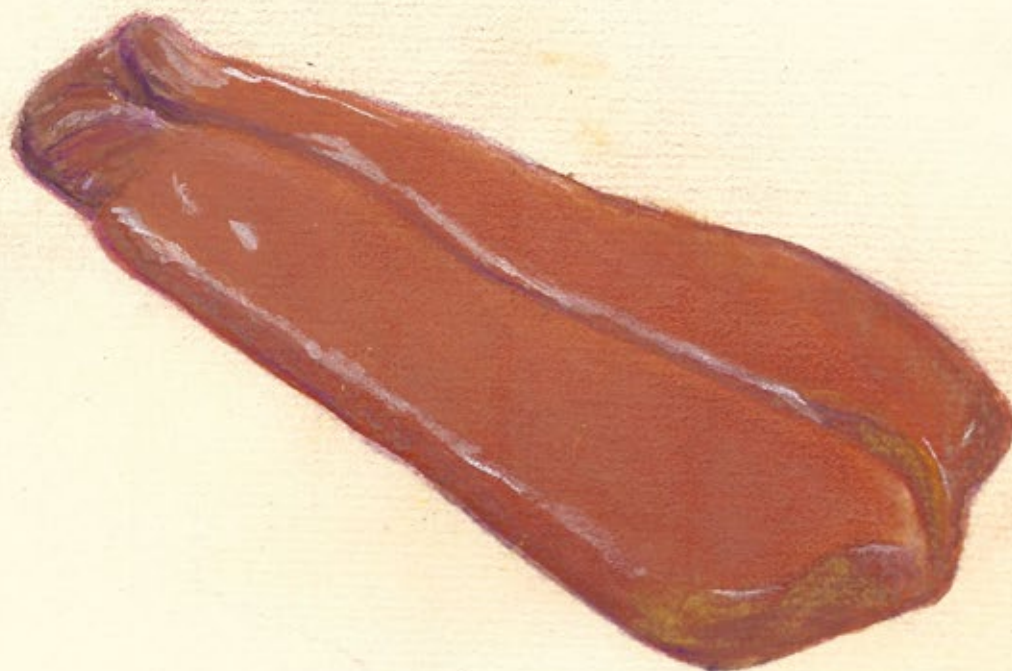
via più resistenti alle sostanze di sintesi maggiormente adoperate per la conservazione. Nel contempo, i consumatori mostrano una spiccata preferenza per gli elementi naturali. Un utilizzo più rilevante di queste nuove tecniche potrebbe essere senza dubbio di grande aiuto per contrastare lo spreco di alimenti che avviene ancora in gran parte nelle nostre case.

I dati diffusi dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura parlano chiaro: il 17% della perdita di cibo a causa del deperimento avviene nei punti vendita o tra le mura domestiche. Sebbene i risultati scientifici facciano ben sperare, sono necessari nuovi e urgenti lavori perché la fotosensibilizzazione è ancora troppo costosa per avere larga diffusione. ■

Lucia Massarotti
lucia.massarotti@gmail.com



BOTTARGA



BOTTARGA
UN ALIMENTO ITTICO OTTENUTO
DALLE UOVA DI PESCE
SOLITAMENTE DI MUGGINE
O DI TONNO SALATE E ESSICATE.

NOTIZIE E INFORMAZIONI PAG. 27 LUGLIO 2025