



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 13 - n 12
20 dicembre 2025
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



**Ristorazione
e lavoro:
sempre
maggiori
opportunità**



**Tesori
nascosti**

© KODAWI



**Simone
Finetti,
artigiano
della cucina**

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

Un dono per tutti

Nelle foto,
la cerimonia
di piantumazione
degli esemplari
di frassino
da manna
avvenuta
a novembre
presso i Giardini
Vaticani.

Nel 2020 abbiamo dedicato un articolo alla rara e biblica manna, linfa zuccherina estratta dal fusto dell'orniello, o frassino da manna, originario dell'Europa meridionale e dell'Asia Minore che, per volere di Dio, sfamò il popolo ebraico in fuga dall'Egitto, durante la traversata del deserto del Sinai. In Sicilia, fin dal IX secolo d.C., alcune varietà di orniello, introdotte dagli Arabi, vengono coltivate appunto per la produzione di manna, un prodotto pregiato e costoso, utilizzato nell'industria farmaceutica e dolciaria. Sul Massiccio delle Madonie, la produzione della manna è rimasta una coltura tradizionale e, ancora oggi, è possibile assistere alle diverse fasi di lavorazione, inclusa la raccolta a mano. In occasione della Giornata Nazionale dell'Albero, il 21 novembre, nei Giardini Vaticani sono

stati piantumati due esemplari di frassino. L'iniziativa è stata promossa dall'azienda dolciaria siciliana Fiasconaro, dall'Orto Botanico dell'Università degli Studi di Palermo, dal parco delle Madonie e dai Comuni di Castelbuono (dove è nata la Fiasconaro nel 1953) e di Pollina. La collocazione delle due piante suggella il legame antico tra il frassino, la cultura mediterranea e la spiritualità cristiana. L'Arcivescovo di Cefalù ha ricordato il valore universale della manna nelle Scritture: "La manna era per tutti. Questo è il significato profondo della piantumazione dei frassini: un simbolo di dono, di cura del creato e di attenzione agli ultimi." ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiepo.it*



Copyright Governatorato SCV

Semi, seminati e semantica. La voce degli agrari	
Formazione e progettualità condivisa	5
di Michele Zannini	
C'è del buono	
Ristorazione e lavoro: sempre maggiori opportunità	6
di Anna Francioni	
Ricerca e innovazione	
È l'ora della pappa!	8
di Massimo Faustini	
Stebulari e sperimentazione animale in vivo	10
di Massimo Faustini	
A tutto vino: guida essenziale per bere bene	
Tesori nascosti	12
di Elisa Alciati	
Storia del cibo	
Anticuchos: il cuore speziato del Perù	14
di Riccardo Vedovato	
Protagonisti	
Simone Finetti	16
di Marta Pietroboni	
Segreti della spesa	
I gigli nascosti del mare: cozza pelosa e cozza tarantina	19
di Tiziana Mazzitelli	

Alimentazione e salute	
Poca frutta e verdura in UE	20
di Lucia Massarotti	
Made in Italy	
I cibi ultraprocessati	22
di Daniela Mainini	
Ben fatto	
Gravlox	23
di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli	
La formazione in agricoltura	
Il progetto nelle scuole	24
di Carlo Basilio Bonizzi	
La parola agli istituti per l'enogastronomia e l'ospitalità	
Imparare	
la sostenibilità	26
a cura di Chiara Brusa Gallina	
Tendenze	
Il Rombo	27
di Alessandra Meda	
Tea alle 5	28
di Marina Greco	
Pasta, pizza e un riconoscimento	29
di Marta Pietroboni	
Un viaggio alla scoperta della bresaola	30
di Alessandra Meda	

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

SEMI, SEMINATI E SEMANTICA. LA VOCE DEGLI AGRARI

20/12/2025 anno 13, n 12

5

Formazione e progettualità condivisa

Come ho avuto modo di verificare fin dai primi giorni da Dirigente dell'Istituto Tecnico Agrario "Emilio Sereni" di Roma, l'indirizzo di Viticoltura ed Enologia costituisce una vera sfida

Richiede, infatti, la presenza di competenze altamente qualificate – capaci di seguire l'intera filiera, dalla vigna alla cantina –, attenzione e dedizione continua. Basta un piccolo errore per vanificare gli sforzi di un anno di lavoro. Contagiato dall'entusiasmo delle settimane della vendemmia, ho accolto con piacere la proposta di alcuni docenti, che hanno espresso il desiderio di organizzare una giornata di formazione aperta agli iscritti degli indirizzi di Viticoltura ed Enologia del Lazio. L'invito è stato accolto dall'IIS "Luigi Angeloni" di Frosinone che ha partecipato con una numerosa delegazione di studenti e professori all'evento "Vigneti didattici a confronto: varietà, tecniche e vini dell'istruzione enologica del Lazio". La giornata è stata strutturata in due momenti, una parte teorica e una

pratico-esperienziale. Gli studenti hanno presentato i vigneti, le varietà coltivate e le pratiche agronomiche dei rispettivi Istituti. Il Sereni si è soffermato sulla Malvasia puntinata, un vitigno a bacca bianca autoctono del territorio romano, strettamente connesso alla tradizione vitivinicola dei Castelli Romani e dell'intera area vulcanica del Lazio centrale; come tutti gli altri prodotti dell'azienda agraria del Sereni, viene coltivato in regime biologico. Gli studenti dell'Angeloni hanno raccontato delle scelte fatte dal loro Istituto negli ultimi anni che, oltre a recuperare l'uva Cimiciara e Maturana, antichi vitigni tipici del Lazio meridionale, ha accolto anche il Manzoni bianco, incrocio tra Pinot bianco e Riesling renano. Dopo la visita ai vigneti e alla cantina del Sereni, negli ambienti della Lo-

canda del Pellegrino c'è stata la parte dedicata alla degustazione dei vini più significativi realizzati dai due Istituti. Guidati dai docenti, gli studenti hanno affrontato l'esame visivo, olfattivo e gustativo, per soffermarsi sulla discussione e sulla valutazione critica dei vini proposti. L'incontro, secondo l'unanime giudizio dei partecipanti, è stato una preziosa occasione di scambio e confronto tra professionisti del settore. Siamo certi, infatti, che costruire reti e creare situazioni che valorizzino e rafforzino le competenze dei nostri studenti, sia la chiave decisiva per garantire la qualità della loro formazione e l'eccellenza del settore agroalimentare. ■

*Dottor Michele Zannini
Dirigente scolastico
ITA "Emilio Sereni" - Roma*



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 13 - n 12
Milano
20 dicembre 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: 4GRAPH S.R.L.
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.

Gabriella Greison, la rockstar della fisica



Ristorazione e lavoro: sempre maggiori opportunità

L'agenzia per il lavoro e-work entra nel Club dei partner dell'Associazione Italiana Ambasciatori del Gusto, con l'obiettivo di favorire sempre più l'incontro tra domanda e offerta

Dopo l'inevitabile crisi dovuta alla pandemia, quello della ristorazione è uno dei settori italiani che ha vissuto una maggiore ripresa, dal punto di vista del tasso di occupazione. Addirittura, lo scorso anno, le assunzioni hanno registrato un incremento del 7,6% rispetto al 2019, quindi in epoca pre covid (dati del Rapporto Ristorazione 2025 di FIPE - Federazione Imprese Ristorazione, Intrattenimento, Turismo, *ndr*). In un quadro dunque così ottimista, assistiamo però a un paradosso: la crescente domanda di manodopera non riesce a essere completamente soddisfatta. Gli operatori del settore, infatti, evidenziano sempre più difficoltà a reperire personale qualificato. Come colmare quindi questo divario? L'Associazione Italiana Ambasciatori del Gusto, che riunisce i più autorevoli professionisti della ristorazione e della filiera enogastronomica italiana, prova a dare una risposta a questa domanda, stringendo

una partnership con e-work, azienda di riferimento nazionale nella gestione delle risorse umane.

Condivisione di valori

La collaborazione tra e-work e l'Associazione Italiana Ambasciatori del Gusto nasce dalla volontà di costruire un dialogo concreto tra due mondi – quello del lavoro e quello dell'eccellenza gastronomica – uniti dal medesimo obiettivo: valorizzare le persone, le competenze e la qualità del Made in Italy. L'ingresso di e-work nel Club dei Partner rappresenta un passo importante nella costruzione di un sistema virtuoso, che unisce il mondo del lavoro e quello dell'alta ristorazione. Insieme, le due realtà si impegnano a favorire la crescita professionale, a sostenere la formazione continua e a creare percorsi che valorizzino il capitale umano come motore di innovazione e competitività. In un momento storico in cui il tema

del lavoro nella ristorazione è centrale, questa collaborazione vuole offrire strumenti concreti per colmare il divario tra domanda e offerta di personale qualificato, promuovendo una nuova cultura del lavoro basata su competenza, merito e qualità. Attraverso il Club dei Partner, Ambasciatori del Gusto promuove un modello di sinergia tra aziende e professionisti che condividono valori e obiettivi comuni.

«Entrare nel Club dei Partner dell'Associazione Italiana Ambasciatori del Gusto rappresenta per noi un riconoscimento importante e una straordinaria opportunità di dialogo tra mondi che condividono gli stessi valori: eccellenza, passione e valorizzazione del capitale umano» commenta Paolo Ferrario, Presidente e Amministratore Delegato di e-work, e prosegue: «crediamo che la qualità del Made in Italy nasca dalle persone e dalle loro competenze: con questa collaborazione vogliamo contri-

buire a creare percorsi di crescita e formazione che rafforzino il legame tra talento, impresa e territorio, sostenendo la ristorazione come motore di identità e sviluppo per il Paese».

La collaborazione tra e-work e l'Associazione Italiana Ambasciatori del Gusto si configura come un progetto di valore condiviso, fondato su un approccio etico e innovativo alla gestione delle risorse umane.

Un'alleanza che guarda al futuro, con l'intento di creare opportunità concrete per le persone e di rafforzare la filiera del gusto italiano come rappresentante di cultura, qualità e identità nel mondo.

e-work: 25 anni di esperienza al servizio delle persone e delle imprese

Fondata 25 anni fa, e-work è oggi una HR Company (un'azienda che si occupa

pa della gestione delle risorse umane: Human Resources) di riferimento a livello nazionale, con una presenza capillare sul territorio e una profonda conoscenza delle dinamiche del mercato del lavoro.

Nel corso degli anni, l'azienda ha sviluppato una rete di servizi dedicati al recruiting (ricerca e selezione del personale), alla formazione e alla consulenza HR, accompagnando imprese e candidati in percorsi di crescita fondati su affidabilità, competenza e professionalità. Oggi e-work è presente sul territorio nazionale con 38 sedi: attraverso il lavoro di 240 professionisti, serve annualmente oltre 1.200 aziende e 40.000 persone. Grazie a una rete di divisioni specializzate anche nella ricerca e selezione di profili di difficile reperimento, è in grado di affrontare e gestire le necessità di compagnie multinazionali e corporate, enti pubblici, aziende dal

profilo nazionale e regionale.

L'Associazione Italiana Ambasciatori del Gusto: l'eccellenza della cucina italiana

L'Associazione riunisce alcuni dei nomi più prestigiosi del panorama enogastronomico nazionale e internazionale: chef, pizzaioli, sommelier, maître, produttori e artigiani, che ogni giorno contribuiscono a raccontare la cucina italiana come espressione autentica di cultura, territorio e identità. La missione è promuovere la ristorazione come patrimonio economico e sociale, collaborando con istituzioni, scuole e imprese per trasmettere saperi, formare nuove generazioni e costruire un futuro solido e inclusivo per il settore. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

In queste pagine, due fasi di lavoro nel settore ristorazione.



È l'ora della pappa!

Una recente branca della fisiologia e della biologia mette in contatto abitudini alimentari e ritmi biologici, aprendo nuovi fronti verso una migliore gestione del metabolismo

La crononutrizione è un campo della biologia relativamente giovane, che studia l'interazione tra i cosiddetti ritmi circadiani (cioè i cicli biologici che si ripetono ogni, circa, 24 ore) e l'alimentazione. Questo approccio suggerisce che, non solo ciò che mangiamo, ma anche quando lo facciamo, può influenzare la salute, il benessere e la gestione del peso corporeo.

Negli ultimi anni, un imponente filone di ricerca ha messo in evidenza come un'alimentazione sincronizzata con i ritmi naturali del corpo possa apportare benefici significativi. I ritmi circadiani sono controllati da uno o più orologi biologici interni situati nell'ipotalamo (una minuscola, ma fondamentale, regione alla base dell'encefalo), sede di regolazione di numerosi processi fisiologici, tra cui la riproduzione, il sonno e l'assunzione alimentare. Questi ritmi influiscono anche sul metabolismo,

sull'appetito e sulla risposta insulinica. Le ricerche hanno dimostrato che il nostro corpo è progettato per funzionare in determinati momenti della giornata, e che mangiare in modo incoerente può portare a problemi quali obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari. Ad esempio, la sensibilità all'insulina tende a essere più elevata al mattino, mantenendo livelli meno importanti durante il resto della giornata. Di conseguenza, consumare i pasti principali durante le ore in cui l'organismo è maggiormente in grado di metabolizzare i nutrienti può ottimizzare la loro utilizzazione. Ciò implica che una colazione nutriente potrebbe essere più efficace per il controllo del peso rispetto a un pasto notturno abbondante.

Uno degli aspetti chiave della crononutrizione è la cosiddetta "finestra di alimentazione". Questo concetto si riferisce all'idea di limitare il perio-

do durante il quale si consumano alimenti, favorendo l'assunzione di cibo durante le ore di luce. Alcuni studi postulano che alimentarsi in questo modo potrebbe contribuire a migliorare i parametri metabolici, il controllo dell'appetito e la qualità del sonno. La maggior parte delle raccomandazioni suggerisce di iniziare a mangiare già al mattino, consumando la colazione entro 2 ore dal risveglio, e di limitare gli spuntini o i pasti serali. Consumare il cibo in una finestra di 8-12 ore, per esempio, e digiunare per il resto delle 24 ore, è un approccio che ha dimostrato di migliorare l'equilibrio della composizione corporea, cioè la ripartizione del peso in massa grassa (FM), massa magra (FFM), muscoli, ossa, acqua, e tra acqua corporea totale e salute metabolica.

Oltre al cosiddetto timing, sarebbe importante anche selezionare alimenti

appropriati in base all'ora del giorno. Al mattino, l'organismo necessita di nutrienti che forniscano energia per affrontare la giornata. Nel corso delle ore seguenti, i pasti possono essere più bilanciati, includendo verdure, proteine e cereali integrali. La cena, invece, dovrebbe essere leggera e consumata almeno 2-3 ore prima di andare a dormire, per favorire una buona digestione e un sonno regolare. La crononutrizione può avere un impatto significativo sulla salute metabolica: uno studio condotto su adulti in sovrappeso ha dimostrato che coloro che seguivano un piano basato su questo approccio alimentare, e che consumavano il 50% delle calorie giornaliere entro le prime 8 ore della giornata, mostravano una significativa perdita di peso e miglioramenti nella sensibilità all'insulina rispetto a quelli che si alimentavano in modo

tradizionale. I risultati suggeriscono che sincronizzare i pasti con i ritmi biologici naturali può contribuire a una gestione del peso più efficace e a una riduzione del rischio di malattie metaboliche croniche.

Un aspetto interessante della crononutrizione è la sua relazione con il sonno: mangiare troppo tardi o consumare pasti ricchi di zuccheri e grassi prima di andare a dormire può interferire con la qualità del riposo. Ridurre l'assunzione calorica nelle ore serali e scegliere spuntini leggeri, se necessari, potrebbe migliorare la qualità del sonno e quindi lo stato di salute generale.

La crononutrizione rappresenta un approccio promettente per migliorare la nostra salute e il nostro benessere. Tenere in considerazione non solo ciò che si mangia, ma anche quando si mangia, può implicare una grande

differenza in termini metabolici. Integrare le pratiche di crononutrizione nella propria vita quotidiana richiede consapevolezza e pianificazione, ma i benefici per la salute possono giustificare lo sforzo.

In un mondo in cui le abitudini alimentari risultano spesso disordinate e prevalentemente notturne, adottare un approccio cronodietetico potrebbe rappresentare una chiave importante per migliorare il benessere e prevenire malattie. Il futuro della nutrizione potrebbe benissimo trovarsi nel sincrono tra ritmo biologico e alimentazione, quasi come trovarsi in una "danza metabolica" tra il nostro corpo e il cibo. ■

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



I principi della crononutrizione prevedono un pasto leggero a cena (come per esempio la zuppa a sinistra) e una colazione sostanziosa (foto a destra).



Stabulari e sperimentazione animale *in vivo*

La ricerca ha compiuto grandi passi in avanti per cercare di eliminare, o per lo meno limitare, l'impiego di animali vivi. Ma avremo in tempi brevi una soluzione definitiva?

La visione della sperimentazione e dell'uso di modelli animali subisce spesso distorsioni dovute al forte legame con il passato e con – spesso – false credenze che pervadono l'opinione pubblica, portando a un inasprimento dei giudizi riguardanti l'uso di modelli sperimentali animali. Che, però, si rivela indispensabile, sia in medicina umana che in medicina veterinaria, in cui l'impiego di soggetti di una data specie spesso ha caratteristiche che soddisfano pienamente quelle di destinazione dello studio.

Nella sperimentazione animale i soggetti possono essere gestiti direttamente nei branchi (pensiamo a un gruppo di bovine che devono/possono rimanere nelle condizioni di allevamento), inclusi in strutture zootecniche dedicate alla sperimentazione. Oppure, ancora, cresciuti

nei cosiddetti stabulari. Lo stabulario non è semplicemente una “segreta” in cui vengono attuate, con velleità sadiche, crudeli procedure su individui inermi. È, al contrario, una struttura altamente controllata, in cui si assicurano procedure che coinvolgono l'uso di abbigliamento e di DPI (dispositivi di protezione individuale) per la tutela sanitaria di animali e operatori, oltre a uno stretto controllo ambientale, per assicurare che la sperimentazione avvenga in condizioni costanti, e al mantenimento del benessere animale, assicurando la presenza di arricchimenti adeguati, che possano ridurre le condizioni di stress. Inoltre, la gestione degli stabulari è pertinenza di personale qualificato (veterinari, tecnici di laboratorio, altre figure addestrate allo scopo). Ciò perché la sperimentazio-

ne condotta senza condizioni altamente controllate darebbe risultati poco, o per nulla, attendibili su svariati fronti, inficiando teorie e conclusioni.

Ma perché la sperimentazione *in vivo* continua ad essere applicata? Nonostante gli sforzi, numerosi protocolli esigono l'uso di soggetti vivi, dal momento che sono esseri complessi, con interazioni strette tra organi, sistemi e apparati, e con una intima connessione con l'ambiente circostante. I metodi alternativi difficilmente possono raggiungere la smisurata complessità di un essere vivente completo, ma possono fornire preziose informazioni limitate che – insieme a risultati ottenuti con tecniche differenti, comprese quelle *in vivo* – possono condurre a importanti conclusioni per la risoluzione di complessi rompicapi biologici. Inoltre, la speri-

mentazione su soggetti vivi può essere basilare per le procedure precliniche, soprattutto in medicina veterinaria. Ma, allora, è tutto in balia degli sperimentatori? No, con il tempo si sono sviluppati enti in grado di controllare l'uso di animali vivi dal punto di vista etico e pratico, così come si sono evolute tecniche alternative alla sperimentazione animale. Ad esempio, nella UE è necessario rispettare le cosiddette “tre R”, cioè “Replace, Reduce, Refine” (sostituire, ridurre, migliorare): in pratica, si mira a sostituire la sperimentazione *in vivo* con metodi alternativi se scientificamente possibile, a ridurre il numero di animali, nel rispetto delle esigenze statistiche, e a migliorare le condizioni sperimentali, per limitare inutili sofferenze ai soggetti coinvolti.

In Italia è attiva, nelle università e in altri enti l'Organizzazione Preposta al Benessere Animale (OPBA), che si oc-

cupa di valutare attentamente il rispetto delle tre R, interagendo strettamente con gli enti richiedenti.

E per quanto riguarda i metodi alternativi? Anche in questo frangente molti progressi hanno avuto luogo negli ultimi decenni, considerato che la sperimentazione *in vivo* ha non solo risvolti etici, ma anche economici; si sono quindi sviluppati i cosiddetti metodi *in silico*, tramite simulazioni al computer – anche grazie all'intelligenza artificiale –, e metodi biologici comprendenti l'uso di organi isolati, spesso reperiti in sede di macellazione, l'impiego di colture cellulari, in due e in tre dimensioni (con la costituzione dei cosiddetti organoidi potenzialmente in grado di essere applicati direttamente *in vivo*), e l'uso delle cellule immortalizzate (cellule che, a causa di modificazioni genetiche, sono in grado di dividersi indefinitamente in coltura, a differenza delle cellule nor-

mali che hanno un numero limitato di divisioni), che possono mimare alcune strutture biologiche complesse quali, ad esempio, la mucosa intestinale.

La sperimentazione animale *in vivo* è stata quindi ridotta nella sua estensione con l'impiego di numerosi metodi alternativi: l'estrema complessità degli esseri viventi pone limiti oggettivi nell'uso di metodi sostitutivi. In ambito scientifico, i “buoni propositi” sono senz'altro quelli che implicano la gestione di metodi suppletivi aventi lo scopo di integrare la sperimentazione su animali vivi per completare quadri biologici e sanitari estremamente complessi e, ci si augura, risolvibili nel breve termine. ■

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



A sinistra, un laboratorio attrezzato con diversi stabulari, per le indagini *in vivo*. A destra, una postazione per la ricerca *in silico* sulle cellule animali.



Tesori nascosti

Se pensi di conoscere tutto e aver bevuto tutto... sbagli. Ritorniamo al discorso sui vini rari

All'ultimo appuntamento di questo percorso (che finisce qui, ma riprenderà con altre declinazioni) è fondamentale fissare un punto: se mai penserai di conoscere tutto e aver bevuto tutto, sbaglierai di grosso. Potrai sempre trovare un tema, che riguardi il vino, da approfondire e in cui perderti; come quello dei vitigni e vini rari.

La rubrica "Le tappe dei tappi" di CiBi, con la quale abbiamo girato tutta l'Italia, ne è un esempio.

Raro a chi?

Il termine raro si riferisce al vitigno e, potremmo dire, a uno "status" che si è guadagnato con il tempo. Spesso il nome è quasi sconosciuto, appartiene a tempi passati e il più delle volte ha subito espianti massivi per motivi legati alla sua fragilità (come la facile esposizione a parassiti e malattie fungine) o alla sua scarsità produttiva. Oppure,

più semplicemente, l'interesse nei suoi confronti è sfiorito all'ombra della moda di qualche vitigno internazionale.

Perché andare alla ricerca di un vitigno raro?

Perché l'Italia è un tesoro di varietà autoctone (cioè, originarie del luogo, nate e sviluppatesi nel territorio in cui si trovano) e ha un patrimonio di biodiversità unico al mondo, che vale assolutamente la pena di scoprire. Ma il motivo, se vogliamo, è ancora più profondo e forse, un po' romantico. Andare alla scoperta di un vitigno, e di conseguenza di un vino raro, è un viaggio nel tempo; significa scovare un segno di resistenza culturale e una storia familiare che non esiste altrove. Ma ancora, significa uscire dalla zona di comfort dei soliti nomi, anche quelli un po' "glitter" e ricordarsi che il vino non è solo quello dal lemma famoso e l'etichetta bella. È anche quel-

lo dal nome sconosciuto e l'etichetta fatta a mano, che sopravvive in poche vigne, che è prodotto in piccole botti ed è figlio di tanti esperimenti di vinificazione e affinamenti.

Andare alla ricerca di un vitigno raro è un atto di curiosità, che ripaga gli sforzi di coloro i quali si adoperano per riportare alla luce piccoli tesori, piccoli pezzi di identità che diversamente andrebbero perduti per sempre.

Perché, dietro a ogni vitigno recuperato, c'è il coraggio di un vignaiolo che ha fatto degli investimenti e si è messo in discussione; perché la realtà è che spesso, a occuparsi di ricerca e recupero di vitigni antichi, sono piccole realtà familiari più che grandi realtà industriali.

Come scovare i vini rari?

Ecco qualche suggerimento concreto. Il primo è quello di leggere la rubrica di CiBi, chiusa alla fine del 2024, "Le tappe



dei tappi": un giro lungo tutta l'Italia, costituito da ventiquattro interviste, regione per regione, a viticoltori coraggiosi, ognuno dei quali ha raccontato una storia unica.

Il secondo è quello di girare per enoteche, dove qualche curioso enotecario ha già fatto il lavoro al posto vostro. Rivolgendo le giuste domande (dopo aver letto "A tutto vino" saprete senz'altro come fare) potreste ritrovarvi in conversazioni piacevolissime.

Il terzo è quello di sbirciare nei mercati contadini e nelle fiere di settore; lì troverete direttamente i vignaioli con cui confrontarvi. E poi ancora internet, con riviste e guide di settore.

Il consiglio migliore rimane: girare, esplorare, curiosare.

E la degustazione?

Un vino raro (o, per meglio dire, un vino che deriva dalla vinificazione di

un vitigno raro) non deve essere per forza il più buono che tu abbia mai assaggiato. Dovrai mettere in conto l'effetto sorpresa: non lo conosci e, il più delle volte, non ne hai un altro con cui immediatamente confrontarlo.

Scrivendo la rubrica "Le tappe dei tappi", ho trovato che gli elementi più affascinanti, da afferrare nella degustazione di questi vini, sono due. Uno è il carattere, spesso un po' spigoloso, ma autentico. Tipico di quelli che al primo sorso non li capisci, al secondo li apprezzi e al terzo ne sei perdutamente innamorato.

L'altro è l'abbinamento, rigorosamente territoriale, con il cibo, perché, se ancora l'assaggio del vino non ti avesse convinto, ecco lì che l'abbinamento può sbloccare tutto, portandoti a capire esattamente perché quel vitigno cresceva lì e perché i nonni insieme ci mangiavano proprio quella cosa lì.

La sana diversità dei vini rari

Trovo che i vini e i vitigni rari siano un modo bellissimo di chiudere questo percorso durato un intero anno. Perché, in un mondo dove tutto tende a essere schiacciato per sottomettersi a riconoscibilità, replicabilità e facile amabilità, ci riportano a una scintilla di sana diversità.

La prova che il vino non è solo un prodotto da scaffale, e che non è lì solo per soddisfare un bisogno, ma è un mondo che attiene a tante sfere, tra le quali la cultura e la curiosità. Quindi, se pensi di conoscere tutto e aver bevuto tutto... sbagli! E i vini rari sono lì per ricordarti che ce ne sarà sempre almeno uno di cui potresti aver ignorato l'esistenza. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it



Anticuchos: il cuore speziato del Perù

C'è un'ora precisa in cui l'aria cambia sapore. È quando il giorno cede il passo alla sera, e dalle strade di Lima, Cusco o Arequipa inizia a levarsi il profumo della brace

Non è solo carne che cuoce: è un richiamo, un invito, una memoria che brucia lentamente. Sono gli anticuchos – spiedini di cuore di manzo marinati, arrostiti e condivisi – a raccontare la storia viva di un popolo attraverso il gusto. La parola sembra provenire dalla lingua quechua, la più utilizzata in Sud America, quella parlata un tempo dagli Incas. Gli anticuchos non sono una semplice reinvenzione coloniale. Hanno origini profonde, andine. Allora si cuocevano pezzi di carne di lama su pietre roventi o su piccoli spiedi, conditi con ají (aglio) e altre erbe selvatiche. Era un modo per restituire alla terra ciò che essa donava, un gesto rituale più che culinario.

Poi, nel XVI secolo, arrivarono i conquistadores. Con loro giunsero nuovi animali – bovini, suini – e ingredienti come aglio, cipolla, spezie mediterranee. Ma portarono anche violenza, schiavitù e

gerarchie. Mentre le élite si riservavano i tagli “nobili”, ai lavoratori africani e indigeni restavano le frattaglie: cuore, fegato, intestini. Fu in questo contesto di ingegno forzato che nacque l'anticucho moderno: cuore di manzo marinato con ají panca (peperoncino dolce e affumicato), aglio e aceto, infilzato su spiedi di canna e cotto sul fuoco. Una pietanza di resistenza, nata da ciò che veniva scartato. Da cibo marginale, è diventato piatto nazionale. Lo si mangia ovunque, in ogni stagione, ma ottobre è il suo mese sacro. Durante le celebrazioni religiose del Señor de los Milagros, le strade si trasformano in un grande mercato aromatico. Ogni terza domenica del mese, la città profuma di brace, ají, chicha morada (bevanda preparata con mais viola bollito). Si celebra anche il *Día del Anticucho*: non solo un omaggio al piatto, ma a ciò che rappresenta

– il meticcio, la creatività, la memoria collettiva.

Questi spiedini sono parte della cultura urbana peruviana tanto quanto le piazze e le processioni. E se un tempo erano venduti da donne afrodiscendenti ai margini delle fiere, oggi si trovano nei ristoranti gourmet e nei circuiti gastronomici internazionali. Ma lo spirito resta: l'anticucho è condivisione, identità, orgoglio di strada.

Farlo non è difficile, ma richiede cura e, soprattutto nei contesti familiari, o durante le festività, può diventare un vero e proprio evento collettivo. Nelle case, spesso è la madre, o la nonna, a guidare la marinatura, trasmettendo a figli e nipoti le dosi “a occhio” imparate con l'esperienza. Ogni famiglia ha piccoli segreti: chi aggiunge una foglia di alloro, chi preferisce l'aceto di canna, chi lascia il cuore in immersione per

più di 24 ore per un risultato ancora più tenero. Anche la tecnica di taglio è importante: pezzi troppo grandi restano duri, troppo piccoli si asciugano. Alcuni praticano incisioni leggere per favorire l'assorbimento della marinata. C'è anche chi utilizza spazzole, fatte con mais o erbe aromatiche legate insieme, per spennellare continuamente la carne con la salsa: un gesto antico che aggiunge sapore e teatralità al rito della griglia.

Tutto comincia con il cuore di manzo, che va pulito con attenzione e tagliato in cubi. La marinatura è l'anima del piatto: pasta di ají panca, aglio tritato, cumino, origano, aceto di vino rosso e un tocco d'olio. Alcuni aggiungono birra o vino, altri un pizzico di zucchero. Il tutto deve riposare almeno otto ore, preferibilmente tutta la notte.

La cottura avviene su brace viva, possi-

bilmente di legna o carbone. I cubetti vanno infilati su spiedi – un tempo di canna, oggi di metallo o legno – e grigliati con attenzione, spennellandoli con la marinata per mantenere il sapore e la succosità. L'odore che si sprigiona è quasi inebriante. Si servono caldi, accompagnati da patate dorate, mais (choclo) e una buona salsa piccante.

Il Perù è un mosaico di ecosistemi e culture, e l'anticucho cambia forma a seconda della geografia. A Lima si mantiene la tradizione del cuore di manzo; altrove si usano pollo o pesce. In Amazonia esiste una versione estrema: un piatto di suri, larve di coleottero infilate e grigliate. Potrebbe sembrare eccessivo, ma in quei contesti il suri è fonte preziosa di proteine e simbolo di un legame profondo con la foresta. Ci sono poi innovazioni urbane, come quelli vegetariani o fusion

con spezie asiatiche, che mostrano come questa pietanza sappia adattarsi e reinventarsi senza perdere il suo carattere. Sono più di un piatto: è storia incisa nel fuoco. Racconta delle civiltà che furono, delle resistenze silenziose, delle mescolanze forzate, che hanno dato origine a qualcosa di nuovo. È cibo che nasce dal basso ma guarda in alto, che trasforma gli scarti in patrimonio, il dolore in sapore. Mangiare un anticucho, in Perù, è un atto semplice ma potente. È stare insieme, raccontarsi, riconoscersi in un gusto che ha attraversato secoli e braci. Ed è forse per questo che, quando la notte cade e il fumo si alza, quel profumo di spezie e legna ci sembra familiare, anche se non siamo mai stati a Lima. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

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



Simone Finetti

E la cucina vera di Villa Albertina

Classe 1989, ferrarese, cresciuto tra orto, animali e mani operose. Dopo un passaggio televisivo che gli ha acceso la scintilla definitiva, oggi guida la cucina di Villa Albertina con un'idea radicale e concreta: partire dalla terra, rispettare la materia, riportare al centro l'artigianato gastronomico.

Chi è Simone oggi?

Il frutto di tutte le esperienze che ho vissuto, che mi hanno reso quello che sono. Negli ultimi anni ho trovato una direzione chiara da seguire, ma ogni passo è servito. Anche quel programma televisivo che mi ha fatto intuire che di cucina volevo occuparmi davvero.

Come è nata l'idea di partecipare a un format televisivo?

Era una sfida. Mi hanno iscritto gli amici per ridere. Pensavo non mi avrebbero mai chiamato, invece è successo. È stata una vera competizione, che mi ha acceso il desiderio. Poi negli anni il programma è diventato show

business: personaggi scelti per litigare, discussioni create ad hoc, e non è più stato un luogo di sfida vera.

Cucinare però era già la tua passione principale.

Sì, anche se facevo l'elettricista. A 14 anni volevo infatti andare all'alberghiero, ma allora era visto come un brutto mestiere: weekend di lavoro mentre gli altri sono a casa, fatica, mani sporche, poca gloria. Un po' di terrorismo psicologico familiare, e avevo rinunciato. Poi, però, quando a 19 anni mi sono diplomato, sono andato in un ufficio di collocamento e ovviamente la prima cosa che mi hanno chiesto è stata: "Cosa ti piace fare?" E io, dentro di me, rispondevo: cucinare, non fare l'elettricista, che era il mestiere di mio papà, per il quale mi ero preparato... Ho lavorato un pochettino con lui, ma sono andato a fare un periodo di prova in una trattoria. Poi sono tornato a fare l'elettricista e l'esperienza è durata di nuovo poco, perché appunto mi hanno

chiamato in televisione e da lì tutto è cambiato.

Da dove nasce questa passione?

Da mia nonna. I miei lavoravano entrambi e passavo con lei tutte le estati: animali, orto, frutta, pesci. Da lì mi porto dietro questa idea circolare della cucina, che parte dalla terra e torna alla terra. È ancora la mia visione oggi. Cucinare è star dietro a tutti gli ingredienti, conoscere le storie degli animali come delle coltivazioni, della terra come del territorio.

Dopo l'esperienza televisiva hai sentito la necessità di iniziare un percorso formativo.

Sì. La tv ti insegna l'impiattamento, la velocità, la scenografia, ma c'è molto altro. Così sono andato all'Alma, la scuola di Gualtiero Marchesi: disciplina, rigore, tecnica. Poi ho passato dieci anni a viaggiare in quattro continenti, imparando davvero la materia: erbe, pesci, carni, fermentati, acidi, grassi.

Ho cucinato ovunque, mi manca solo l'Australia.

Un'esperienza che ti ha segnato più delle altre?

Due, la Francia e l'Oriente. In Francia ero l'ultimo della brigata, non parlavo la lingua, e quindi ho imparato a rubare il lavoro con gli occhi. Passavo le giornate a pulire carote e cipolle, ma ho capito la gerarchia, l'ordine, il rispetto del prodotto. I francesi proteggono il loro patrimonio gastronomico come fosse sacro. È una cosa che, secondo me, in Italia facciamo ancora troppo poco.

In che senso?

Noi abbiamo una cultura enorme, ma la svalutiamo per fare quantità invece che qualità. Siamo un popolo di artigiani che, troppo spesso, decidono di fare gli imprenditori, spinti dall'idea di guadagnare di più. Risultato: molti non distinguono più la m... dalla cioccolata, e chi fa qualità

fatica a sopravvivere perché ha dei costi più alti e non riesce a competere in termini di prezzi sul mercato. L'ignoranza è diventata galleggiante, ovunque. E, spesso, la pubblicità di chi vende scarti fa più rumore della qualità vera.

Come selezioni i fornitori per la tua cucina?

Solo artigiani locali. Per frutta e verdura lavoriamo con contadini della zona: raccogliamo insieme, ci formiamo a vicenda. Abbiamo introdotto biodiversità, niente monoculture. Su tre ettari coltiviamo dieci varietà diverse. Abbiamo persino recuperato la vendita diretta in paese, col camioncino e la bilancia, come una volta. Per il pesce, da 10 giorni sono s o c i o Comacina, all'asta del mercato ittico di barche: quando arrivano le se ogni mese. Non serve im- portare

gamberi rossi o salmone. Qui mangiamo ciò che c'è, e basta.

Ora stai andando a Nizza per rappresentare Ferrara. Con che cosa?

Il sindaco mi ha chiesto di rappresentare la città a una grande fiera europea. Porterò tre piatti antichi, presi da un libro della cucina estense del Cinquecento e reinterpretati in chiave moderna. Un menù che ha 200 anni, ma parla benissimo al presente.

C'è un messaggio che vuoi lasciare ai ragazzi che vogliono iniziare?

Sì: non vi serve un investitore, che metta soldi per guadagnare, non perché siete bravi. Fate le cose un passo alla volta, coi vostri denari, nella vostra cucina. Così siete padroni in casa vostra e rispettate davvero ogni ingrediente, ogni bicchiere, ogni tovagliolo. Vorrei anche che l'Italia imponesse ai ristoranti di usare almeno il 70-80% di prodotti italiani, e metà regionali: così si cambia davvero. ■



Nella pagina accanto, Simone Finetti scherza insieme a tutto lo staff di Villa Albertina. Qui a sinistra, una sua creazione: lumache alla bourguignonne ed erbe selvatiche. Sopra, lo chef mentre seleziona il pesce da un fornitore locale.

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

I gigli nascosti del mare: cozza pelosa e cozza tarantina

Un'immersione tra biodiversità, tradizioni e sapori unici alla scoperta di un mitile indomito che regala tutto il sapore del mare

In generale, se fresche e di provenienza sicura, le cozze sono un alimento sano e nutriente. Ottima fonte di proteine, ferro, vitamine del gruppo B e Omega-3, sono povere di grassi e hanno un basso contenuto di calorie.

La cozza pelosa: curiosità dai fondali del mare

La *Modiolus barbatus*, nota come cozza pelosa, è diffusa in tutto il Mediterraneo e vive tenacemente ancorata ai fondali, fino a 50 m di profondità. Grazie al suo robusto bisso (la peluria di cui è ricoperta che funge da ancora), riesce a fissarsi saldamente a rocce e scogli. È un mitile bivalvo con una conchiglia ovoidale di circa 7 cm, caratterizzata da un colore bruno-rossastro, con strie concentriche di accrescimento; può superare i 10 anni di vita. È protagonista di tradizioni, storie e folklore

delle popolazioni costiere del sud Italia. Gli antichi abitanti dei Campi Flegrei, 2500 anni fa, consideravano le cozze talmente importanti e belle da celebrarle incidendole come simbolo sulle monete dell'epoca.

È un mollusco dal sapore intenso e salmastro, grazie alle sue carni sode e gustose. Si prepara pulendo il "pelo" e aprendole rapidamente in padella con olio, aglio, peperoncino e prezzemolo, ma richiede cotture brevi per non indurire.

Cozza tarantina: la dolcezza nata nel Mar Piccolo

La cozza tarantina, bandiera gastronomica e culturale di Taranto, è il risultato di un vero miracolo ecologico. Il Mar Piccolo, mescolandosi con i "citri", sorgenti sottomarine d'acqua dolce, le dona un sapore intenso, dolce e iodato. Alla bassa salinità si aggiunge un altro essenziale fattore: il

Piccolo è infatti un mare calmo, una specie di laguna interna protetta, un ambiente ideale per la mitilicoltura. La cozza tarantina si presenta piccola ma carnosa e dolce, di colore biancorosato. Per gustarne la polpa, ricca di proteine, si usa mangiarla cruda con del limone. Capolavoro tipico della tradizione culinaria però è la Tiella Barese, in cui le cozze sono cotte a strati con riso, patate e spezie, in forno. Al momento dell'acquisto le cozze devono essere ben chiuse. Il loro guscio va poi ripulito sotto il getto dell'acqua strofinando con una spugna metallica. Durante la cottura conviene muovere ogni tanto il tegame per facilitarne l'apertura. Quelle che restano chiuse, vanno scartate. Eccellente in tavola, è un Presidio Slow Food. ■

*Tiziana Mazzitelli
tiziana.mazzitelli@cibiexpo.it*



Poca frutta e verdura in UE

L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda il consumo quotidiano di 400 grammi di frutta e verdura

Si tratta delle ormai conosciute “5 porzioni” che ciascuno di noi dovrebbe mettere in tavola ogni giorno: 3 di frutta e 2 di verdura. Significa non farle mai mancare, né a pranzo né a cena, e preferirle come spuntino anche durante la giornata nei momenti in cui la fame si fa sentire.

Se ne parla e se ne legge sempre più spesso, non solo negli ambienti frequentati dai cosiddetti addetti ai lavori. È meno diffusa, invece, la notizia che i risultati di tale suggerimento non sono ancora soddisfacenti. Anzi, sono quasi preoccupanti. Soprattutto da noi.

Partiamo da lontano. L'Eurostat, l'Ufficio statistico dell'Unione Europea, ha pubblicato nel 2019 una ricerca sui consumi medi di frutta e ortaggi condotta nei paesi dell'Unione stessa sulla popolazione dai 15 anni in su. Allora solo il 12% aveva introdotto nella propria alimentazione quanto consigliato, mentre

un intervistato su tre dichiarava di non consumare ogni giorno gli alimenti suggeriti nella quantità indicata.

La cosa stupefacente fu che, contrariamente alle aspettative, i Paesi più virtuosi nei comportamenti alimentari non si rivelarono quelli mediterranei, con un clima più adatto alla coltivazione, bensì l'Irlanda, i Paesi Bassi e la Danimarca. L'Italia si posizionò solo al quindicesimo posto, dietro Grecia, Malta, Germania e Spagna. L'ultima della classifica fu la Romania.

Dal punto di vista dell'analisi di genere si dimostrarono più coscienti le donne: in media il 58% dichiarava di mangiare da 1 a 4 porzioni di frutta e verdura al giorno, rispetto al 51% degli uomini. Lo stesso valeva per le signore che affermavano di consumare addirittura tutte e cinque le porzioni consigliate: il 15% contro il 10%. Così come fu il 39% degli intervistati di sesso maschile

a dichiarare di non assumere del tutto frutta e verdura contro il 27% delle quote rosa.

Sono passati gli anni ma purtroppo la situazione non è cambiata in meglio.

I dati divulgati di recente grazie al Monitor Europeo dell'associazione Freshfel Europe – documento che fotografa ogni anno le tendenze di produzione, commercio e consumo di frutta e verdura fresca in Europa basandosi sulle statistiche ufficiali di Eurostat e Faostat – non sono confortanti.

Solo 6 Paesi su 27, infatti, hanno raggiunto l'obiettivo del consumo pro capite di 400 grammi di frutta e verdura ogni giorno. Un traguardo che, secondo gli studiosi, ha un grande margine di miglioramento. La nota stampa dedicata all'ultimo Monitor precisa che già a partire dal 2022 le dimensioni del mercato dei prodotti freschi si erano parecchio ridotte rispetto al trend positivo re-

gistrato nel 2020, quando la pandemia aveva spinto tutti i consumatori ad adottare diete più salutari. Due anni dopo i consumi sono calati soprattutto a causa della crisi economica e dell'inflazione, che hanno influito sugli acquisti.

Philippe Binard, delegato generale di Freshfel Europe, ha affermato che nei periodi di incertezza economica le persone hanno la tendenza a scegliere un regime alimentare meno sano, che viene però percepito come più soddisfacente da un punto di vista energetico, oltre che più conveniente economicamente.

Anche in Italia si conferma un consumo di frutta e verdura fresca inferiore a quello suggerito dalle linee guida: i dati più recenti dicono che solo il 7% degli italiani segue la raccomandazione delle cinque porzioni. Volendo allargare lo sguardo, alcune ricerche

hanno sottolineato che il consumo quotidiano di questi cibi freschi ha subito un brusco calo negli ultimi trent'anni: dal 94% del 2004 al 78,2% del 2024.

A fronte di comportamenti scorretti, dovuti soprattutto a stili di vita frenetici e costi crescenti, che allontanano dagli alimenti freschi, una buona notizia viene dai banchi dei surgelati. Secondo quanto afferma in una nota l'Istituto Alimenti Surgelati (Iias) i vegetali sono stati il prodotto “frozen” più scelto dagli italiani, con una crescita nell'anno 2024, e una rilevazione nello stesso senso per il primo periodo del 2025. A favore di questa scelta pesa anche il fattore prezzo che sembra essere inferiore del 53% rispetto al prodotto fresco. Gli ultimi documenti resi noti da Freshfel Europe pongono l'accento sul tema della salute, messa a rischio dai comportamenti non

rispettosi delle linee guida. In particolare viene sottolineato come un consumo di frutta e verdura ben al di sotto delle raccomandazioni scientifiche avrebbe portato ad avere in Europa una popolazione adulta per la metà in sovrappeso, addirittura nella misura di un obeso su 6. E ancora, questo regime alimentare contribuirebbe all'aumento di malattie croniche, tumori, diabete, disturbi cardiovascolari, che rappresenterebbero – secondo le stime – la causa di quasi il 90% dei decessi nei Paesi dell'Unione Europea. Secondo Philippe Binard è urgente e necessario un ripensamento delle politiche agricole europee, senza dimenticare un programma di educazione nutrizionale da inserire nelle scuole. ■

Lucia Massarotti
lucia.massarotti@gmail.com



In queste pagine, frutta e verdura: alimenti che, secondo le più recenti statistiche, oggi in Europa consumiamo sempre meno.



I cibi ultraprocessati

Gli scaffali dei supermercati ne sono pieni: dalle merendine confezionate alle pizze surgelate, dalle bibite gassate ai piatti pronti da scaldare

Oggi assistiamo alla massiccia offerta di cibi “ultraprocessati” (prodotti industriali, confezionati e pronti al consumo, che subiscono lavorazioni intensive e contengono una lunga lista di ingredienti oltre a quello principale) o junk food (cibo spazzatura), alimenti caratterizzati da zuccheri, grassi saturi, sale in eccesso, additivi, emulsionanti, conservanti, coloranti e aromi artificiali, tutti ingredienti poco attinenti alla nostra cucina tradizionale. Secondo gli ultimi studi, il consumo di questi prodotti, diventati ormai, in modo preoccupante, parte integrante della dieta quotidiana, è strettamente legato all'incremento dell'obesità, alla sindrome metabolica, al diabete di tipo 2, ai disturbi gastrointestinali, alle patologie cardiovascolari e a tanto altro. Il dato fa riflettere perché si tratta di fattori che espongono una quota crescente della popolazione a stili di vita poco salutari.

A fronte di tale “emergenza”, il Parla-

mento italiano sta valutando un disegno di legge che propone di vietare ogni forma di pubblicità, sia diretta che indiretta, dei prodotti alimentari ultraprocessati su tutti i media: televisione, radio, stampa, social network, cartelloni pubblicitari, eventi culturali e sportivi. Obiettivo dichiarato della norma, che prevede anche salatissime sanzioni pecuniarie, è promuovere un ritorno alla sana alimentazione, secondo i principi della Dieta Mediterranea, riducendo i rischi associati all'esteso consumo di alimenti industriali.

Anche la Commissione Europea ha, ultimamente, avviato un approfondimento, con l'ipotesi di azioni per promuovere cibi più sani e di qualità, incentivando prodotti locali, stagionali, biologici e sostenibili.

La normativa rappresenta un punto di svolta perché intende porre una restrizione concreta all'esposizione mediatica di prodotti ultraprocessati per i consumatori, e costituisce un signifi-

cativo passo nella tutela della salute pubblica.

Resta, in ogni caso, da vedere se basterà vietare la pubblicità, per cambiare davvero le abitudini alimentari di una parte significativa della popolazione. La proposta di legge dovrà ora seguire il consueto iter parlamentare di approvazione e certamente susciterà accesi dibattiti nel mondo produttivo e commerciale, che difficilmente accetterà passivamente restrizioni in un settore così vasto e redditizio.

La sfida è lanciare un segnale chiaro, ovvero prima la salute del profitto, riconquistando il valore di un'alimentazione salutare vicina ai valori e sapori autentici del nostro splendido territorio. ■

Daniela Mainini

info@anticontraffazione.org

www.centrostudigrandemilano.org



**centro studi
anticontraffazione**



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

Gravlax

La preparazione del salmone che il Nord Europa ha insegnato al mondo. Il metodo tradizionale prevedeva di seppellire il salmone nel terreno per stagionarlo

Crudo, curato dal sale e dal tempo: la ricetta scandinava che trasforma la pazienza in sapore. Il gravlax nasce nel Nord Europa (in particolare in Svezia), quando il frigorifero era un'utopia e il cibo andava rispettato fino all'ultimo boccone.

I pescatori scandinavi, pratici e allergici ai fronzoli, conservavano il salmone sotto la sabbia (“grav”) con sale e zucchero, affidando al freddo e all'attesa il compito di trasformarlo. Niente fiamme, niente fumo: solo tecnica, istinto e silenzio.

Da soluzione di sopravvivenza a rito culinario, il salmone sotterrato è diventato un simbolo della cucina nordica: essenziale, pulita, elegante. Un piatto che parla di lentezza in un mondo che corre, di equilibrio tra dolce e sapido, di fiducia assoluta nella materia prima.

Oggi vive tanto nei bistrot contemporanei quanto sulle tavole di casa, coerente con se stesso e sorprendentemente moderno.

Una tradizione che non invecchia: semmai si affina.

Ingredienti (per 4 persone)

- 800 g di filetto di salmone freschissimo, con la sua pelle
- 80 g di zucchero semolato
- 60 g di sale grosso
- 10 g di pepe nero in grani
- 1 mazzo grande di aneto fresco
- scorza di 1 limone non trattato (facoltativa)

Preparazione

Controllare il filetto ed eliminare con cura eventuali lische con una pinzetta. Unire sale e zucchero in una ciotola fino a ottenere una miscela omogenea. Schiacciare grossolanamente il pepe e sminuzzare l'aneto. Distribuire metà della miscela sul fondo di una pirofila e sistemare il salmone con la pelle rivolta verso il basso. Ricoprire con il restante condimento, aggiungere pepe, aneto e, se si gradisce, scorza di limone. Sigillare con pellicola ben aderente, applicare un peso e trasferire in frigorifero per 36–48 ore. Capovolgere il filetto dopo 24 ore. Eliminare il condimento, tamponare con carta

da cucina e affettare finemente in diagonale.

Disporre le fettine su un piatto freddo, leggermente sovrapposte. Accompagnare con pane tostato nero, o di segale, salsa alla senape dolce, cetriolini sottaceto o, se si vuole aggiungere un contorno rinfrescante, la rapa marinata, bianca o rossa, affettata finemente e macerata in una marinatura a base di ingredienti acidi (aceto, succo di limone/limone) e dolci (zucchero).

Completare con aneto fresco, una macinata di pepe e, se si gradisce, qualche goccia di limone.

Servire ben freddo. ■

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

**Nelle foto sottostanti:
a sinistra gli ingredienti necessari per preparare il gravlax;
a destra, invece, il piatto pronto per essere portato in tavola e gustato.**



Il progetto nelle scuole

Da tempo l'associazione Casa dell'Agricoltura ha individuato nell'iniziativa verso le scuole medie superiori uno degli impegni della propria missione e, per questo motivo, oggetto di diverse attività.

Un esempio è stata la redazione del Quaderno Agricoltura a uso di studenti e professori. Un documento multimediale dove sono affrontati diversi argomenti con rimandi a documentazione scritta, interviste, link per siti di Enti e Istituzioni, brevi filmati, indicazioni bibliografiche che riguardano il tema agricolo sotto diversi aspetti e angolature. Un materiale pensato principalmente per giovani studenti che può essere consultato a seconda delle necessità su argomenti specifici quale introduzione a temi che possono essere successivamente approfonditi in sedi più specialistiche.

Realizzato un Quaderno, è stato inviato gratuitamente a tutte le scuole medie superiori della Lombardia.

Nel solco di queste iniziative è in corso una proficua collaborazione tra Casa dell'Agricoltura e il Liceo Melzi di Le-

gnano nell'ambito di un progetto, denominato Polaris - CARISMA per cittadini del futuro, sostenuto dal Fondo per la Repubblica digitale.

Obiettivo del progetto è quello di dotare gli studenti di III e IV livello di un bagaglio di informazioni e di contenuti critici sull'agricoltura: le funzioni produttive, quelle di presidio territoriale, i servizi connessi, la dimensione orizzontale dell'uso della terra, le qualità agroalimentari, l'importanza strategica quale settore nell'economia del paese.

Altro obiettivo, far conoscere ai giovani un mondo che si distanzia in modo crescente dalle attività quotidiane, ma che diviene sempre più strategico in riferimento ai gravi problemi ambientali e di tutela dei territori, ai quali si accompagna la necessità globale di una adeguata offerta alimentare. Sulla soluzione di questa contraddizione si giocano infatti

le sorti dell'agricoltura del futuro: continuare a produrre per soddisfare una domanda alimentare che è destinata ad aumentare, stante l'incremento, almeno in tempi medi, della popolazione mondiale, senza alterare irreversibilmente gli equilibri naturali che sono stati la premessa dell'invenzione della agricoltura nella storia umana.

L'esperienza è positiva per condiviso giudizio di studenti e professori.

Pure nella evidente estraneità degli indirizzi didattici ai quali gli studenti partecipano (indirizzi economico sociale, scienze umane e socio sanitario), il tema è stato proposto da un lato quale mera conoscenza dei dati fondamentali che individuano l'agricoltura italiana: ad esempio quanti sono gli addetti all'agricoltura, quale è la superficie agricola utilizzata, qual è la superficie forestale, quali le produzioni

che caratterizzano l'agricoltura nazionale, quali le qualità della nostra produzione agroalimentare e i suoi successi nel mondo.

Dall'altro lato, quale connessione tra le funzioni produttive decisive per la economia agroalimentare nazionale (che rimane pur sempre il secondo settore industriale del paese dopo quello metalmeccanico) e quelle del governo del nostro territorio, che rimane per oltre un terzo a produzione agricola, per un terzo a superficie forestale, relegando il resto di tutte le altre attività e servizi a meno di un terzo.

Il modulo didattico si sviluppa in quattro episodi. Una lezione frontale di indirizzo generale; la compilazione di un ampio questionario collettivo che, con i nuovi ausili informatici per i quali le risposte sono collocate in

diretta su grafici alla lavagna rappresentando le tendenze della classe in visione a tutti, consente di conoscere meglio opinioni e conoscenze degli studenti; una lezione differenziata per indirizzo didattico; un conclusivo laboratorio nel quale agli studenti, suddivisi per gruppi di lavoro, è assegnato un tema, sul quale presenteranno una relazione conclusiva per tutta la classe.

Come punto d'arrivo, una visita in un'azienda agricola che, per quest'anno, è stata individuata per tutte le classi nella Cascina Contina di Rosate, esperienza avanzata di agricoltura sociale. Quale ausilio didattico per tutti il Q.A.- Quaderno Agricoltura della Casa dell'Agricoltura, sopra citato. In totale: 150 studenti interessati, per 2/3 dei quali, con l'ultima visita alla Cascina Contina,

il ciclo di approfondimento didattico sull'agricoltura si è concluso. Avviata l'attività nello scorso settembre, si completa nel dicembre di quest'anno dopo una breve ciclo, inteso come sperimentale, realizzato nella scorsa primavera. Rimane l'ultimo ciclo con due classi di IV livello che sarà realizzato a fine inverno.

A seguire, per tutti è previsto, di intesa con la Dirigenza scolastica, un incontro generale presso l'Università Cattolica, in ordine ai futuri indirizzi di studio universitario che possono interessare agli studenti. ■

*Carlo Basilio Bonizzi
Segretario della Casa
dell'Agricoltura*

Sotto, l'edificio principale della Cascina Contina.



Imparare la sostenibilità

All'Istituto "Erminio Maggia" di Stresa, in Piemonte, gli studenti dell'alberghiero imparano la sostenibilità sociale, ambientale ed economica

Ogni anno, una settimana di dicembre è dedicata a "La Focaccia della solidarietà", prodotta con farina non raffinata e lievito madre. Il progetto è supportato dall'azienda Nuova Schino, che fornisce farina di alta qualità, e il ricavato è utilizzato per sostenere gli studi di alcuni adolescenti di una scuola agraria del Camerun. Alessia Iurato, classe V indirizzo Enogastronomia: "Nella nostra scuola ci sono molte belle iniziative, ma questa è fantastica perché così possiamo aiutare altri studenti a intraprendere un percorso di studi. Acquistando una focaccia per merenda, un piccolo gesto, appoggiamo qualcuno. Inoltre, in laboratorio impariamo anche la sostenibilità ambientale: oltre a nuove ricette e tecniche per piatti gourmet, ci insegnano a non sprecare ciò che si cucina e a riutilizzare ciò che per qualcuno è scarto, per farlo diventare

eccellenza. Un alimento povero che ha un ottimo potenziale è la cipolla. Abbiamo imparato a valorizzarla, e soprattutto a non sprecarne neanche una parte: con la buccia facciamo una polvere di decorazione, con gli strati più esterni creiamo una sorta di cestino che conterrà il ripieno, e possiamo fare il fondo vegetale o uno sciroppo con ciò che avanza. Insomma, da un singolo elemento, possono nascere piatti unici.

L'importante, poi, è valorizzare i prodotti del territorio e i piccoli produttori più sostenibili." Michela Foglia, della classe V di Sala e vendita: "Nella nostra scuola la sostenibilità è un impegno concreto. Per evitare sprechi non mettiamo più l'acqua in tavola, ma siamo noi camerieri a riempire i bicchieri man mano, così si consuma solo ciò che serve (all'Eduristorante Le Leve gli studenti imparano lavorando in sala,

in cucina e in accoglienza, ndr). Usiamo esclusivamente bottiglie di vetro e diamo nuova vita agli scarti degli agrumi, trasformandoli in "garnish" per cocktail, sciroppi o succhi "home-made". Anche i dettagli riflettono la nostra attenzione: i porta-grissini sono realizzati con "Pietre trovanti", fatte con gli scarti dei ciottoli recuperati dalle cave, mentre per i centro tavola utilizziamo fiori a lunga durata per ridurre le sostituzioni. Nella scelta degli ingredienti privilegiamo i prodotti del territorio, evitando quelli esotici, per diminuire l'impatto dei trasporti. Così, attraverso piccoli gesti quotidiani, trasformiamo la sostenibilità in un'abitudine reale e in un'educazione responsabile". ■

A cura della professoressa
Chiara Brusa Gallina
Istituto E. Maggia - Stresa (VB)

A sinistra, la sede storica dell'Istituto Maggia di Stresa.



Il Rombo

Pesce elegante e pregiato, dalle carni sode e dal delicato sapore di mare, protagonista della cucina mediterranea

Ha un corpo largo e romboidale, con gli occhi sul lato sinistro, segno di un perfetto adattamento alla vita sui fondali. Nelle prime settimane nuota come un pesciolino comune, poi l'occhio destro migra verso il sinistro, mentre si adagia sulla sabbia. Il lato superiore è pigmentato in tonalità grigio-brune, quello inferiore è bianco. Carnivoro, si nutre di piccoli pesci e invertebrati. Vive su fondali arenosi e fangosi – marini e lagunari – del Mediterraneo e dell'Atlantico orientale.

Le principali varietà sono il rinomato rombo chiodato – con protuberanze ossee sul dorso, carne più compatta e sapore leggermente più intenso –, il delicato liscio e il meno pregiato rombo giallo, oltre a specie affini come lo stellato e l'imperiale.

Si distinguono per pelle e consistenza, dalla carne soda e gustosa del chiodato a quella più tenera e delicata delle altre varietà. Il primo può raggiungere fino a 90 cm circa

e 15 kg, anche se in commercio si trovano esemplari tra 1 e 5 kg. Il liscio è più piccolo e difficilmente supera i 5 kg. Viene catturato con strascico attraverso reti trainate sul fondale, e con palamiti, lunghe lenze con molti ami. L'uso di armi da fuoco o esplosivi resta una pratica illegale e pericolosa.

Proprietà nutrizionali e usi in cucina

Ricco di proteine nobili, vitamine del gruppo B e D e minerali; povero di grassi, è adatto a regimi ipocalorici: 100 g apportano circa 90 kcal. Versatile e apprezzato per la carne bianca e soda, può essere consumato intero o a filetti, spesso con erbe aromatiche. La cottura al forno è ideale, ma è ottimo anche al vapore, alla griglia, gratinato o fritto. Diffuso nelle ricette della tradizione costiera, per esempio in umido con pomodorini, capperi e olive. Si presta anche a preparazioni più creative: tartare o carpacci. Il sapore dolce ben si sposa con agrumi

e peperoncino. Con gli scarti si preparano zuppe e brodi.

All'acquisto è bene scegliere esemplari non troppo piccoli: pelle ben tesa e integra, occhi brillanti e profumo di mare sono segnali di qualità. Vivendo sul fondale, è un indicatore della salute dell'ambiente marino. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Alcune curiosità

Nel Medioevo era considerato un pesce "nobile", servito nelle corti per la sua elegante forma "a rombo", spesso associata a simboli sacri e amuleti, tanto da conferirgli un'aura quasi magica. Oggi il mercato più importante in Europa è quello spagnolo, dove è particolarmente apprezzato.



Tea alle 5

È partito il podcast ideato da CREA, in collaborazione con la Presidenza della Commissione Agricoltura del Senato e con RENISA

Viviamo in una società in evoluzione, dove tecnologia e conoscenza cercano una sempre più forte affermazione sia nel settore produttivo che in quello economico, per raggiungere l'obiettivo comune: la sostenibilità. Utilizzando l'innovazione tecnologica è possibile ottenere, in diversi ambiti, risultati efficienti ed efficaci, con minimo sforzo, minore utilizzo delle risorse e in maniera più consapevole.

In campo ambientale tutto ciò risulta essere ulteriormente amplificato poiché sancito da una stretta alleanza tra quanto va protetto e tutelato e nuovi sistemi per conseguire tale obiettivo. Contrariamente alla concezione antropocentrica e consumistica che ha dominato, quasi esclusivamente, la nostra società fino a non molto tempo fa, l'innovazione tecnologica è oggi vista come strumento da utilizzare per accelerare la transizione ecologica verso modelli di sviluppo più sostenibili. Le nuove

tecnologie vengono in nostro soccorso, ma per esplicitare al meglio le loro potenzialità, vanno studiate, comprese e correttamente divulgate.

"Tea alle 5", il podcast ideato dal Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA) in collaborazione con la Presidenza Comagri Senato e con la Rete Nazionale Istituti Agrari (RENISA), rappresenta un esperimento di divulgazione scientifica e uno strumento didattico sulle Tecniche di Evoluzione Assistita, ovvero tecniche di miglioramento genetico che permettono di intervenire sul DNA di differenti colture, in modo da accelerare quei processi che in natura sarebbero scanditi da ritmi circadiani, i cicli biologici interni di circa 24 ore che regolano, per esempio, l'alternanza sonno/veglia.

Grazie alle TEA è possibile ottenere quelle che vengono definite "super piante", ovvero esemplari più produttivi

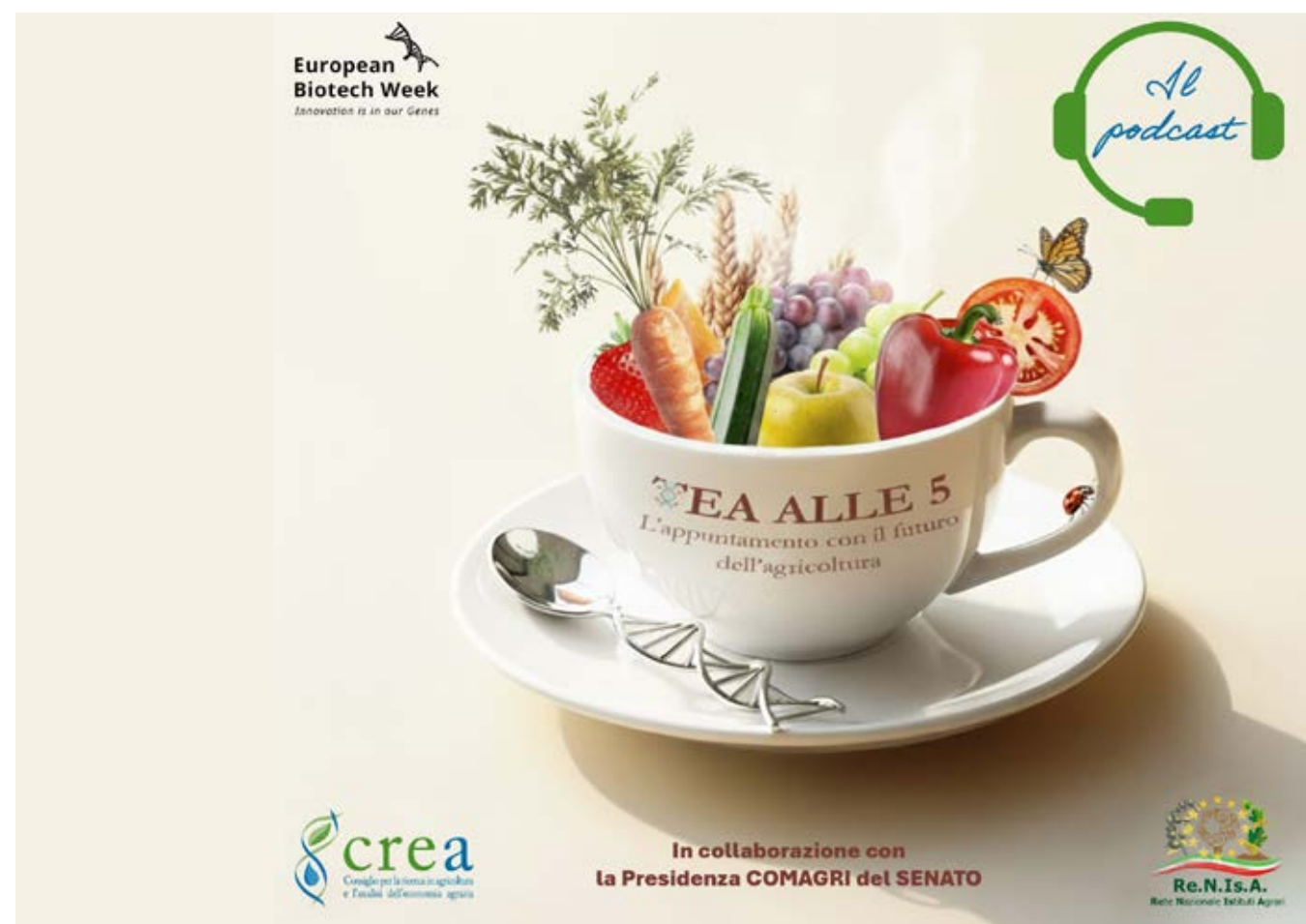
vi e resistenti, sia all'attacco di patogeni che ai cambiamenti climatici.

Il podcast, creato in occasione della Biotech Week 2025 e articolato in cinque episodi (Chi ha paura delle TEA, TEA in Italia: a che punto siamo, TEA à la carte: la sfida della qualità, ResisTE(A)lle malattie, TEA in campo: ieri, oggi e domani), è online sul canale YouTube del CREA.

L'obiettivo comune di questi appuntamenti è quello di raccontare in maniera appropriata dal punto di vista scientifico ed efficiente dal punto di vista comunicativo, anche grazie alla presenza di ospiti preparatissimi, appartenenti al mondo imprenditoriale e della ricerca tecnica, quella che è un'innovazione del nostro tempo, in grado di supportare a 360° una produzione agricola consapevole. ■

Marina Greco
marina.greco83@hotmail.com

A destra,
il logo
del podcast
ideato
da CREA.



Pasta, pizza e un riconoscimento

Qual è il nesso? Un premio, particolare, istituito una trentina di anni fa

Avete mai sentito parlare di Ig Nobel Prize (Ignobile, in italiano)? Si tratta di un riconoscimento strampalato, eppure molto serio, nato nel 1991 su iniziativa di Marc Abrahams, editore della rivista umoristico-scientifica *Annals of Improbable Research* (AIR), con l'obiettivo di attirare l'attenzione su studi scientifici che, pur apparendo bizzarri o ridicoli, nascondono riflessioni serie e ricerche genuine. Il motto? Prima fanno ridere, poi fanno pensare.

Quest'anno, per esempio, un gruppo di fisici ha ricevuto l'Ig Nobel grazie a uno studio dedicato a capire come miscelare pecorino, acqua di cottura e pepe, in modo perfetto. Spesso la salsa impazzisce, si "straccia", si formano grumi sgradevoli, la consistenza è irregolare... I ricercatori hanno scoperto che la chiave sta nell'amido rilasciato nell'acqua dalla pasta e nella temperatura al momento dell'unione con il

formaggio. Se l'acqua è troppo calda (sopra i 65 °C), le proteine del pecorino si denaturano e si aggregano. Risultato: salsa grumosa, poco invitante. La soluzione? Lasciare raffreddare un po' l'acqua di cottura, fino a temperature più miti, farvi sciogliere l'amido – che aiuta a stabilizzare il formaggio – e poi unire il pecorino con moderazione. E l'Ig Nobel per la Nutrizione del 2025 è andato a uno studio ancora più curioso: un team guidato da un ecologo italiano – Luca Luiselli – ha osservato che alcune lucertole arcobaleno africane (*Agama agama*) hanno iniziato a mangiare, in ambienti urbani, avanzi di cibo... come la pizza. Nel test sperimentale, le lucertole ne hanno avuto a disposizione diverse: quando la scelta è caduta su una pizza ai quattro formaggi, quasi tutte ci si sono avventate, ignorando invece condimenti diversi (come la Quattro stagioni). I ricercatori ipotizzano che il motivo

sia l'odore del formaggio, combinato a ingredienti ad alta densità energetica. Più che uno scherzo, lo studio è una finestra sulla capacità degli animali di adattarsi ad ambienti modificati dall'uomo e sulle conseguenze (anche ecologiche) di abitudini – come abbandonare cibo o rifiuti – che possono alterare i comportamenti e gli equilibri naturali.

Il senso del premio è quindi, attraverso esperimenti apparentemente irrilevanti o strani, riflettere su temi significativi, come, in questo caso, fisica delle emulsioni, comportamenti animali, impatto ambientale, adattamento urbano.

È un invito a non dare per scontato quello che appare quotidiano, a guardare con curiosità anche gli aspetti più "domestici" della vita. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Dagli studi condotti dal team di ecologi vincitore dell'Ig Nobel per la Nutrizione 2025 è emerso che le lucertole arcobaleno hanno una predilizione per gli scarti di pizza ai quattro formaggi (come quella in foto).



Un viaggio alla scoperta della bresaola

Un viaggio alla scoperta della bresaola
Regina della Valtellina: un'eccellenza apprezzata in tutto il mondo

La etimologia del termine “bresaola” non è del tutto chiara: gli studiosi la riconducono a due possibili radici, “saola”, collegata alla salagione, e “brasa”, più controversa. Secondo alcune ipotesi rimanderebbe alla brace o alla brasatura, antiche tecniche di conservazione della carne; altre, invece, alla “brisa”, una ghiandola particolarmente saporita del bovino, un tempo impiegata nella lavorazione delle carni. Incertezza linguistica a parte, è evidente che la bresaola, come la conosciamo oggi, nasce dalla maestria dei salumieri valtellinesi, custodi di una tecnica unica e inconfondibile, affinata e tramandata nei secoli. Il nome compare già nel Quattrocento, in diverse varianti, mentre i riferimenti alla pratica di conservazione della carne mediante salagione, e lenta essiccazione, nelle valli alpine, sono ancora più antichi. La Valtellina, con il suo clima fresco e asciutto, era il luogo ideale per que-

sta lavorazione, tanto da trasformare il salume in un emblema del territorio. Documenti ottocenteschi citano la bresaola come prodotto tipico delle valli lombarde, apprezzato dai contadini e dalle famiglie più abbienti per qualità e leggerezza. È qui che nasce la Bresaola della Valtellina che, dal 1996 vanta il riconoscimento IGP (Indicazione Geografica Protetta), a conferma del rapporto inscindibile tra salume e luogo d'origine. La sua qualità deriva da una rigorosa selezione: solo i tagli migliori della coscia di bovini adulti, di razze specifiche e di età compresa tra i 18 mesi e i 4 anni. Le carni provengono da Europa e Sud America per rispondere a precisi requisiti di magrezza e consistenza. La disponibilità limitata di bovini italiani ha reso necessario, da sempre, l'approvvigionamento estero: una scelta obbligata, che negli ultimi anni si è complicata a causa della diminuzione delle forniture europee e

dei dazi sulle importazioni sudamericane, che possono incidere fino al 50% sul costo della materia prima. Ma è in Valtellina che tutto prende forma; il disciplinare IGP stabilisce che l'intera lavorazione avvenga nella provincia di Sondrio. La produzione parte, come ho detto, dai tagli più pregiati della coscia, selezionati in base a consistenza, magrezza e qualità. Alla carne vengono aggiunti sale, erbe e spezie, secondo ricette che ogni produttore custodisce gelosamente. Poi la carne affronta settimane di asciugatura e stagionatura, che le conferiscono quella consistenza morbida ma compatta e il profumo delicato che la contraddistinguono. Il sapore è pulito, elegante e aromatico. Il colore, dal rosso rubino al rosa più tenue, è un indicatore di qualità, contrariamente a quanto si pensa: le tonalità troppo accese sono spesso sintomo di conservanti, mentre le colorazioni più scure corrispondono ai prodotti di qualità superiore.

A sinistra, bresaola affettata. A destra, un esemplare di bovino Wagyu, celebre per la carne profumata e morbida.

Per una conservazione ottimale è consigliabile riporla in frigorifero, avvolta in un panno pulito o protetta da una pellicola alimentare, in modo da preservarne morbidezza e profumo. Se confezionata sottovuoto, mantiene più a lungo le sue caratteristiche, poiché l'assenza di aria rallenta l'ossidazione e permette all'alimento di conservarsi senza alterarne gusto e consistenza. È un prodotto che unisce rigore produttivo, tutela del territorio e un sapere artigianale che continua a rinnovarsi grazie al lavoro delle aziende aderenti al Consorzio di Tutela che, nel 2025, ha ribadito il valore identitario del marchio IGP. Esso sostiene inoltre l'applicazione del nuovo Regolamento europeo sulla deforestazione (EUDR), considerandolo un passo importante verso una filiera più trasparente e sostenibile. Pur riconoscendo le difficoltà operative e l'impatto economico, i produttori

valtellinesi si stanno già preparando a rispettarne i requisiti, coerenti con l'approccio trasparente che da sempre caratterizza il comparto. Il Consorzio ricorda infine che la carne utilizzata per la bresaola costituisce una quota minima della produzione dei Paesi esportatori e non emergono evidenze di collegamenti con fenomeni di deforestazione. La Bresaola della Valtellina IGP è molto più di un salume, caposaldo della cucina italiana; è l'identità di una valle che si racconta al mondo con un sapore unico. Ogni fetta è la prova concreta di un territorio che continua a custodire le sue tradizioni, innovandole senza perderne le radici. Assaporarla significa entrare in contatto con la Valtellina stessa: la sua storia, la sua cultura, la sua anima. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Oltre all'IGP
Esistono varianti d'oltralpe e d'oltreoceano. Accanto a queste, il mercato ha favorito la nascita di versioni halal e kosher, pensate per rispondere a diverse esigenze alimentari e realizzate secondo i relativi precetti religiosi. Reinterpretata in diversi Paesi, dalla Svizzera alla Francia fino agli Stati Uniti, la tecnica di salagione ed essiccazione viene adattata alle materie prime locali. In questo panorama si distingue la pregiata bresaola di Wagyu, celebre per la sua carne intensamente profumata e straordinariamente morbida.



FRUTTO DELLA PASSIONE



NOTO ANCHE COME MARACUJA,
E' IL FRUTTO DELLA PIANTA
PASSIFLORA EDULIS. HA UNA POLPA
GELATINOSA E PROFUMATA
DAL SAPORE DOLCE-ACIDULO.

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 GENNAIO 2026.