



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 14 - n 7-8
20 luglio 2026
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione



La gustina



Sleep terrorism

© CHIARA PASQUALINI

**Maria Grazia
Calandrone
e il valore delle parole**

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

Vita in campagna, allettante ma problematica

Oggi il richiamo della vita campestre è forte; scappare dalla città e sottrarsi ai suoi ritmi forzati sembra un'affascinante opportunità. Ma in realtà si sottovalutano spesso fatiche e rischi, che rendono economicamente precario e particolarmente complicato il lavoro agricolo. I contadini lo sanno bene e temono condizioni meteo ed eventi climatici estremi, che mettono a repentaglio i raccolti. Altro tema: i mezzi e le attrezzature, che si dividono in motrici (come i trattori) e operatrici (come aratri, erpici e seminatrici). Il trattore è il cuore dell'azienda agricola. Ed è più pericoloso di quanto si pensi. In particolare, gli operatori che li guidano devono stare attenti al loro ribaltamento. Questo tipo di infortuni ha nella maggior parte dei casi un esito molto grave, portando spesso all'invalidità permanente

o alla morte del conducente. Analizzandone le cause, emerge che molti di essi avvengono per errori di manovra o perdita di controllo nella guida, concomitanti all'assenza o al non uso degli specifici dispositivi di sicurezza.

In Italia si registrano ogni anno circa cento incidenti mortali. Che in parte si potrebbero evitare: si stima che nel paese circolino oltre 1 milione di trattori sprovvisti di sistemi di sicurezza adeguati. I lavoratori over 64 e gli agricoltori autonomi sono le categorie più vulnerabili.

Sebbene la maggior parte degli infortuni totali si concentri al Nord, l'incidenza dei casi mortali è più elevata al Sud. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



Sinergia tra agrario e alberghiero

I due indirizzi coabitano nell'istituto Vegni di Cortona, in provincia di Arezzo

Per l'anno scolastico 2026-2027 l'istituto agrario "Vegni-Capezzine" ha registrato un 38% in più nelle iscrizioni al primo anno, tanto che da settembre si potrà attivare una terza sezione. Fondato nel 1886, il Vegni sta vivendo una fase innovativa – spiega la dirigente scolastica Iasmina Santini – sempre più tecnologica, a qualifica specializzata in ambito agroalimentare. L'Istituto ha 11 classi per il tecnico agrario, con le articolazioni di viticoltura, enologia e di ambiente e territorio, 4 del corso professionale per l'agricoltura e dal 2005 l'indirizzo alberghiero, specializzato in enogastronomia e ospitalità. Oggi i due per-

corsi collaborano in sinergia secondo la filosofia "dal campo alla tavola", valorizzando i prodotti dell'azienda didattica. L'azienda agricola è costituita da 126 ettari, parte di un lascito dell'ingegner Angelo Vegni. Fiore all'occhiello sono i 26 ettari di vigneti. Significativa anche la produzione di olio ricavato dagli 11 ettari di oliveto. Completano il quadro 2 ettari di nocciolo sperimentale, l'unico impianto toscano di piante tartufigene e l'orto didattico del Professionale, che rifornisce il ristorante didattico gestito dall'Alberghiero e dal quale vengono ricavati anche prodotti per la cosmesi.

Quanto agli investimenti, aggiudicati i 750 mila euro del bando "Campus" del Ministero dell'istruzione, aggiunti fondi per 250 mila euro per dotazioni laboratoriali, si realizzerà un nuovo vigneto sperimentale, in collaborazione con il Crea, incentrato sullo studio della biodiversità locale, un laboratorio per la coltivazione in serra ad atmosfera controllata, un allevamento di cavalli, un oliveto sub-intensivo con varietà autoctone e un pollaio. ■

*La redazione
info@cibiexpo.it*

Nella foto, la potatura nell'oliveto dell'istituto "Vegni-Capezzine".



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

Alimentazione e salute

Sobrietà e qualità 20

di Marta Pietroboni

Made in Italy Peperoncino

di Calabria 22

di Daniela Mainini

Ben fatto

Il mare incontra

la tradizione: triglie

e puntarelle alla Marchesi 23

di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli

La scienza in cucina

Il cibo è più della somma dei suoi

ingredienti 24

di Alessandra Meda

Istituti per l'enogastronomia e l'ospitalità

IPSEOA Roberto Virtuoso 26

a cura della redazione

Tendenze

Il colombaccio 27

di Alessandra Meda

Sleep terrorism 29

di Alessandra Meda

Rifiuti tessili 30

di Lucia Massarotti

Sommario

Semi, seminati e semantica. La voce degli agrari

Sinergia tra agrario e alberghiero 5

a cura della redazione

C'è del buono

Un nuovo concetto di ospitalità 6

a cura della redazione

Ricerca e innovazione

ACTExact®

UV Black Algae Ink 8

di Marina Greco

La gustina 10

di Massimo Faustini

Il cammino del vino

Vino e salute 12

di Elisa Alciati

Storia del cibo

Ayahuasca: tra psichedelia, sacro

e turismo 14

di Riccardo Vedovati

Protagonisti

Maria Grazia Calandrone

e il valore delle parole 16

di Marta Pietroboni

Segreti della spesa

Prugne, susinee sfumature di colore 19

di Tiziana Mazzitelli



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 14 - n 7-8
Milano
20 luglio 2026

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.

Diego Gastaldi: il bello dell'ignoto



Un nuovo concetto di ospitalità

Nasce nella capitale CX Rome | San Pietro, un innovativo progetto che rivoluziona l'idea di vivere la città

Non è albergo, ma nemmeno residence o studentato. È *hybrid hospitality*, ossia un'offerta flessibile e modulare in grado di rispondere alle moderne esigenze abitative delle città contemporanee: ecco come potremmo definire CX Rome | San Pietro, la struttura che CX Living - società italiana specializzata nello sviluppo, gestione e valorizzazione di progetti immobiliari residenziali e nel settore ospitalità - inaugurerà a Roma entro la fine del 2026.

Situato in Via del Crocifisso, a pochi minuti dal Vaticano, il progetto rappresenta una tappa strategica fondamentale per il Gruppo e inaugura ufficialmente il proprio nuovo segmento dedicato all'*hybrid hospitality* (ospitalità ibrida, *ndr*). Firmata dallo studio Mario Cucinella Architects e sviluppato da Techbau (leader nella realizzazione di opere complesse di ingegneria civile e industriale, *ndr*), la struttura intro-

duce un modello di ospitalità urbana che integra hotel, soluzioni abitative a medio-lungo termine, sale eventi, spazi sociali e servizi: un ecosistema progettato per una generazione di utenti urbani e internazionali che vivono la città in modo fluido, mobile e temporaneo, senza rinunciare a comfort, qualità e senso di appartenenza. Il progetto segna un'evoluzione significativa rispetto al tradizionale settore di intervento di CX Living, focalizzato sugli studentati; pur mantenendo la capacità di rispondere anche alle esigenze del pubblico universitario internazionale, questa nuova proposta si rivolge infatti a una domanda più ampia e trasversale, caratterizzata da permanenze brevi e medio-lunghe, ampliando il target verso professionisti internazionali e giovani trasferiti temporaneamente in città o nomadi digitali (persone che girano il mondo lavorando da remoto come freelance, *ndr*).

Inoltre, un importante aspetto da sottolineare è il fatto che il progetto avrà un impatto significativo sul territorio anche in termini occupazionali, generando oltre 50 posti di lavoro tra personale diretto del Gruppo e professionisti impiegati attraverso partner esterni nelle attività di portierato e pulizia, ristorazione, manutenzione e servizi a supporto dell'ospitalità.

«Con CX Rome | San Pietro inaugureremo non solo una nuova struttura, ma una nuova fase strategica» commenta Samuele Annibali, Amministratore Delegato di CX Living, che prosegue: «Questo progetto rappresenta il primo tassello concreto della nuova *hybrid hospitality* verticale del Gruppo: un modello che integra hotel lifestyle, living temporaneo e servizi urbani contemporanei in un'unica esperienza. È un passaggio evolutivo importante che amplia il nostro posizionamento nel living Real

In queste pagine, due rendering del progetto di CX Rome | San Pietro: a sinistra, la terrazza panoramica, con vista mozzafiato sulla capitale; qui sotto, l'area bistrot a disposizione degli ospiti.

Estate e ci permette di intercettare una nuova domanda internazionale legata alla mobilità urbana contemporanea». Con 294 camere complessive, CX Rome | San Pietro si sviluppa come una piattaforma capace di combinare ospitalità breve e living di medio-lungo periodo.

L'offerta comprende 110 camere dedicate ai soggiorni brevi e 184 unità destinate alle lunghe permanenze. Gli oltre 8.460 mq di spazi netti destinati all'ospitalità, ai servizi e alla socialità, sono concepiti per favorire l'incontro, la condivisione e la costruzione di relazioni tra ospiti, cittadini e comunità locali. Le aree comuni, quelle dedicate agli eventi, la terrazza che si sviluppa su una superficie di 1.500 mq - concepita come un nuovo luogo di socialità urbana, uno spazio vivo e dinamico, che ospiterà un palinsesto in continua evoluzione tra musica, be-

nessere, arte, moda, eventi culturali e collaborazioni con realtà locali - e gli ambienti pensati per il lavoro e il tempo libero, contribuiranno a creare un ecosistema aperto e dinamico, capace di connettere la struttura con il territorio e di promuovere nuove occasioni di partecipazione e aggregazione.

Il progetto architettonico riflette pienamente i valori di CX Living e si fonda su tre pilastri fondamentali:

- sostenibilità;
- benessere;
- relazioni.

Gli interni, curati da Rizoma Architetture, propongono spazi fluidi, accoglienti e fortemente orientati al comfort abitativo contemporaneo, in coerenza con gli standard che hanno portato all'ottenimento della certificazione BREEAM (Building Research Establishment Environmental Assessment Method, standard internazio-

nale che valuta la sostenibilità degli edifici, *ndr*). Coerentemente con la visione che guida l'evoluzione di CX Living, anche questo progetto punta a costruire una comunità aperta e partecipativa, promuovendo comportamenti responsabili, pratiche sostenibili e iniziative di cittadinanza attiva.

L'obiettivo è contribuire alla valorizzazione del territorio attraverso la collaborazione con enti, associazioni, organizzazioni locali e cittadini, generando opportunità di incontro, inclusione e crescita condivisa.

CX Rome | San Pietro ambisce così a diventare un punto di riferimento per la città di Roma non soltanto per gli ospiti della struttura, ma anche per il tessuto sociale e culturale del quartiere e della città stessa. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it



ACTExact® UV Black Algae Ink

Un mezzo per trasmettere e diffondere sia il sapere individuale sia quello collettivo

Sin dalla sua invenzione, la scrittura è stata considerata un potente strumento di espressione e comunicazione. Con la scoperta dell'inchiostro, tutto ciò si è ulteriormente amplificato, poiché ha permesso di conservare dati e informazioni nel tempo e di promuovere la divulgazione della cultura, grazie alla stampa di documenti e libri.

Da oltre un secolo l'inchiostro maggiormente utilizzato, il "carbon black", risulta essere composto da una miscela complessa di solventi, resine, additivi e altri componenti derivanti dal petrolio. La sua produzione come il suo smaltimento, quindi, ha un impatto ambientale piuttosto consistente, sia in termini energetici che economici.

Ciò rappresenta un problema da gestire, anche in previsione dell'ambizioso obiettivo della neutralità climatica da raggiungere entro il 2050, come previsto dal *green deal* europeo.

Ora più che mai, affinché il nostro futuro sia allo stesso tempo produttivo e sostenibile, è necessario che vengano messe in atto una serie di strategie in grado di determinare un equilibrio consolidato tra tutela ambientale ed equità economica e sociale.

In quest'ottica, l'innovazione scientifica occupa un ruolo fondamentale poiché rappresenta uno dei motori principali per l'affermazione e lo sviluppo dell'economia circolare, un modello di produzione e consumo finalizzato a estendere il ciclo vitale sia di materiali sia di prodotti e ridurre al minimo la produzione di rifiuti, che vengono a loro volta considerati come risorsa e non come scarto.

In questo caso specifico, le nuove tecnologie stanno spingendo molto verso la produzione di inchiostri a base di biopigmenti.

Dalla collaborazione tra Acteca e Living Ink Technologies, ad esempio, è scaturita

la produzione, per ora su piccola scala, di un inchiostro flessografico UV (liquido, a bassa viscosità, formulato appositamente per la stampa a rilievo, *ndr*) che si distingue per la sua capacità di asciugare rapidamente e di aderire a un'ampia varietà di materiali, inclusi quelli plastici.

Un'idea geniale che utilizza un processo chimico abbastanza semplice, la pirolisi, ovvero la decomposizione di materiale organico in assenza di ossigeno mediante energia termica, seguito da una fase di raffinazione e depurazione.

A differenza della produzione tradizionale di "carbon black" che emette CO₂, con il pigmento a base di alghe si ottiene un bilancio di carbonio negativo con un valore stimato pari a -4,16 Kg di CO₂ per ogni Kg di pigmento prodotto. Ciò significa che, in quest'ultimo caso, viene assorbito più carbonio rispetto a quello che viene emesso.

Essendo, inoltre, un sottoprodotto di un

A sinistra, l'etichetta sulle bottiglie d'acqua Waiakea, stampate con l'inchiostro a base di alghe. Qui sotto, il bio-pigmento nero.

processo già esistente, la produzione non richiede nessun apporto di energia aggiuntiva, anzi risolve il problema della decomposizione di questa risorsa in discarica.

Contrariamente a quello che si potrebbe pensare, il bio-pigmento, disponibile per ora, solamente in un'intensa colorazione nera, è altamente performante. Permette di utilizzare macchine già in uso senza richiedere modifiche degli impianti.

Il primo ente che ha investito sull'applicazione di questo inchiostro sostenibile sul 100% dei suoi prodotti è stata Waiakea, un'azienda hawaiana di acqua vulcanica, già affermata nel settore beverage per l'utilizzo di materiali green. In totale contrapposizione alla tendenza che segue una qualsiasi multinazionale, cioè quella di brevettare tutto ciò che può determinare un profitto economico, Waiakea ha deciso di rendere questa importante tecnologia open source

(a sorgente aperta, *ndr*), rinunciando a diritti di proprietà ed esclusività, in modo da renderla facilmente disponibile e accessibile a diverse imprese.

Attualmente la distribuzione copre il nord dell'America e dell'Unione Europea ma non si esclude una rapida estensione del mercato su più ampia scala geografica.

La chiave del successo potrebbe essere proprio questa, ovvero rinunciare al vantaggio personale a favore del beneficio collettivo.

È stato stimato che, a livello globale, l'affermazione dell'inchiostro a base di alghe, porterebbe a una significativa riduzione della produzione annua di pigmento nero fossile, attualmente pari a circa 33 miliardi di libbre (una libbra equivale a 0,45 kg). Sarebbe come rimuovere 25 milioni di auto dalle strade e beneficiare di tutte le conseguenze che ciò comporterebbe.

È straordinario pensare come un mate-

riale di scarto, facilmente reperibile, da sempre disponibile, possa realmente e concretamente risolvere problemi ambientali legati alla stampa industriale.

È altrettanto straordinario avere la certezza di poter estendere questo approccio un po' a tutti i processi e a tutte le filiere, in modo da considerare la sostenibilità un elemento imprescindibile per lo sviluppo economico e non un suo impedimento.

Ambiente ed economia non possono e non devono essere considerati elementi in conflitto ma dimensioni in grado di coesistere, influenzandosi positivamente a vicenda.

Un futuro sostenibile è possibile e realizzabile, basta volerlo, agendo con responsabilità e coscienza. Ogni scelta, ogni azione lascia il segno e contribuisce a scrivere il mondo che verrà. ■

Marina Greco

marina.greco83@hotmail.com



La gustina

È parte integrante di un complesso sistema di percezione gustativa che coinvolge, oltre al cavo orale, tutto il tratto digerente

La gustina è presente in grandi quantità nel colostro, l'alimento che la mamma somministra al neonato nei primi momenti di vita (come vediamo nella foto).

Quando assaporiamo un buon piatto, un frutto appetitoso o affrontiamo un alimento sgradevole, tendiamo a pensare che il merito sia esclusivamente delle nostre papille gustative e del cervello che interpreta i segnali. In realtà, dietro ogni sapore, si nasconde un'al-leata invisibile, ma fondamentale, una proteina presente nella nostra saliva, detta gustina, che nel mondo scientifico è conosciuta come anidra-si carbonica VI; questa non solo ci permette di percepire correttamente il gusto di ciò che mangiamo, ma viaggia lungo tutto l'apparato digerente, con lo scopo di regolare i processi digestivi. La gustina appartiene, come si è detto, alla famiglia delle anidra-si carboniche, un gruppo di enzimi che il nostro organismo usa principalmente per mantenere l'equilibrio tra acidi e basi (per esempio nei reni). Tuttavia, questa proteina ha una caratteristica che la rende unica

rispetto a tutte le sue "sorelle": viene attivamente secreta all'esterno delle cellule, mescolandosi ai fluidi corporei come la saliva, il succo gastrico e persino il latte materno. Dal punto di vista chimico, è una struttura complessa (una glicoproteina) che ospita al suo centro un atomo di zinco. Questo metallo è il vero e proprio motore della proteina: senza di esso, la gustina non può assumere la sua conformazione corretta e svolgere le sue funzioni.

Ma cosa accade nella bocca? Le papille gustative sono costantemente esposte a cibi acidi, zuccheri, sali e sostanze amare: se l'ambiente in cui si trovano i recettori del gusto diventasse troppo acido, questi smetterebbero di funzionare o verrebbero danneggiati. La gustina interviene proprio qui, svolgendo due compiti cruciali: innanzitutto, la proteina lega l'anidride carbonica e l'acqua, trasformandole rapidamente

in bicarbonato. Il bicarbonato salivare agisce come un tampone che neutralizza gli acidi in eccesso. Questo meccanismo, quindi, protegge la mucosa orale e "pulisce" i recettori dopo avere ingerito un cibo molto acido (es. un limone), resettando la bocca per il boccone successivo.

La gustina inoltre è un fattore di crescita per le papille gustative: le cellule che le compongono hanno una vita breve (circa 10-14 giorni) e vengono continuamente sostituite.

Certamente, la scoperta più sorprendente degli ultimi anni è che l'intestino possiede recettori del gusto identici a quelli presenti sulla lingua: quando il cibo giunge nel sistema digerente, l'intestino lo "assaggia" per rilevare la presenza di zuccheri (dolce), proteine (umami) o potenziali veleni (amaro). Questo meccanismo, chiamato gut chemosensing (chemosensibilità

intestinale) serve a regolare il senso di sazietà e a rilasciare gli ormoni corretti (come, ad esempio, l'insulina) per gestire l'energia. Prodotta nel cavo orale, la gustina non viene distrutta nello stomaco: grazie a una speciale strato di zuccheri complessi che la riveste, resiste ai succhi gastrici e giunge nell'intestino per aiutare questo secondo sistema percettivo. Regolando il pH anche sulla mucosa intestinale, permette ai recettori del dolce e dell'amaro di mantenere la conformazione ideale per l'interazione molecolare. Al rilevamento di sostanze nocive o prodotte da batteri indesiderati, contribuisce a inviare segnali per rallentare la digestione o accelerare il transito. Inoltre è presente in quantità straordinariamente alte nel colostro e nel latte; poiché i neonati non producono ancora sufficiente saliva, la gustina materna serve a permettere, non

solo lo sviluppo delle papille gustative del neonato, ma anche la maturazione delle pareti e i recettori del suo intestino, preparandolo a digerire cibo solido nel futuro. Essendo una proteina così dinamica, una sua alterazione ha un impatto diretto sulla nostra salute: una carenza di zinco può tradursi in un malfunzionamento delle papille gustative, conducendo a ipogeusia (riduzione della soglia gustativa) o disgeusia (alterazione della percezione gustativa), così come a un mancato controllo del pH orale, portando a possibili danni dentari.

Una sua massiccia presenza nel cavo orale può inoltre favorire un intenso sviluppo di papille dette fungiformi, portando, nella specie umana, alla condizione di "supertaster", o "superassaggiatore", che include circa il 25% degli umani; i supertaster sono fortemente sensibili al gusto amaro o piccante

anche blandi, tanto da renderli spesso disgustosi ai soggetti interessati.

Le proprietà della gustina rappresentano quindi un'ulteriore dimostrazione di come il nostro organismo sia interconnesso: una singola proteina salivare non si limita a farci godere il sapore di un buon cibo, ma si assicura che quel cibo venga monitorato, digerito e convertito in energia, in totale sicurezza, fino ai tratti più distanti dell'apparato gastroenterico. ■

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

Grazie alla sua funzione regolatrice del pH della mucosa intestinale, la gustina permette ai recettori di distinguere i diversi gusti, come nella foto sottostante.



Vino e salute

Da "fa buon sangue" a "cancerogeno": è stato un attimo

Quante volte abbiamo sentito dire: «Un bicchiere di vino fa buon sangue». I nonni si riempivano il bicchiere a vicenda, tenevano che l'altro ne bevesse almeno uno al giorno, proprio per la forte convinzione che facesse davvero bene.

Oggi l'alcol contenuto nel vino è classificato tra le sostanze cancerogene certe per l'uomo. La sua categoria di appartenenza è la stessa del tabacco.

Insomma, da elisir a veleno il cambio di paradigma è stato totale. Cosa è successo?

Cosa c'è nel vino?

Il vino è composto principalmente da acqua e da numerose altre sostanze: glicerina, acidi fissi come acido tartarico, acido malico e acido lattico, oltre ad acidi volatili come l'acido acético.

Troviamo poi sostanze peptiche, composti azotati, aminoacidi e molteplici sostanze minerali come potassio, rame, ferro, calcio e manganese. Ancora fosfati, solfati, vitamine e sostanze aromatiche.

Poi c'è l'elemento più discusso: l'alcol. Il tenore alcolico del vino generalmente varia da un minimo di circa 10,5% a un massimo di 14,5% e si tratta di alcol etilico prodotto dalla fermentazione (nota tecnica: i lieviti, microorganismi presenti nelle uve o addizionati, trasformano gli zuccheri naturalmente presenti negli acini in alcol e anidride carbonica).

Il vino come alimento

Lo abbiamo già detto in passato, prima che se ne facesse filosofia: il vino era considerato un vero e proprio alimento. Consumato dalla notte dei tempi, veniva valutato come tale. Questo ci riporta al vino come importante fonte di energia e ci spiega perché sia sempre stato utilizzato nelle campagne: rappresentava una fonte di calorie e di energia immediatamente disponibile.

Poi, si è trasformato, passando da alimento a medicina.

Un esempio su tutti, forse non troppo conosciuto, è il cosiddetto "paradosso francese": nonostante una dieta ricca di grassi saturi, la popolazione francese mostrava un'incidenza relativamente bassa di malattie cardiovascolari. Il merito? Secondo molti ricercatori, proprio del consumo regolare di vino rosso.

In particolare, l'attenzione si concentrò sui polifenoli e, più specificamente, sui tannini contenuti nei vini rossi. Tanto che in Francia venne addirittura lanciato un vino denominato *Vin Coeur* (letteralmente, Vino Cuore), arricchito di polifenoli, proprio per sottolinearne la presunta azione protettiva.

Siamo quindi passati attraverso la stagione benefica dei polifenoli: prima dei tannini e poi attraverso quella del resveratrolo, al punto che ne sono stati realizzati anche specifici integratori.

Insomma, gli elementi che costituiscono il vino sono benefici e diventano alleati della salute.



La rivoluzione degli studi scientifici

Negli ultimi anni, però, la ricerca ha ribaltato molte delle convinzioni precedenti.

Il focus è diventato l'alcol e l'attenzione su tutto il resto è passata in secondo piano. Medici e ricercatori hanno smesso di chiedersi se il vino faccia bene e hanno iniziato a domandarsi quali siano i suoi effetti sull'organismo. In altre parole, gli effetti benefici delle sostanze polifenoliche sono in grado di compensare quelli dannosi dell'alcol?

Il risultato è noto: l'etanolo è stato classificato, dall'International Agency for Research on Cancer, come sostanza cancerogena di gruppo 1, la stessa categoria che comprende il fumo di sigaretta e perfino l'amianto.

Attenzione, però: appartenere alla stessa categoria non significa avere lo stesso livello di rischio. La classificazione indica il grado di certezza dell'e-

sistenza di un legame. In questo caso, tra alcol e cancro.

Ma è corretto considerare il vino solo per l'alcol?

Evidentemente no. Non può essere l'unico elemento di valutazione.

Senza cadere nelle banalizzazioni, sappiamo che il vino è un mondo ricco di storia, cultura e tradizioni. È intrecciato con l'economia del Paese ed è parte integrante della sua identità e del popolo che lo abita.

Questo non significa negare i rischi associati all'alcol, ma evitare che il dibattito si riduca a una contrapposizione tra bene e male, giusto e sbagliato. Forse il vero cambiamento non riguarda il vino, ma il nostro rapporto con il vino.

Il tema non è decidere se sia un elisir o un veleno, ma imparare a considerarlo per ciò che è realmente: una bevanda alcolica, certamente, che ha

attraversato i millenni e che potrebbe raccontare la storia dell'umanità intera. E poi sgombriamo il campo dall'ipocrisia: difficilmente esisterebbe un'intera industria legata all'alcol se gli esseri umani non ne avessero sempre apprezzato anche gli effetti sulla socialità, sulla disinibizione e sulla capacità di favorire il dialogo e la convivialità.

Ma, allora, come la risolviamo?

I latini ci hanno insegnato che "in medio stat virtus!", la virtù sta nel mezzo. I greci avevano intuito il significato del termine *pharmakon*: ciò che può essere rimedio, o veleno, a seconda dell'uso che se ne fa. Nel dubbio, cederei ai più preparati tra gli studiosi l'arbitraggio della questione. ■

Elisa Alciati
elisa.alciati@cibiexpo.it



Ayahuasca: tra psichedelia, sacro e turismo

Quando nel 2013 l'antropologo francese Jean-Loup Amselle, tra i maggiori studiosi contemporanei dei processi di globalizzazione culturale, pubblica *Psychotropiques*, propone una tesi tanto scomoda quanto lucida...

L'ayahuasca contemporanea non è un'esperienza mistica isolata, ma il prodotto di una vera e propria filiera, in cui turismo spirituale, mercato globale, fantasie primitiviste e desiderio occidentale di cura e autenticità, si intrecciano fino a ridefinire il senso stesso della pratica. Ma cos'è l'ayahuasca? Una bevanda psicoattiva tradizionale dell'Amazzonia occidentale, assunta in cerimonie rituali con lo scopo di elaborare traumi, lutti, crisi esistenziali, in un viaggio dentro sé stessi. Amselle guardava con sospetto dichiarato il neo-sciamanismo turistico, e la sua diffidenza resta un antidoto salutare contro ogni narrazione del "mistero

millenario" venduto come marchio. L'immagine di una tradizione ininterrotta da millenni regge male alla prova dei documenti. Esistono tracce archeologiche di combinazioni psicotrope in Sud America di circa mille anni fa, ma questo prova una sofisticata conoscenza farmacologica precolombiana, non l'esistenza già allora della specifica cerimonia che oggi chiamiamo ayahuasca. La documentazione storica solida emerge nell'Ottocento, con le osservazioni del geografo ecuadoriano Villavicencio sugli Jívaro, popolo indigeno dell'Amazzonia sud-occidentale, stanziato tra l'Ecuador e il Perù, e l'iden-

tificazione del botanico ed esploratore britannico Richard Spruce. Diversi storici sostengono anzi che la diffusione su larga scala nell'Amazzonia occidentale sia relativamente recente, legata a missioni, scambi interetnici e alla società del caucciù (Il termine si riferisce generalmente alle "rubber companies", aziende che estraggono, lavorano e commercializzano la gomma naturale e sintetica). Il punto non è sminuire l'antichità del rapporto amazzonico con le piante visionarie, ma riconoscere che le forme oggi più visibili - la cerimonia collettiva per turisti, il retreat internazionale, la clinica psichedelica, la chiesa ayahua-

squera brasiliana - sono il prodotto di un'*etnogenesi* (processo storico e antropologico attraverso il quale si formano, si evolvono e si dissolvono i gruppi etnici, ndr), non un reperto congelato nel tempo.

Le etnografie mostrano famiglie rituali profondamente diverse tra loro. Tra gli Shipibo-Konibo, nelle forme più tradizionali, era soprattutto il curatore a bere, non il paziente: l'efficacia risiedeva nel canto, nelle diete e nelle alleanze del medico con entità non umane, non nella sostanza in sé. Nel vegetalismo meticcio dell'Amazzonia peruviana, le piante "insegnano" attraverso diete severe e icaros (canti). Tra i Siona del Putumayo, Esther Langdon, antesignana nella rinascita della ricerca antropologica sullo sciamanesimo, mostra come alcuni riti siano stati storicamente riarticolati come strategia politica di sopravvivenza, non come reliquia immobile. La globalizzazione ha poi aggiunto una forma nuova: la cerimonia pensata per il visitatore occidentale, dove il discorso rituale che precede, e accompagna l'esperienza, ne orienta attivamente il significato.

Studi clinici hanno osservato segnali antidepressivi rapidi in pazienti

con disturbi resistenti. E programmi integrati, come quello del centro Takiwasi, in Perù, mostrano risultati incoraggianti nel trattamento delle dipendenze, ma sempre all'interno di percorsi che combinano farmacologia, psicoterapia e vita comunitaria, ma mai la sostanza isolata.

Un dato va preso sul serio dagli entusiasti quanto dagli scettici: il purging, il vomito - che quasi sempre accompagna l'assunzione -, non è un semplice effetto collaterale da tollerare. In molte cornici locali è pensato come parte costitutiva della guarigione, un dispositivo di pulizia e riequilibrio. Allo stesso tempo, i rischi non sono trascurabili: reazioni avverse acute sono frequenti, ed episodi psicotici, seppur rari, risultano più probabili in soggetti con vulnerabilità psichiatrica pregressa. Il quadro giuridico internazionale non è uniforme. La DMT, uno dei più potenti allucinogeni naturali, è controllata a livello internazionale, ma l'ayahuasca come preparato vegetale tradizionale non lo è in quanto tale, e gli stati restano liberi di legiferare diversamente.

Il Perù l'ha dichiarata nel 2008 patrimonio culturale della nazione, come garanzia di continuità per le

comunità amazzoniche. Il Brasile ne regola l'uso religioso attraverso le chiese ayahuasquere. Negli Stati Uniti, la Corte Suprema ha riconosciuto un'esenzione religiosa alla União do Vegetal.

La critica più severa mossa ad Amselle riguarda proprio ciò che vede meno bene: la capacità indigena e meticcia di riarticolare storicamente il campo, piuttosto che subirlo passivamente. Dove Amselle coglie con lucidità la colonialità del desiderio occidentale di cura e alterità, fatica a riconoscere l'agency dei curatori locali, la pluralità delle cosmologie, e le poste in gioco - economiche, giuridiche, identitarie - che i popoli amazzonici stessi negoziano attivamente.

La domanda più produttiva, oggi, non è più se l'ayahuasca sia droga, medicina o sacramento, ma chi ha l'autorità di deciderlo, a vantaggio di chi, e con quale redistribuzione (simbolica ed economica) del valore che ne deriva. ■

Riccardo Vedovato
riccardo.vedovato1994@gmail.com

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



Maria Grazia Calandrone e il valore delle parole

Ingredienti essenziali del pensiero e strumenti di conoscenza di se stessi

Poetessa, scrittrice, autrice e conduttrice radiofonica, Maria Grazia Calandrone è una delle voci più autorevoli della letteratura italiana contemporanea. Nelle sue opere ha raccontato spesso la propria storia familiare, dedicando due libri alle figure materne che hanno segnato la sua vita: quella naturale, Lucia, e quella adottiva, Consolazione. Dopo decenni di poesia, negli ultimi anni è approdata anche alla narrativa, senza mai perdere lo sguardo capace di intrecciare memoria, impegno civile e attenzione per le nuove generazioni.

La scrittura è sempre stata al centro della sua vita?

Sì. Ho dedicato tutta la mia vita alla scrittura. Sono figlia di una professoressa di lettere, mia madre adottiva, e in qualche modo tutto è cominciato da lei. Mi dava temi praticamente tutti i giorni. Per farla contenta ero costretta ad avere fantasia, a cercare di essere il meglio possibile nella scrittura. Ho l'im-

pressione che, a distanza di decenni, io stia ancora scrivendo per compiacerla. Poi, naturalmente, quella che era nata come una forma di obbedienza è diventata una vera passione.

Quando ha capito che la scrittura sarebbe stata anche una forma di salvezza?

A un certo punto mia madre, che faceva attività politica e viveva in un ambiente culturalmente molto fertile, decise di mandarmi in collegio. Racconto quell'esperienza nel mio primo libro. Per me fu quasi una carcerazione. Almeno fino a quando ascoltai la lettura del Notturmo del poeta greco Alcmene da parte della mia professoressa di lettere. Quell'ascolto fece cortocircuito con tutto quello che avevo ricevuto fino ad allora e la poesia diventò il luogo in cui sentirmi a casa. Non una forma di evasione, perché la poesia non lo è mai, ma uno spazio dove poter costruire, con le parole, il mondo che desideravo abitare.

Da quel momento non ho più smesso di

scrivere. La scrittura è nata, e rimasta per me modo per comprendere la realtà.

Negli ultimi anni è passata dalla poesia alla narrativa. Cosa ha sollecitato questo cambiamento?

Dopo il confinamento del Covid, dopo aver scritto poesie per decenni, ho sperimentato la prosa, scoprendo che mi piaceva tantissimo raccontare storie. La poesia naturalmente può farlo, ma sentivo il bisogno di un rapporto più diretto con i lettori. Forse anche per questo ho dedicato due libri alla storia delle mie madri.

La cosa che preferisco durante le presentazioni è ascoltare le vicende che mi vengono rivelate. È una condizione magnifica, perché attraverso la letteratura si saltano tutti i convenevoli e si arriva subito al nocciolo della questione: raccontarsi davvero.

A me interessa questo. Non amo la superficialità, mi interessa andare in profondità.

Da anni incontra studenti nelle scuole. Che cosa trova nei ragazzi di oggi?

Evito, quando posso, le università. Lì gli studenti sono già molto preoccupati di fare bella figura. Preferisco le scuole elementari, le medie e i licei.

Con i liceali ho avuto incontri bellissimi, soprattutto parlando dell'ultimo libro dedicato a Nuova Ostia e alla criminalità degli anni Settanta. I ragazzi non conoscono quella stagione della nostra storia e confrontarsi con loro è stato straordinario.

La letteratura mostra che esistono modi diversi di stare al mondo, che non tutto è competizione e prestazione. Questo vale soprattutto per i più piccoli, che stanno ancora formando il proprio sguardo sulla realtà.

Quale è il rapporto attuale dei giovani con la lingua e la letteratura?

Le parole sono pensiero. Se parli bene è perché pensi bene, e vale anche il contrario. Le parole scelte, per stabi-

lire anche un nesso con CiBi, hanno ruolo salvifico come può avere il nutrimento di qualità rispetto al cibo spazzatura.

Oggi esiste una lingua della comunicazione, fatta spesso di slogan e velocità, alimentata dai social, che non è approfondita, e non basta.

Parlare e pensare bene significa conoscere i propri desideri, riuscire a dare un nome a ciò che si prova, sviluppare senso critico e imparare a cercare le fonti, appunto come mangiare bene significa conoscere e scegliere con consapevolezza gli ingredienti. E la lettura è lo strumento per eccellenza che rende possibile tutto questo. Molti ragazzi, per la mia esperienza, si limitano ai riassunti dei libri invece di leggerli davvero. Può essere una scorciatoia utile per superare un'interrogazione, ma li priva dell'aspetto più prezioso della lettura: entrare in relazione profonda con il pensiero e l'esperienza di un'altra persona.

Quando invito i ragazzi a leggere Leopardi, dico sempre che non parla di un altro mondo: parla della loro vita. La letteratura ci aiuta a capire che ciò che stiamo vivendo non è solo nostro, che qualcuno ha già provato quelle stesse emozioni prima di noi. Per questo ci fa sentire meno soli. È un'esperienza di conoscenza, ma anche di compagnia.

Le parole possono avere un valore educativo?

Absolutamente sì. Scegliere la parola giusta significa imparare a conoscere sé stessi.

La lettura lascia uno spazio enorme all'immaginazione: il lettore deve costruire le scene, partecipare, dare forma ai personaggi. È uno strumento potentissimo di conoscenza di sé e del mondo. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

A sinistra, Maria Grazia Calandrone incontra gli alunni di una scuola romana. Qui sotto la poetessa durante il Premio Strega 2023.



Prugne, susine e sfumature di colore

Viaggio tra sapori e sfumature dei frutti più dolci e dissetanti dell'estate, alla scoperta di piccole curiosità e di fonti naturali di benessere

inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net

Spesso chiamiamo susine i frutti dalla forma tondeggianti, ideali da consumare freschi, e prugne quelli più allungati, perfetti se essiccati o cotti; ma, botanicamente, parliamo della stessa pianta.

Il prugno europeo, o *Prunus domestica*, è un albero di medie dimensioni che appartiene alla grande famiglia delle rose, delle mele e delle ciliegie. Straordinariamente capace di adattarsi a ogni temperatura, cresce con generosità un po' ovunque e realizza la sua magia in primavera, quando i fiori bianchi che ne popolano i rami, risvegliano dolcemente api e insetti impollinatori.

Benessere e curiosità

Nei nostri borghi, storicamente, l'abbondanza di susine era presagio di un autunno generoso e mite mentre in Oriente, la fioritura del prugno, antico simbolo di rinascita, pare coincidesse con i natali del

grande filosofo Lao Tzu.

Nella tradizione europea, invece, la prugna secca era l'oro nero dei viaggiatori come fonte energetica.

Composte per l'80% di acqua, le prugne sono un integratore naturale e se ne trova un'eccezionale varietà, come la *Dociagiabella calabrese*, frutto sferico freschissimo ricco di carotenoidi o la cino-giapponese *Sangue di Drago*, nota per il colore rosso della polpa, che offre un perfetto equilibrio agrodolce e un mix di vitamine A e C.

Non sono da meno la *Stanley*, prugna europea blu o nera, che prende il nome dal genetista americano che l'ha creata, miniera di antocianine, antiossidanti naturali, e la *Regina Claudia*, dalle antiche varietà verdi, ottima per la regolarità intestinale, chiamata così in onore della moglie del re Francesco I di Francia che fece addirittura piantare frutteti personali a corte.

I segreti di una scelta giusta

Per non sbagliare l'acquisto, il trucco è affidarsi ai sensi.

Il primo indicatore visivo di freschezza è la *pruina*, la patina opaca e biancastra che ricopre la buccia, una cera naturale che la pianta produce per proteggere il frutto. Se è intatta, il frutto è freschissimo.

Quindi si passa al tatto: la consistenza deve essere turgida ma leggermente elastica.

Le prugne mature si conservano in frigorifero per circa cinque giorni e, oltre a essere uno spuntino perfetto, sanno sorprendere se usate a spicchi sottili per arricchire un'insalata estiva con feta e rucola, oppure saltate in padella con un filo d'olio e rosmarino per un accompagnamento agrodolce che renderà speciali anche le carni più semplici. ■

*Tiziana Mazzitelli
tiziana.mazzitelli@cibiexpo.it*

**Nella foto,
prugne saltate
in padella servite
insieme a un
piatto di carne,
come suggerito
nell'articolo.**



Advocacy e Lobbying

Media Relation e Crisis Management

Digital PR & Social Media

Organizzazione Eventi e Mostre

Strategie di Marketing e Comunicazione

Consulenza Healthcare

Sobrietà e qualità

Il nuovo modo di bere degli italiani

Il calice di vino continua ad accompagnare il pranzo della domenica, la cena in famiglia o quella con gli amici. Lo Spritz resta il protagonista dell'aperitivo. Eppure, qualcosa, nel modo di bere degli italiani, sta cambiando. Non è una rivoluzione, ma un'evoluzione fatta di consumi più moderati, cocktail più leggeri, vini a gradazione contenuta e alternative analcoliche. Una tendenza che sta interessando gran parte del mondo. Cambiano le quantità e le occasioni di consumo, sempre meno legate all'abitudine quotidiana e sempre più alla qualità dell'esperienza.

Un cambiamento che, però, non mette in discussione una delle nostre peculiarità: la tradizione vitivinicola. In Italia il vino non è soltanto una bevanda, ma un elemento identitario, che racconta territori, paesaggi, cultura gastronomica e stili di vita. Proprio questo legame con il cibo e con la tavola distingue il nostro

Paese da molti altri contesti europei, dove il consumo di alcol è più spesso slegato dai pasti e concentrato nei momenti del divertimento.

A confermarlo è la prima ricerca promossa da Federvini e realizzata dal Dipartimento di Comunicazione e Ricerca Sociale dell'Università La Sapienza di Roma. Lo studio mostra come, anche in Italia, sia in corso una progressiva evoluzione verso consumi più contenuti, ma evidenzia soprattutto la specificità del nostro modello: un consumo ritualizzato e profondamente legato alla convivialità. Oltre l'80% del vino viene infatti consumato durante pranzo e cena, mentre più del 70% dei cocktail accompagna il rito dell'aperitivo. Con 8 litri di alcol puro pro capite all'anno, inoltre, l'Italia resta al di sotto della media dei Paesi OCSE e ben distante dai livelli registrati in molte aree dell'Europa centro-orientale.

Questa specificità, però, non significa

immobilità. Anche il vino segue l'evoluzione dei gusti. Se il consumo complessivo continua lentamente a diminuire, cresce la ricerca della qualità: si acquistano meno bottiglie, ma di valore più elevato, mentre il consumo quotidiano si riduce progressivamente. Parallelamente, cambiano anche le preferenze. I grandi rossi mantengono il loro prestigio, ma aumentano i consumi di bianchi freschi e aromatici, di rosati e soprattutto di bollicine, protagonisti di occasioni più informali e dell'aperitivo. Il Prosecco continua a trainare il mercato, affiancato da Franciacorta e Trentodoc, mentre cresce l'interesse per vini biologici, sostenibili e ottenuti da vitigni autoctoni. Si cercano etichette più immediate, dalla buona bevibilità e, sempre più spesso, con gradazioni leggermente inferiori rispetto al passato.

Il cambiamento emerge ancora più chiaramente osservando le nuove generazio-

A sinistra, una bottiglia di Orvieto DOC a 10°, tra le prime denominazioni italiane a modificare il disciplinare in versione analcolica. Sotto, invece, la linea G.Low di Cantine di Verona.

ni. Secondo la ricerca, il 72% degli italiani tra i 18 e i 24 anni ha consumato almeno una bevanda alcolica nell'ultimo anno, ma appena il 5,7% dichiara un consumo quotidiano, contro oltre il 31% degli over 75. I giovani, insomma, non rinunciano necessariamente all'alcol, ma cambiano le occasioni di consumo e scelgono sempre più spesso birra, aperitivi e cocktail, rispetto al vino tradizionalmente consumato a tavola. Si diffondono inoltre pratiche come lo *zebra striping*, che consiste nell'alternare drink alcolici e analcolici durante la stessa serata, segno di una crescente attenzione al benessere, alla guida e all'attività sportiva.

Anche l'industria italiana sta accompagnando questa trasformazione. Accanto ai vini dealcolati, il cui mercato è destinato a crescere dopo il via libera alla produzione nazionale, stanno arrivando sugli scaffali e nei locali pro-

dotti pensati per chi cerca un consumo più equilibrato, senza rinunciare al gusto. Cantine di Verona, ad esempio, ha lanciato la linea G.Low, vini bianchi e rosati da 8°, ottenuti naturalmente attraverso raccolta anticipata delle uve e fermentazioni controllate, senza ricorrere alla dealcolizzazione. Anche la Doc Orvieto ha introdotto una versione a 10°, tra le prime denominazioni italiane a modificare il disciplinare per rispondere alla crescente domanda di vini a bassa gradazione. Parallelamente, cresce l'offerta di aperitivi botanici, vermouth reinterpretati e ready-to-drink a ridotto tenore alcolico, mentre numerose aziende della mixology stanno investendo in prodotti pensati per un aperitivo più leggero, ma non meno ricco dal punto di vista aromatico.

Una tendenza che attraversa tutta l'Europa. Nel Regno Unito il comparto *low & no alcohol* è ormai uno dei più

dinamici; in Spagna crescono le birre a bassa gradazione, mentre nei Paesi nordici le carte dei ristoranti includono sempre più spesso percorsi gastronomici accompagnati da bevande analcoliche premium. Negli Stati Uniti, infine, si moltiplicano i sober bar, locali dove protagonisti sono cocktail privi di alcol ma preparati con la stessa ricerca della mixology tradizionale. La sfida, per l'Italia, sarà accompagnare questa evoluzione, senza perdere ciò che la rende unica. La forza del modello italiano non risiede soltanto nella moderazione, ma soprattutto in una cultura del bere costruita intorno al vino, alla tavola e alla convivialità. Un patrimonio che continua a rinnovarsi, adattandosi ai nuovi stili di vita, senza rinunciare alle proprie radici. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it



Peperoncino di Calabria

È entrato ufficialmente nelle produzioni agroalimentari italiane tutelate dall'UE. Un importante riconoscimento che premia tradizione, territorio e qualità

Grazie al tanto atteso conferimento dell'Indicazione Geografica Protetta (IGP), che certifica il valore di uno dei prodotti più rappresentativi della regione, si consolida il legame tra una coltivazione antica, il territorio e la sua cultura gastronomica, nota per i sapori robusti e veraci. Da sempre protagonista della cucina locale, il peperoncino non è soltanto un ingrediente, ma un vero e proprio simbolo d'identità.

Utilizzato in numerose ricette tradizionali, dalla 'nduja ai salumi, dai sottoli alle conserve, il cosiddetto "oro rosso" della Calabria rappresenta una delle eccellenze agricole più riconoscibili della regione, che offre condizioni climatiche particolarmente favorevoli alla sua crescita. Il sole abbondante, la vicinanza del mare, la ventilazione costante e la varietà dei terreni contribuiscono a conferire al

prodotto caratteristiche uniche, in termini di aroma, colore e piccantezza. Sono proprio questi elementi, profondamente radicati nel territorio, ad aver consentito al peperoncino di Calabria di ottenere la certificazione europea IGP, che ne tutela l'origine geografica, ne garantisce l'autenticità e valorizza il lavoro degli agricoltori che, da secoli, ne custodiscono e tramandano saperi e tecniche di coltivazione, trasformando un semplice frutto in una delle espressioni più autentiche della cultura e della gastronomia regionale.

Il sigillo europeo rappresenta una straordinaria opportunità economica poiché consente al peperoncino calabrese di competere sui mercati nazionali e internazionali, contrastando fenomeni di imitazione e concorrenza sleale che, negli anni, hanno penalizzato i produttori.

È di circa un anno fa l'ingente sequestro effettuato dalla Guardia di Finanza di 8,3 tonnellate di semi esteri recanti false indicazioni di provenienza, già impacchettati in quasi 218mila buste, per un valore stimato di circa 4 milioni di euro, tra cui migliaia di confezioni di semi di peperoncino spacciati per calabresi e destinate alla commercializzazione sul mercato nazionale. Un successo per produttori, associazioni e istituzioni impegnati nella tutela del prezioso frutto dell'agricoltura calabrese, che contribuisce a consolidare l'immagine della regione che, con il suo ingresso tra le eccellenze certificate dell'Unione Europea, rafforza il proprio ruolo di ambasciatore italiano nel mondo. ■

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

Il mare incontra la tradizione: triglie e puntarelle alla Marchesi

Un abbinamento d'autore che celebra la semplicità e il contrasto dei sapori nostrani

L'unione tra il pesce e le verdure amare rappresenta uno pilastro della gastronomia d'eccellenza. Questa specifica preparazione trae ispirazione dalla filosofia del grande maestro Gualtiero Marchesi, l'uomo che ha rivoluzionato l'arte culinaria italiana, puntando tutto sulla purezza delle materie prime e sul concetto di sottrazione, preferendo l'essenzialità all'eccesso. Dal punto di vista storico, le triglie sono celebrate fin dai tempi dell'antica Roma, per la straordinaria delicatezza delle loro carni, mentre le puntarelle - ovvero i teneri germogli della cicoria catalana - costituiscono un caposaldo irrinunciabile della tradizione gastronomica laziale. Marchesi amava ripetere una frase: "La cucina è di per sé scienza, sta al cuoco farla diventare arte".

In questa ricetta, l'abilità del cuoco risiede proprio nella capacità di bilanciare alla perfezione la dolcezza naturale e la caratteristica nota

ferrosa del pesce con la consistenza croccante, il tocco amarognolo e la gradevole acidità della verdura.

Ingredienti (per 4 persone)

- 8 filetti di triglie fresche (sflettate)
- 200 g di puntarelle (pulite e arricchiate in acqua e ghiaccio)
- 3 filetti di acciughe sott'olio
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di vino bianco
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale e pepe

Preparazione

Asciugare accuratamente i filetti di triglia, tamponandoli con della carta assorbente da cucina, quindi controllare l'eventuale presenza di lisce e rimuoverle delicatamente con una pinzetta da cucina. Scolare i germogli di cicoria (le puntarelle) dall'acqua ghiacciata e strizzarli bene per garantire la massima croccantezza al piatto. A parte, preparare il condimento, pestando in un mortaio (o frullando)

i filetti di acciuga con lo spicchio d'aglio sbucciato, l'aceto di vino bianco e quattro cucchiaini di olio extravergine d'oliva, fino a ottenere una salsa fluida e omogenea.

Versare l'emulsione così ottenuta sulle puntarelle all'interno di una ciotola capiente, mescolando bene e lasciando insaporire il tutto per qualche minuto. Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente ben calda. Adagiare le triglie, partendo dal lato della pelle e lasciar cuocere a fuoco vivo per circa due minuti, così da renderle ben dorate. Rigrare i filetti con estrema cura e completare la cottura per un solo minuto sul secondo lato, regolando alla fine di sale e pepe. Disporre un letto di insalata condita al centro del piatto, adagiarvi sopra il pesce ancora caldo e servire immediatamente. ■

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



Tuorli marinati

- Preparare la marinatura con 3 parti di sale e 1 di zucchero;
- coprire i tuorli e lasciare in frigo per 24 - 48h;
- poi asciugare e grattare.

Nella foto qui accanto le triglie alla Marchesi, pronte per essere portate in tavola.



Il cibo è più della somma dei suoi ingredienti

Come gli alimenti interagiscono tra loro, influenzando l'assorbimento dei nutrienti, la digestione e il benessere metabolico

Negli ultimi anni il modo di concepire l'alimentazione è cambiato profondamente. Non è più considerata solo una necessità biologica, ma uno dei principali fattori in grado di influenzare il benessere dell'organismo. La ricerca mostra infatti che ciò che mangiamo, non incide solo sul peso corporeo o sul metabolismo, ma dialoga con numerosi sistemi dell'organismo, compreso il cervello, contribuendo a modulare energia, umore e qualità della vita. Per molto tempo la nutrizione ha analizzato i singoli nutrienti – proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali – mentre oggi l'attenzione si concentra sul pasto nel suo insieme. È il principio della food synergy, o sinergia alimentare: gli alimenti interagiscono

tra loro, influenzando l'assorbimento dei nutrienti, la digestione e perfino l'attività del microbiota intestinale, l'insieme dei microrganismi che svolgono un ruolo fondamentale per la salute. Una dieta ricca di vegetali, fibre e alimenti fermentati ne favorisce l'equilibrio, mentre un eccesso di prodotti ultra-processati e zuccheri raffinati può alterarlo. Questa visione trova un'applicazione pratica nel modello del “Piatto Sano” della Harvard T.H. Chan School of Public Health: metà del piatto dovrebbe essere occupata da frutta e verdura, un quarto da cereali, preferibilmente integrali, e un quarto da fonti proteiche di qualità, completando il pasto con olio extravergine di oliva.

Molte combinazioni tipiche della cucina italiana anticipano principi che la scienza ha confermato solo negli ultimi decenni. L'abbinamento tra cereali e legumi – pasta e ceci, riso e piselli, pasta e fagioli – consente di ottenere un profilo di amminoacidi più completo rispetto ai singoli alimenti, offrendo proteine di elevata qualità insieme a fibre, vitamine e sali minerali. Non è soltanto un pilastro della dieta mediterranea, ma anche una scelta sostenibile. Per inciso, il ferro di origine vegetale, presente in legumi, bietole e cereali integrali, viene assorbito meglio se nello stesso pasto è presente vitamina C. Basta aggiungere succo di limone, agrumi o consumare un kiwi a fine pasto

per aumentarne sensibilmente la biodisponibilità; un accorgimento particolarmente utile per chi segue un'alimentazione prevalentemente vegetale o presenta un maggiore fabbisogno di ferro. Non tutte le interazioni, però, sono favorevoli. I tannini contenuti nel tè nero e nel caffè possono ridurre l'assorbimento del ferro vegetale, se consumati durante o subito dopo i pasti; per questo è preferibile assumerli a distanza di almeno un'ora. Anche gli ossalati presenti negli spinaci riducono la disponibilità del calcio, mentre i fitati di cereali integrali e legumi possono ostacolare in parte l'assorbimento di ferro e zinco. Tuttavia, tecniche tradizionali come ammollo, germinazione e fermentazione ne riducono significativamente il contenuto, migliorando la biodisponibilità dei minerali. La cottura, invece, può aumentare il valore nutrizionale di alcuni alimenti. Il licopene del pomodoro dopo la cottura viene assorbito meglio in presenza di olio extravergine di oliva. Lo stesso vale per il beta-carotene di carote, zucca

e verdure a foglia verde, che necessita di una piccola quantità di grassi per essere assimilato efficacemente. Condire le verdure con olio extravergine o aggiungere una manciata di frutta secca rappresenta anche una scelta nutrizionale. Tra le interazioni più studiate figura anche quella tra curcuma e pepe nero. La piperina contenuta nel pepe aumenta la biodisponibilità della curcumina, il principale composto bioattivo della curcuma, motivo per cui le due spezie vengono spesso utilizzate insieme sia nella cucina asiatica sia nei prodotti nutraceutici. Anche i polifenoli, presenti in frutti di bosco, cacao, tè verde e olio extravergine di oliva, devono parte dei loro effetti benefici all'azione del microbiota intestinale, che li trasforma in composti biologicamente attivi. È un'ulteriore conferma che il valore nutrizionale di un alimento dipende non solo da ciò che contiene, ma anche dalle interazioni che instaura con altri alimenti e con il nostro organismo. Va però evitato l'errore opposto: attribuire a un singolo ab-

binamento proprietà miracolose. Le interazioni alimentari possono migliorare l'efficienza nutrizionale di un pasto, ma non compensano una dieta povera di frutta, verdura, cereali integrali e legumi, né sostituiscono uno stile di vita sano. Anche alcuni piatti della tradizione, come pasta e patate, nati per soddisfare elevati fabbisogni energetici, oggi risultano più equilibrati se accompagnati da verdure e da una fonte proteica. La ricerca ci consegna un messaggio semplice: il benessere non dipende dal singolo “superfood”, ma dalla qualità complessiva della dieta. Più il pasto è vario, ricco di alimenti freschi e poco trasformati, maggiori sono le possibilità di sfruttare al meglio le sinergie naturali tra gli alimenti. In fondo, il cibo è davvero molto più della somma dei suoi ingredienti, ed è forse proprio questa la lezione più interessante. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it



Biodisponibilità

Indica la quantità di un nutriente che l'organismo riesce ad assorbire e sfruttare.

Per questo due alimenti con lo stesso contenuto di vitamine o minerali possono avere effetti nutrizionali diversi. Ossalati: composti naturali di alcuni vegetali che possono ridurre in maniera sensibile l'assorbimento del calcio.

Fitati: composti presenti in cereali integrali e legumi che possono limitare l'assorbimento di alcuni minerali.

Licopene: pigmento naturale della famiglia dei carotenoidi, con potente azione antiossidante.

Polifenoli: composti bioattivi di origine vegetale, noti per le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

In queste pagine: caffè (a sinistra) e tè nero (qui accanto), due alimenti che sarebbe meglio consumare almeno un'ora dopo i pasti.

IPSEOA Roberto Virtuoso

Racconto dell'evento istituzionale "La Grande Ricchezza: Prodotti Agroalimentari Tradizionali & Giovani per la promozione dei sani stili di vita"

Nella foto sotto, la pastiera, dolce tradizionale campano preparato dagli studenti dell'Istituto "Virtuoso" in occasione del convegno "La Grande Ricchezza: Prodotti Agroalimentari Tradizionali & Giovani".

L'incontro, tenutosi a Salerno il 9 giugno, è stato promosso dalla Regione Campania per celebrare il primo posto in Italia della Campania per numero di Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT): ben 614 eccellenze riconosciute, espressione della biodiversità, della cultura e delle tradizioni enogastronomiche del territorio. Nel corso della giornata si sono susseguiti momenti di confronto istituzionale, approfondimenti dedicati alla valorizzazione dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT), degustazioni e dimostrazioni gastronomiche che hanno evidenziato il legame tra produzioni tipiche, territorio e cultura. A contribuire alla riuscita dell'iniziativa anche gli studenti dell'IPSEOA "Roberto Virtuoso", impegnati nel ruolo di "Ambasciatori dei PAT"; affiancando istituzioni, produttori e operatori del settore, hanno curato

l'accoglienza, il servizio e la valorizzazione delle eccellenze enogastronomiche campane, dando vita a un ricco menù degustazione che ha accompagnato gli ospiti in un viaggio tra i sapori autentici e le tradizioni del territorio campano. Dal cocktail di benvenuto ai crostini con tartufo nero di Colliano, burro di bufala e alici di Cetara, fino al tradizionale cuoppo di alici (cono di carta paglia riempito di frittelle, ndr). Tra le portate principali, alici "inchiappate" con provola di bufala, baccalà alla perticatora, salumi e formaggi del Vallo di Diano, caprese con pomodoro di Sorrento e mozzarella di bufala e il fusillo di Felitto con ragù di braciola di capra di Siano. A chiudere il percorso, frutta di stagione, babà e pastiera. L'evento ha avuto il senso di promuovere una corretta cultura alimentare, tutelare la biodiversità e diffondere i

valori della dieta mediterranea. Valorizzare i Prodotti Agroalimentari Tradizionali significa infatti contrastare l'omologazione dei consumi, sostenere i paesaggi rurali e offrire nuove opportunità di sviluppo economico alle aree interne. Il successo della manifestazione è stato reso possibile anche grazie alla proficua collaborazione con i produttori locali, il cui contributo ha consentito agli studenti di confrontarsi direttamente con le eccellenze del territorio. Una giornata che ha dimostrato come la sinergia tra scuola, istituzioni e imprese possa diventare uno strumento efficace per formare i professionisti del futuro e, al tempo stesso, promuovere e preservare il patrimonio agroalimentare della Campania. ■

La redazione
info@cibiexpo.it



Il colombaccio

Un tempo simbolo della cucina di caccia, oggi sempre più protagonista delle carte dei ristoranti

Columba palumbus Linnaeus, 1758, noto anche come palombo o palombaccio, appartiene alla famiglia dei Columbidi, di cui rappresenta la specie di maggiori dimensioni in Europa. Ampiamente diffuso nel continente, si distingue per la capacità di adattarsi a habitat diversi, dai boschi alle aree agricole, fino agli ambienti rurali ricchi di vegetazione. La sua alimentazione, basata su semi, ghiande, bacche e frutti spontanei, conferisce alle carni un colore scuro, una consistenza compatta e un sapore intenso, autentica espressione della sua natura di selvaggina. Storicamente il colombaccio è uno degli ingredienti simbolo della cucina rurale dell'Italia centrale, grazie a ricette tramandate di generazione in generazione. Dalla palomba alla ghiotta a quella in salmì servita su crostini di pane tostato, fino ai ricchi ragù e alle lunghe preparazioni in umido: piatti accomunati da cotture lente, pensate per ammorbidire le fibre della carne ed esaltarne il gusto. Per lungo tempo emblema delle osterie di campagna,

tradizionalmente servito con la polenta, oggi il colombaccio è protagonista di una nuova narrazione gastronomica. Sempre più chef lo inseriscono nei menu degustazione, valorizzandone il petto con cotture brevi, servito rosato e accompagnato da ingredienti vegetali, agrumi e fermentazioni, mentre ragù e fondi vengono alleggeriti senza perdere profondità e intensità aromatica. La sua carne, dal gusto deciso, ferroso ma elegante, si presta infatti a preparazioni contemporanee che privilegiano precisione tecnica ed equilibrio dei sapori. Dal punto di vista nutrizionale, è ricco di proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B e minerali come ferro e fosforo. Povero di grassi, e con circa 140 calorie per 100 grammi, si inserisce perfettamente in una cucina contemporanea, attenta all'equilibrio tra gusto e qualità nutrizionale. A guidare la sua riscoperta non è soltanto il valore gastronomico della carne, ma anche una diversa sensibilità verso la sostenibilità, le filiere corte e la valorizzazione della selvaggina come risorsa del territorio. In que-

sto scenario, il colombaccio supera l'immagine di semplice piatto legato alla cucina di caccia per diventare un ingrediente capace di raccontare l'evoluzione di un'arte culinaria sempre più attenta alla qualità, al territorio, alla biodiversità e dimostrando come sia possibile guardare al futuro senza dimenticare le proprie radici. ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it

Palomba alla ghiotta

Specialità della tradizione umbra, la palomba alla ghiotta prevede una lenta cottura del colombaccio con vino bianco, pomodoro, fegatini, acciughe, capperi ed erbe aromatiche. Il risultato è un sugo intenso e profumato. Tradizionalmente viene servita con pane casereccio tostato, ideale per raccogliere il fondo di cottura.



Sleep terrorism

La qualità del sonno conta molto più delle ore e il vero riposo comincia a tavola

Chi l'ha detto che dobbiamo dormire otto ore? Per anni abbiamo vissuto con l'idea che il buon sonno avesse un numero preciso: otto, una formula rassicurante, diventata quasi una regola non scritta del benessere. Ma oggi la scienza sta lentamente smontando questa semplificazione. I dati della UK Biobank – uno dei più grandi database scientifici al mondo dedicati alla salute pubblica –, raccolti su circa mezzo milione di individui, suggeriscono infatti che non esista una durata ideale valida per tutti. Ciò che conta davvero è la qualità del sonno e, soprattutto, la sua regolarità. C'è chi si sveglia riposato dopo sette ore e chi, invece, ha bisogno di dormire più a lungo per ritrovare energia ed equilibrio. Il punto non è rincorrere una cifra perfetta, ma permettere al sonno di seguire un ritmo naturale e senza continue interruzioni. Perché il vero riposo non si misura

soltanto dal tempo trascorso sotto le coperte, ma dalla capacità del corpo e della mente di recuperare davvero. La pressione continua a “dormire bene”, monitorare ogni parametro e raggiungere standard perfetti rischia di produrre l'effetto contrario. Più cerchiamo di controllare il sonno, più rischiamo di comprometterlo. La paura di non riposare abbastanza diventa essa stessa un ostacolo, un rumore di fondo che accompagna la notte.

È in questo scenario che prende forma l'espressione *sleep terrorism*, conia dal neurobiologo Giorgio Gilestro dell'Imperial College di Londra. Una definizione provocatoria ma efficace, che descrive l'allarmismo contemporaneo alimentato da dispositivi digitali e narrazioni mediatiche capaci di trasformare il sonno in un'ossessione quantitativa. Il risultato è un fenomeno sempre più diffuso: l'ortosomnia, cioè

l'ansia da prestazione notturna, generata proprio dall'eccessivo controllo del riposo.

Il problema, allora, non è soltanto quanto dormiamo, ma come prepariamo il corpo al sonno. Ed è qui che la ricerca scientifica sposta l'attenzione su un elemento spesso sottovalutato: la biochimica del riposo, che inizia molto prima di andare a letto e passa soprattutto attraverso ciò che mangiamo*. La crononutrizione – disciplina che studia il rapporto tra alimentazione e ritmi circadiani – evidenzia come ciò che ingeriamo, e il momento in cui lo facciamo, influenzano direttamente i meccanismi neuroendocrini che regolano il ciclo sonno-veglia. Una cena abbondante, ricca di grassi o difficile da digerire costringe infatti l'organismo a un intenso lavoro metabolico, aumentando la temperatura corporea e mantenendo attivo il sistema proprio quando dovreb-

be rallentare. Il risultato è un sonno più fragile, frammentato e meno profondo. Al contrario, un pasto serale equilibrato può diventare un alleato silenzioso del riposo. Proteine magre e facilmente digeribili non sovraccaricano la digestione e contribuiscono a mantenere stabile l'equilibrio metabolico. In questo senso, alimenti come la bresaola – grazie al processo di stagionatura che ne facilita la digestione – rappresentano una fonte proteica leggera, ricca di nutrienti utili al sistema nervoso, tra cui vitamine del gruppo B, ferro e zinco.

Accanto alle proteine, giocano un ruolo importante anche i carboidrati complessi, che favoriscono il rilascio di insulina e facilitano il passaggio del triptofano al cervello, amminocido precursore di serotonina e melatonina. Latte e derivati leggeri, grazie alla presenza di lattosio e peptidi bio-

attivi, possono inoltre contribuire a creare condizioni favorevoli al rilassamento. Legumi e pesce azzurro completano infine un quadro nutrizionale che sostiene il sistema nervoso senza appesantire l'organismo.

È importante chiarire che non esistono alimenti “che fanno dormire”. La differenza sta nelle scelte alimentari che possono facilitare, o al contrario ostacolare, il naturale ingresso nel riposo e nella costruzione di una routine coerente: pasti regolari e porzioni moderate. Da evitare, invece, alcol e bevande stimolanti come caffè, tè ed energy drink, che interferiscono con l'addormentamento e frammentano il riposo notturno poiché prolungano uno stato di attivazione che fatica a spegnersi. In un'epoca dominata da dati, notifiche e monitoraggi continui, ridimensionare l'ossessione per le otto ore e restituire spazio ai ritmi

individuali può essere il primo passo per recuperare un rapporto più naturale con il riposo. Forse il vero cambio di prospettiva sta proprio qui: smettere di chiedersi “quanto devo dormire?” Iniziare a domandarsi “come sto accompagnando il mio corpo verso il sonno?”. La risposta passa spesso da abitudini semplici ma decisive: orari regolari, meno stimoli luminosi la sera, una cena leggera. Il messaggio, in fondo, è semplice ma controcorrente: il sonno non è una prestazione da ottimizzare, ma un processo da accompagnare. Non si impone, non si forza, ma si prepara. E questa preparazione inizia molto prima di spegnere la luce. ■

*www.cibiexpo.it/e-lora-della-pappa

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it



Rifiuti tessili

Negli ultimi anni siamo diventati tutti più attenti, e sensibili, al tema della raccolta differenziata. Difficile, ormai, sbagliare il posto il cui gettare la plastica o il vetro

Ma può essere magari più complicato smaltire nel modo giusto i rifiuti tessili, che poi altro non sono che i vestiti e gli accessori che non usiamo più.

È bene prima di tutto sapere che in tutta Europa, Italia compresa, esiste una regolamentazione precisa per lo smaltimento di tutto ciò che è composto da tessuto, inclusi biancheria e calzature, volta a promuovere il riciclo e il riuso, nell'ottica di un'economia circolare.

La raccolta differenziata, anche degli indumenti, è obbligatoria nel nostro Paese, su Direttiva Europea, dal primo gennaio 2022. Vietato, pertanto, gettare l'abbigliamento dismesso nel sacco dell'indifferenziata.

I capi di vestiario, purché in buono stato e puliti, così come le scarpe appaiate - recita la norma - vanno buttati negli appositi contenitori, spesso di colore giallo, presenti in tutte le città, o portati

nelle isole ecologiche comunali.

Esiste poi quella che viene chiamata la responsabilità estesa del produttore. La Direttiva Europea impone infatti alle aziende di finanziare e gestire l'intera filiera del fine vita dei capi da loro prodotti, coprendo i costi di raccolta, di cernita e di riciclo dei tessuti immessi sul mercato.

Attualmente purtroppo solo una percentuale minima dei tessuti, meno dell'1%, viene trasformata in nuovi abiti. Per questo la priorità è ridurre gli acquisti e riutilizzare il più possibile i capi.

Il problema dei rifiuti tessili è diventato così importante, negli ultimi vent'anni circa, con il diffondersi della moda a basso costo e, soprattutto, con l'abitudine di acquistare online.

I prezzi bassi inducono a comprare in maniera più impulsiva e meno ragionata. Questo meccanismo porta un grande

guadagno alle aziende della filiera fast fashion, ma le conseguenze ambientali e sociali sono molto pesanti.

Dietro la moda facile si nascondono condizioni di lavoro disumane, lavoratori sottopagati, assenza di norme di sicurezza, oltre a materiali spesso di bassa qualità e sistemi di lavorazione altamente inquinanti.

Dalle ricerche emerge che la maggior parte delle aziende che produce vestiario a basso costo, spesso indossato per una sola stagione, utilizza tinture per i tessuti contenenti componenti che sembrano essere cancerogeni; così come, frequentemente, tra le materie prime compare il poliestere, materiale altamente tossico derivato dal petrolio, non biodegradabile né riciclabile. Queste sostanze entrano a contatto con la pelle e vengono rilasciate a ogni lavaggio, inquinando mari e oceani.

Il meccanismo creato dalla moda fast, basato sugli acquisti veloci e usa e getta ad ogni stagione, ha portato a ingolfare il sistema di riciclo, già poco praticato, dei rifiuti tessili.

La produzione è eccessiva e lo spreco anche, purtroppo.

Dopo essere stati prodotti e venduti, o rimasti in magazzino, dove vanno a finire i vestiti usati o invenduti dalle grandi aziende della fast fashion?

Troppo spesso nella discarica a cielo aperto più grande del mondo, che sorge alla periferia di Alto Hospicio, all'estremità occidentale del deserto di Atacama, in Cile, uno dei luoghi più aridi del pianeta, dove le piogge sono inferiori ai 3 millimetri all'anno e la temperatura oscilla tra i 5 gradi di giorno e i 40 di notte.

Dalle immagini satellitari si può vedere tra le dune un enorme cumulo di

indumenti, nuovi e usati, per un totale stimato di circa 40.000 tonnellate.

Ogni giorno arrivano i camion che scaricano illegalmente gli abiti. I tessuti dei vestiti abbandonati sono soprattutto sintetici, derivati dalla plastica, che possono impiegare, per decomporsi, anche oltre 200 anni, rilasciando nel frattempo sostanze inquinanti nel suolo. Senza contare che, di tanto in tanto, qualcuno incendia la catasta di rifiuti tessili con l'obiettivo di ridurla, ma così libera fumi tossici che raggiungono la città.

Perché i vestiti che sono stati prodotti in Cina, Bangladesh, India o Pakistan, e poi messi in vendita negli Stati Uniti, in Europa o in Asia, finiscono la loro vita in Cile? Perché i carichi destinati ad Atacama sbarcano al porto di Iquique, zona franca stabilita dal governo. Così le aziende non pagano le imposte

doganali e possono ottenere a basso costo i vestiti che, se in buone condizioni, vengono venduti in altri Paesi del Sud America. Altrimenti, vengono abbandonati nelle discariche abusive sudamericane di cui quella cilena è l'emblema. È una questione difficile risolvere, ma si può cominciare a mettere in atto buone pratiche per ridurre l'impatto. Sempre più aziende si occupano di recuperare gli abiti usati per trasformarli, ad esempio, in nuove fibre o pannelli isolanti.

Infine, un'abitudine che tutti noi dovremmo acquisire è quella di limitare gli acquisti, ragionando su quello che è necessario, scegliendo capi magari più costosi ma di qualità superiore, destinati a durare nel tempo. ■

Lucia Massarotti
lucia.massarotti@gmail.com

A sinistra, uno stabilimento tessile in Bangladesh.

A destra, capi di abbigliamento in esposizione.



ZUCCHINA

TONDA DI NIZZA



VARIETA' PRECOCE
DALLA FORMA SFERICA
CON POLPA SODA E DOLCE.

NOTIZIE E INFORMAZIONI A PAG. 27 SETTEMBRE 2026