



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 8 - n. 12
18 dicembre 2020
www.cibiexpo.it

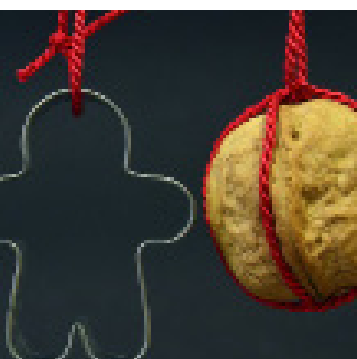


centro studi
anticontraffazione



Cassata
in terrina

Candido Ortiz.
Una vera storia
americana



Dolce Natale



inrete
● ● Digital

~~multimedia~~ ~~televisione~~ ~~radio~~ ~~cinema~~

~~www.inrete.it~~

EDITORIALE

L'è tutto sbagliato, l'è tutto da rifare

Il motto è di Gino Bartali, campione di ciclismo e di civismo – nominato “Giusto tra le Nazioni” dall'Ente nazionale per la Memoria della Shoah per i tanti ebrei che aveva contribuito a salvare durante la II Guerra Mondiale – e suona apocalittico ma non irragionevole. Si applica anche alle scienze della nutrizione che vengono aggiornate con una frequenza destabilizzante. Esempi? Quante volte avete sentito dire che la prima colazione è il pasto più importante della giornata e che non bisogna saltarlo mai? Bèh, adesso questo dogma è messo in dubbio da scienziati come Aaron E. Carroll, docente di pediatria alla Indiana University School of Medicine, e non solo. Vi siete fatti suggestionare da diete che, a detta degli amici, hanno prodotto risultati fantastici? Studi recenti hanno sostenuto che ogni individuo reagisce in

modo diverso all'assunzione degli stessi alimenti. Le ultime ricerche di Tim Spector, genetista del King's College di Londra, rivelano che la reazione al cibo è soggettiva, e quindi non esiste una dieta valida per tutti. Contano la genetica, la composizione dei cibi, il microbiota (l'insieme di microrganismi che colonizza l'intestino) e gli stili di vita che comprendono attività fisica e qualità del sonno. Inutile, dunque, seguire diete standard: Spector e altri stanno cercando di elaborare piani personalizzati nell'ambito della cosiddetta "nutrizione di precisione". Speriamo facciano in fretta. E che, almeno per un po', nessuno li smentisca. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it

© ROSEANNA SMITH SU UNSPUSH



MILANO

Via Lorenza (Castro Feltri, 48) – 20139 Milano (MI)

MILANO

Via G. Fara, 38 – 20124 MI

ROMA

Piazza di Pietra, 51 – 00186 RM



Sommario

Ben fatto	
Cassata in terrina	5
<i>di Terry Sàrcina</i>	
C'è del buono	
Verso un'agricoltura sempre più sostenibile	6
<i>di Anna Francioni</i>	
Adottiamo un ristorante?	7
<i>di Anna Francioni</i>	
Ricerca e innovazione	
Fattorie verticali	8
<i>di Mauro Mandrioli</i>	
Italian Variety Club	11
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
Gourmonde	
Natale nel mondo	12
<i>di Linda Fiumara, Manuela Caracciolo ed Emilia Fajthova</i>	
Storia del cibo	
Il Natale a tavola	14
<i>di Toni Sàrcina</i>	
Protagonisti	
Candido Ortiz	16
<i>di Manuela Caracciolo</i>	
Made in Italy	
Natale e contraffazione	18
<i>di Daniela Mainini</i>	
Segreti della spesa	
Il mandarino	19
<i>di Gabriele Gatti</i>	
Alimentazione e salute	
Una ghiandola essenziale	20
<i>di Andrea Fossati</i>	
Free from fake	
Intolleranza al lievito	22
<i>di Giorgio Donegani</i>	
Tendenze	
La Cina a morsi	23
<i>di Valentina Talia</i>	
Il tiramisù oggi	24
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Panettone e bollicine	27
<i>di Manuela Caracciolo ed Elisa Alciati</i>	
Dolce Natale	30
<i>di Anna Francioni</i>	
Il foie gras	31
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	

Hanno collaborato a questo numero

Istituto Confucio

L'Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano fa parte di una rete di 480 centri sparsi in 115 stati (12 in Italia), creati con lo scopo di promuovere e diffondere la lingua e la cultura cinesi grazie all'accordo tra autorevoli università cinesi e straniere.

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.

Andrea Fossati

Biologo nutrizionista, laureato in biologia applicata alla ricerca biomedica, ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Scienze Genetiche e Biomolecolari presso l'Università degli Studi di Milano dove è attualmente ricercatore presso il dipartimento di Biotecnologie mediche e Medicina traslazionale. È nutrizionista ufficiale per gli atleti di pallanuoto A1 *Sport Management* di Busto Arsizio (VA).

Libero Gozzini

Vive e lavora a Milano come illustratore. Diplomato all'Istituto d'Arte applicata del Castello Sforzesco, è tra i fondatori dello Studio Ink e dell'Associazione Illustratori, della quale è stato presidente. Negli anni '70 e '80 collabora con numerose agenzie di pubblicità di Milano, realizzando anche spot televisivi. Per i lungometraggi di animazione *Joan Padan* e *Opopomoz* realizza i *modelling* tridimensionali, come pure i personaggi di Cippiuti di Altan e del Signor Rossi di Bozzetto. Molti i lavori per l'editoria e la Scuola di Fumetto.

BEN FATTO

Cassata in terrina

Natalizia ma originale

di Terry Sàrcina - Altopalato Scuola di Cucina Milano

Per suggerire un dessert insolito, ho pensato a una specialità siciliana, trasformata in una raffinata terrina, ricoperta di cioccolato..

Ingredienti (per 6/8 persone)

Per la pasta biscotto:

- 6 uova
- 110 g di zucchero
- 120 g di farina
- 1 bustina di vanillina

Per il ripieno:

- 500 g di ricotta di pecora
- 150 g di frutta candita assortita
- 30 g di pistacchi sgusciati
- 200 g di zucchero
- 80 g di cioccolato fondente
- 1 bustina di vanillina

Per lo sciroppo:

- 1 dl di acqua
- 50 g di zucchero
- 2 cucchiaini di rum

Per la finitura:

- 150 g di cioccolato fondente
- ciliegine candite
- buccia d'arancia candita
- pistacchi sgusciati

Preparazione

Foderare la placca da forno a bordi bassi con un foglio di carta vegetale imburata e infarinata. Per la pasta biscotto, in una terrina lavorare i tuorli con 70 g di zucchero fino a ottenere un composto bianco e spumoso; incorporare, poco alla volta, la farina setacciata e la vanillina, infine gli albumi montati a neve con lo zucchero rimasto. Versare il composto nella placca e farlo cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15-20 minuti circa. Togliere dal forno e far raffreddare; con un coltello affilato ricavare 3 rettangoli della misura del fondo e delle pareti della terrina (foto 1) e foderarla; tenere da parte la pasta rimasta.

Preparare il ripieno: scottare i pistacchi in acqua bollente, scolarli, privarli della pellicina che li ricopre e conservarne alcuni per la finitura. Tritare grossolanamente il cioccolato; tagliare la frutta candita a pezzetti. Passare la ricotta al setaccio, aggiungere lo zucchero e amalgamarli bene con un cucchiaino di legno. Unirvi la frutta candita, i pistacchi e il cioccolato tritato. Versare il composto nella terrina da 1,5 litro (foto 2) e stenderlo in uno strato uniforme; coprirlo con un rettangolo di pasta biscotto e premerlo leggermente. Porre la cassata in frigorifero per almeno 1 ora. Per lo sciroppo, versare in un tegamino l'acqua, aggiungere lo zucchero, far bollire per 1-2 minuti mescolando finché lo zucchero sarà completamente sciolto;

togliere lo sciroppo dal fuoco, farlo raffreddare e unirvi il rum. Sformare la cassata e spennellare la pasta con lo sciroppo (foto 3). Spezzettare il cioccolato, metterlo in un tegamino e farlo fondere a bagnomaria; versarlo sulla cassata e stenderlo con una spatola in uno strato uniforme coprendo anche i lati; decorare con le ciliegine e la buccia d'arancia candita e i pistacchi tenuti da parte e far solidificare in luogo fresco. ■



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 8 - n. 12
Milano
18 dicembre 2020

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Redazione:

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it
Giovanni Romano - giovanni.romano@cibiexpo.it
Marta Pietroboni - marta.pietroboni@cibiexpo.it

Relazioni istituzionali:

Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com

Comitato scientifico:

Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria -
ettore.capri@unicatt.it
Giorgio Donegani - Tecnologo esperto
di nutrizione, consigliere OTALL
Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it
Toni Sàrcina - Storico della cucina
e dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it

Fotografo: Guido Valdata

Illustratore: Libero Gozzini
info@gozzinilibero-illustratore.com

Realizzazione editoriale: Cibi srl

Redazione: Via Carehidio 2,
20144 Milano

Email: info@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione:

Paola Chessa Pietroboni

Sede legale: Corso Sempione 62, 20154 Milano

P.IVA: 08210050962

Progetto grafico: Marco Matricardi

Stampa: © 1994–2020 Pixartprinting S.p.A.
a socio unico

Stampato su carta patinata opaca 170 gr
CLASSIC DENIMATT PATINATA OPACA

Registrazione: n. 104 del 3/04/2013

presso il Tribunale di Milano

© 2019 Cibi srl

È vietata la riproduzione anche parziale
di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari
senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore
dichiara la propria disponibilità a regolarizzare
eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Pubbliche relazioni:

Marta 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.

Nella prossima uscita:
Titty & Flavia, le maghe
della casa pulita



Verso un'agricoltura sempre più sostenibile

Esiste un compromesso tra agricoltura, logiche di mercato e sostenibilità? Ne parliamo con Maria Grazia Camisa del Gruppo BASF, azienda chimica internazionale impegnata nella ricerca di nuove soluzioni

Che cosa significa per BASF agricoltura sostenibile?

È trovare il giusto equilibrio a tutela della produttività e redditività degli agricoltori, regole per il rispetto dell'ambiente e attenzione alle richieste della società. L'innovazione è il cuore della nostra strategia: non si può parlare di sostenibilità senza considerare la necessità di innovare.

Ecco perché ci assumiamo impegni ambiziosi e concreti in quattro aree principali: aiutare gli agricoltori a ridurre le emissioni di CO2 aumentando nel contempo la resilienza alle variazioni climatiche; migliorare di anno in anno la nostra offerta di mezzi tecnici, arricchendola di nuove proposte efficaci e sempre più rispettose dell'ambiente; accelerare l'introduzione di soluzioni digitali aiutando gli agricoltori a "produrre di più con meno", proteggendo nel contempo la biodiversità; non ultima la sicurezza, sempre al centro delle nostre attività grazie ai nostri programmi di gestione responsabile, ideati per far sì che i nostri prodotti siano manipolati in modo

corretto e sicuro lungo tutto il ciclo di vita, fino alla fase di smaltimento. Siamo consapevoli che non possiamo raggiungere questi obiettivi da soli ma con la collaborazione di tutti gli attori della filiera interessati a sviluppare un sistema produttivo e agroalimentare sempre più improntato alla sostenibilità.

Esiste una formula per realizzare tutto questo?

Per produrre in modo sempre più sostenibile è necessario che gli agricoltori abbiano accesso a tutte le innovazioni disponibili – sementi, agrofarmaci, tecnologie digitali, nuove tecniche di miglioramento genetico – per far fronte a sfide come volatilità delle condizioni climatiche e gestione di parassiti emergenti, assicurando produzioni sane e abbondanti ma anche la redditività.

Tecnologia è una parola ricorrente...

Certo, gioca un ruolo fondamentale: l'innovazione scientifica e tecnologica, così come quella di prodotto, offriranno sempre più opportunità. In particolare,

Nella foto qui sotto: Maria Grazia Camisa, che nel Gruppo BASF riveste il ruolo di Head of External Communication, Regulatory, PGA and Sustainability Agricultural Solutions EMEA South E-APE/S.

la digitalizzazione ha un immenso potenziale per aiutare gli agricoltori a ottenere rendimenti migliori e più elevati, promuovendo al contempo un'agricoltura ancora più efficiente sotto il profilo delle risorse, consentendo un'applicazione più precisa e mirata dei prodotti per la protezione delle colture. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it



BASF realizza ogni anno ingenti investimenti in attività di ricerca e sviluppo per l'agricoltura, al fine di assicurare la continua disponibilità per i lavoratori del settore di nuove soluzioni sempre più moderne e sostenibili.

Un modello di agricoltura anche per i Paesi meno ricchi

BASF prende molto sul serio il suo impegno per la sostenibilità e la sicurezza della salute dell'uomo e dell'ambiente. E lo fa trasferendo nei mercati emergenti le soluzioni e le buone pratiche che ha consolidato nei mercati più maturi e sviluppati.

Per esempio, con il progetto Ardena dedicato a supportare i piccoli agricoltori in Egitto e, a breve, in altri Paesi in Africa: attraverso SMS o WhatsApp vengono inviati allarmi agli agricoltori relativi allo sviluppo di malattie e alla presenza di parassiti nelle loro zone, assicurando così un'applicazione sicura e mirata dei prodotti per la difesa delle colture, a tutela del raccolto ma nella piena salvaguardia dell'ambiente.

Adottiamo un ristorante?

Un'iniziativa innovativa per sostenere uno dei settori più colpiti dagli effetti economici dell'emergenza sanitaria

Circa 3 miliardi di euro: secondo una recente stima di Fipe-Confindustria, è quanto costerà complessivamente alle imprese della ristorazione questa seconda ondata della pandemia. Una situazione a cui le varie misure attuate a livello nazionale riusciranno purtroppo a offrire solo un parziale ristoro. Per questo motivo, rivestono particolare importanza iniziative come #adottaunristorante, il nuovo programma di Edenred ideato proprio per trovare una soluzione alla crisi che coinvolge migliaia di esercizi, come spiega Paola Blundo, Direttore Commerciale Merchants di Edenred Italia.

Come funziona #adottaunristorante? E quali sono i vantaggi per il cliente finale?

Si tratta di un progetto nato a supporto della ristorazione che punta sul food delivery e sul take away. Il funzionamento è molto semplice: i ristoranti che aderiscono al servizio di food delivery *Eat in time*, primo partner ad abbracciare la nostra iniziativa, avranno il 30% di sconto rispetto alle condizioni di mer-

cato standard e il sostegno di 2 milioni di utilizzatori di Ticket Restaurant® che giornalmente scelgono le soluzioni Edenred, ai quali metteremo a disposizione un codice promozionale di 10 euro da utilizzare insieme ad almeno un buono pasto per ordinare online.

È attivo su tutto il territorio nazionale?

L'iniziativa è partita il 19 novembre a Milano e Torino, ma vogliamo estenderla il più possibile, così da arrivare a una copertura nazionale.

Come è nato il progetto?

Il nostro obiettivo è offrire un supporto e un'opportunità di sviluppo alla ristorazione, settore attualmente in forte sofferenza, attraverso i servizi di food delivery e il take away a condizioni agevolate.

E i ristoranti interessati come possono aderirvi?

Sarà sufficiente affidarsi a *Eat in time* per implementare il servizio di delivery; al resto ci pensa Edenred che, attraverso un piano di comunicazione strutturato,

distribuirà codici promozionali dedicati a tutti i suoi beneficiari.

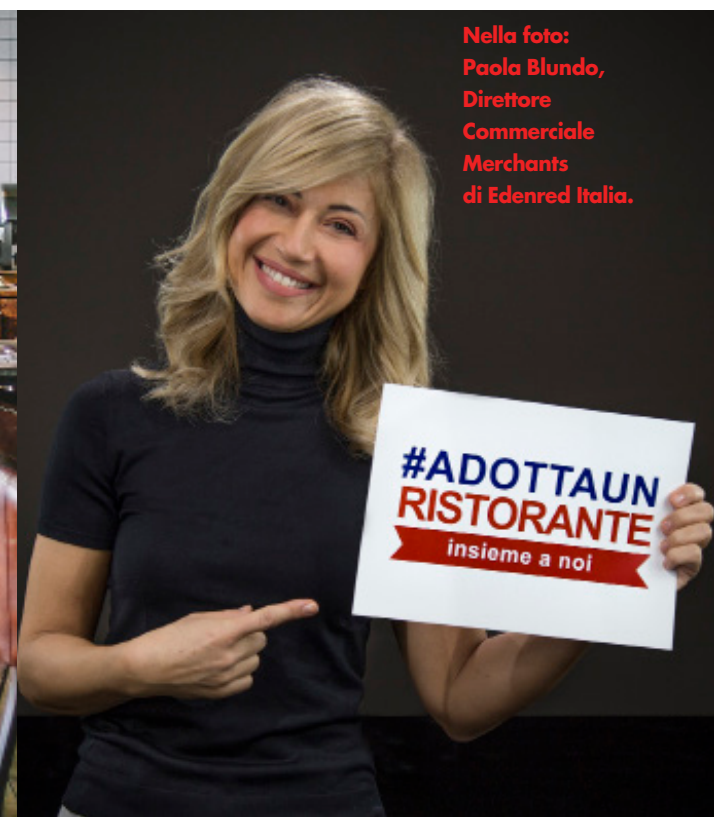
Quali altre attività proponete per supportare il settore della ristorazione?

#adottaunristorante si aggiunge a Restart Digital, un programma finanziato dal Fondo "More than Ever", creato a livello europeo dal nostro Gruppo per offrire un sostegno immediato ai settori più colpiti dagli effetti economici dell'emergenza sanitaria, come ristorazione e turismo. In Italia, il progetto ha permesso a 2 milioni di beneficiari di accedere a sconti e promozioni fruibili presso una serie di partner selezionati. ■

Anna Francioni
anna.francioni@

Edenred nel mondo

Con i suoi 50 milioni di beneficiari, 850.000 aziende ed enti pubblici clienti e 2 milioni di esercizi commerciali affiliati, da oltre 40 anni Edenred innova il mondo del lavoro, generando valore per il sistema economico locale e nazionale e puntando sul digitale. Nato come inventore del Ticket Restaurant®, oggi punta su tre principali asset commerciali: 1) Employee Benefits (proposte pensate proprio per i lavoratori dipendenti: Ticket Restaurant®, Ticket Welfare®, FlexBen®); 2) Fleet and Mobility Solutions (diversi servizi relativi alla mobilità aziendale, da ExpendiaSmart® a Carta UTA Edenred); 3) Soluzioni complementari, che includono corporate payments, incentive and rewards (Ticket Compliments®) e anche programmi sociali pubblici. Per info: www.edenred.it



Nella foto: Paola Blundo, Direttore Commerciale Merchants di Edenred Italia.

Fattorie verticali

L'agricoltura high-tech arriva in città. Le metropoli del futuro saranno sempre più grandi e, grazie alle fattorie verticali, saranno anche decisamente Smart&Green

Vivere in città è comodo perché possiamo avere facilmente accesso a servizi, cinema e ristoranti, ed è così agevole che più della metà degli abitanti del mondo oggi risiedono in aree urbane. Anzi è così comodo che nel 2050 quasi il 60% della popolazione vivrà in aree urbane: oltre 6 miliardi di cittadini!

La crescita delle città comporterà però la perdita di spazi a uso agricolo, con una riduzione delle produzioni alimentari compresa tra l'1 e il 4%. Può sembrare poco, ma su scala globale questo significherà perdere quanto serve per nutrire per un anno una popolazione stimata tra i cento milioni e il miliardo di persone, in base al tenore alimentare dell'area considerata. È quindi necessario recuperare spazi urbani in cui produrre, e una soluzione può venire dalle fattorie verticali.

Le *Vertical Farm* sono veri e propri centri di produzione di alimenti, rea-

lizzati in edifici creati appositamente o in spazi recuperati da precedenti utilizzi. Secondo le stime dell'Università di Wageningen, utilizzando un edificio dismesso a più piani con una superficie delle dimensioni di un campo da calcio possiamo coltivare verdure per quasi centomila persone, a cui fornire giornalmente circa 2 etti di ortaggi freschi. Nelle fattorie verticali le piante sono coltivate senza usare terra (ossia in coltura idroponica) e sono illuminate con apposite luci a LED, in grado di emettere lunghezze d'onda che accelerano la fotosintesi consentendo alle piante una crescita rapida e con qualità organolettiche e nutritive ottimali. Essendo costruite in ambienti chiusi, le *Vertical Farm* sono inoltre stabili per temperatura e umidità, e quindi possono produrre a ciclo continuo tutto l'anno. Inoltre, essendo ambienti stabili, non risentono delle variazioni climatiche

o degli eventi meteorologici avversi, che sono invece causa di gravi danni in campo.

Un problema che si deve invece affrontare è legato alla qualità dell'aria, che negli ambiti urbani è generalmente molto bassa. Nelle fattorie verticali l'aria in ingresso è filtrata per evitare che ci siano contaminazioni del cibo. Questo impedisce anche l'accesso di insetti parassiti e l'arrivo di patogeni, per cui si usano quantità pressoché nulle di insetticidi; in questo modo si ottiene un prodotto biologico e controllato. Lo stesso vale per le erbe infestanti, i cui semi non possono raggiungere le piante coltivate, evitando quindi anche il ricorso agli erbicidi.

Inoltre, proprio in quanto ambienti controllati, le fattorie verticali si prestano a coltivare piante in habitat specifici. Ad esempio, si possono produrre verdure e ortaggi a basso tenore di nichel per per-

sone con allergie. In modo analogo possiamo coltivare in condizioni controllate piante usate non come alimenti ma realizzare farmaci, tra cui ad esempio i vaccini.

Grazie a pannelli fotovoltaici e a impianti per riciclare l'acqua, possiamo produrre senza impatti sull'ambiente. In una fattoria verticale, ad esempio, servono non più di 2-4 litri di acqua per far crescere 1 chilogrammo di pomodori, mentre per un'analogha quantità se ne utilizzano 17 in serra e non meno di 60 per la coltivazione in campo. Saranno forse meno romantiche di un campo con un contadino, ma le fattorie verticali *Sky Greens*, realizzate a Singapore, producono già oggi quasi 2 tonnellate di ortaggi al giorno.

Le fattorie verticali ci permettono quindi di produrre verdure e ortaggi anche in nazioni in cui le condizioni climatiche non sono favorevoli. Non è un caso che quella più grande al mondo (che coprirà una superficie di 12 mila metri quadrati) sta nascendo a Dubai. Gli Emirati Arabi importano circa l'85% del cibo, poiché solamente una minima parte del loro territorio nazionale è considerata adatta all'agricoltura. Grazie alle *Vertical Farm* si potranno letteralmente coltivare verdure e ortaggi nel deserto.

Le colture idroponiche risolvono infine i problemi associati agli inquinanti nel suolo, che, secondo la FAO, rappresentano una preoccupante minaccia per la produttività agricola e la sicurezza alimentare. Sebbene spesso poco considerati, i suoli contaminati sono più numerosi di quanto forse immaginate. La Cina ha classificato come inquinato quasi il 20% dei propri terreni agricoli. Sono inoltre noti circa tre milioni di siti potenzialmente inquinati tra Europa e Balcani occidentali, e il loro elenco è destinato ad allungarsi nel futuro, dato l'accresciuto uso dei terreni extraurbani per smaltire rifiuti solidi urbani che, secondo recenti stime, passeranno da uno a due miliardi di tonnellate annue entro il 2025.

Il futuro dell'agricoltura sarà quindi all'insegna delle *Vertical Farm*? Difficile prevedere il futuro, ma nel 2020 sono stati prodotti i primi pomodori geneticamente modificati per avere una crescita ottimale nelle serre verticali, mostrando come la genetica possa rendere le fattorie verticali ancora più produttive. ■

Mauro Mandrioli
mauro.mandrioli@unimore.it

Nelle foto, diverse tipologie di agricoltura verticale.



**Stiamo
costruendo
la nostra
nuova sede**

Ci stiamo preparando per accogliervi nei nuovi spazi di via Pantano 2. 1500 mq nel cuore di Milano. Vieni a trovarci!

www.blueeye.it



Italian Variety Club

Una novità nel settore agricolo: una rete d'impresa esempio di collaborazione non solo fra aziende concorrenti ma anche con il mondo della ricerca

Nata cinque anni fa, questa rete opera in Puglia, Sicilia, Basilicata, Marche e Campania e include 20 aziende agricole finanziatrici che si sono impegnate a sostenere un programma di miglioramento genetico, oggi in particolare mirato al futuro dell'uva da tavola italiana. L'obiettivo è realizzare varietà adatte alla coltivazione nelle condizioni mediterranee di suolo e di clima, per arricchire l'offerta sul mercato.

Il progetto è seguito da giovani ricercatori con il supporto di due partner scientifici: Sinagri, spin-off dell'Università degli Studi di Bari, che svolge attività di ricerca applicata e sviluppo sperimentale agroalimentare, e il Centro di ricerca sperimentazione e formazione "Basile Caramia" di Locorotondo, sempre in provincia di Bari.

Sinagri ha contribuito alla realizzazione del contratto di rete d'impresa Italian Variety Club (IVC) per l'uva da tavola "apirene", cioè senza semi.

Primi risultati

Dal 2015 a oggi sono stati raggiunti successi significativi: 100 selezioni interessanti, 8 delle quali avviate alla registrazione da parte dell'UCVV – l'Ufficio Comunitario delle Varietà Vegetali responsabile della gestione del sistema della privativa (i diritti di utilizzazione esclusiva delle invenzioni con la facoltà di ricavarne profitto) – e quindi destinate a diventare nuove tipologie di uva da tavola.

Dal 2019 la rete si è impegnata anche per la costituzione di varietà con caratteri di resistenza alle malattie crittogamiche (mal bianco, peronospora e muffa grigia), inaugurando un nuovo filone che nel 2020 è stato ulteriormente incrementato.

La finalità, oltre ad accrescere come si è detto la nostra competitività, è liberare i produttori di uve da tavola senza semi dal peso delle royalty da pagare per i brevetti delle società internazionali di breeding (riproduzione controllata, ndr).

Negli ultimi 20 anni il miglioramento varietale ha permesso di aumentare le produzioni del 25% e di ridurre di un terzo le emissioni di CO2. Ora l'Unione europea deve rimuovere gli ostacoli che ancora frenano le innovazioni: le due NBT (Nuove Tecniche di Breeding) più promettenti sono il *genome editing* (l'intervento di precisione che consente la correzione mirata di una sequenza di DNA) e la *cisgenesis* (la tecnica che non utilizza geni eterologi e dà origine a piante uguali a quelle generate da riproduzione naturale). ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

Per saperne di più sul progetto e conoscerne i diversi partner potete consultare il sito della rete d'impresa Italian Variety Club: www.italianclubvariety.com



Natale nel mondo

Alla scoperta dei riti natalizi in Finlandia, nel sud degli USA e in Russia, tre Paesi in cui abbiamo degli amici. Ma è solo un piccolo assaggio: il mondo è bello perché è vario

I Paesi nordici possono contare sull'atmosfera magica; quelli del sud sopperiscono con i profumi intensi di una cucina povera ma stuzzicante; in Russia, la vastità del territorio, che si estende tra Europa e Asia, esprime un'arte culinaria multiforme ma con comuni tradizioni natalizie.

Hyvää joulua, buon Natale in Finlandia

Qui dicembre è *joulukuu*, il mese di Natale. I festeggiamenti iniziano a ottobre con la preparazione degli addobbi e dei *Pikkujoulu* (piccoli Natali) serali e vanno avanti fino al 13 gennaio.

La tradizione prevede che tutto inizi il

24 dicembre con l'immane sauna familiare. Ogni casa infatti ha la sua sauna. La mattina viene servito un porridge di riso spolverato di cannella, nel quale si nasconde una mandorla che porterà fortuna a chi la troverà. Dopo la lauta colazione si va al cimitero e si accendono candele sulle tombe dei propri cari. In tutti i Paesi nordici questi luoghi sono immersi nella natura, con un piacevole via vai di persone che s'incontrano e si salutano.

Il cibo di Natale è il *joulukinkku*, il prosciutto cotto cucinato a fuoco lento per circa 10 ore e servito ricoperto da pane grattugiato e spezie, bagnato con

birra analcolica fatta in casa.

Altri piatti tipici sono il salmone, lo stufato di renna al forno con bacche rosse, diversi tipi di sformati, dall'aringa alle patate, l'insalata a base di barbabietola rossa e un assortimento di formaggi in cui non manca mai quello di mucca fresca, il *leipäjuusto*, guarnito con marmellata di *lakka* (un frutto di bosco). Tra i dolci troviamo i *piparkakku*, biscotti allo zenzero aromatizzati alla cannella, e i *joulutorttu*, a forma di stella di Natale, guarniti con marmellata di prugna.

Il pasto, infine, è accompagnato dal *glögg*, bevanda simile al nostro vin



brulé preparata con mandorle, uvetta e cannella, oppure dalla birra casalinga.

Soul Food

La cucina del sud degli USA, chiamata anche Soul Food, "cibo dell'anima", è quella tradizionale della comunità africana nel periodo della schiavitù. Prevede pietanze povere ma ricche di sapore, in cui il mondo vegetale – con verdure di origine africana, come l'okra e le patate dolci, e americana, come cavoli e rape – si abbina a quello animale, con frattaglie e parti di scarto del maiale, ali di pollo, code di bue. Si utilizza molto la farina di mais: il pane di granoturco è una specie di pancake fritto, il *johnnycake*. Le spezie sono usate generosamente e le carni vengono cotte in brodo o nel grasso.

I cuochi che cucinano il Soul Food, oggi riscoperto e apprezzato, spesso cercano di renderlo più salutare, per esempio limitando l'utilizzo di lardo o olio di colza.

Durante le feste, le famiglie preparano una grande varietà di portate. Uno dei tanti menù tradizionali include prosciutto al forno, pane al mais, interiora, pasta al formaggio, insalata di patate, torta di patate dolci e, per finire, la torta Red Velvet (un dolce scenografico a strati rossi e bianchi). Il budino di pane, invece, è caratteristico

del menù natalizio di origine creola, e viene consumato caldo con una salsa dolce a base di whiskey o rum.

Un altro piatto tipico sono le Uova del Diavolo, albumi bolliti con mostarda, maionese e spezie. La mattina di Natale si fa colazione con il Brandy Milk Punch, un cocktail con latte intero, brandy, zucchero e noce moscata, che si sorseggia durante l'apertura dei regali.

Natale in Russia

Si festeggia il 7 Gennaio. Prima si celebra il Capodanno, molto sentito perché nell'URSS dal 1929 al 1991 il regime sovietico vietava di solennizzare il Natale. Cosa si trova sulla tavola della festa? Gli antipasti freddi, che rimangono per tutta la cena. Questo perché i Russi hanno l'abitudine di alternare sorsi di alcool e piccoli morsi di cibo. La scelta è vasta ma non possono mancare l'*insalata Olivier* (la vera insalata russa, con pezzettini di carne di vitello bollito e di "salame del dottore" simile alla nostra mortadella) e gli amatissimi cibi fermentati – cetriolini, crauti e mele – da soli o in insalata. Un altro piatto della tradizione è la *selyodka*: aringhe in salamoia in varie preparazioni o mangiate semplicemente con pane nero e burro. La protagonista indiscussa della serata è l'oca al forno farcita

con le mele *Antonovka*. La preparazione è laboriosa, degna di un piatto che si cucina solo in occasione delle feste! Per quanto riguarda i dolcetti, si possono trovare dei biscottini tradizionali con miele, burro e spezie natalizie. Vengono tenuti come decorazione anche durante l'anno perché si crede che abbiano un potere magico. Si preparano poi dei semplici dolcetti alla panna farciti con piccoli frutti rossi oppure, nella versione salata, funghi e una specie di ricotta.

Da bere non può mancare la vodka, preferibilmente di grano. E un tè speciale con pari quantità di zucchero e miele, foglie di tè o di ribes nero e spezie natalizie. Gli adulti lo possono "correggere" con del vino. ■

Linda Fiumara, Manuela Caracciolo ed Emilia Fajthova
c.lindina@gmail.com
manuelacaracciolo@cibiexpo.it
emilia.fajthova@gmail.com

Nella pagina a fianco: il tradizionale joulukinkku finlandese, il prosciutto cotto cucinato a fuoco lento.

Qui sotto: la scenografica torta americana Red Velvet.



Il Natale a tavola

Le origini delle celebrazioni del Natale, in particolare fra le comunità cristiane, hanno una probabile data di inizio nel periodo medievale

di Toni Sàrcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it

Secondo la tradizione, il primo presepe fu quello "vivente" realizzato da San Francesco. Da allora, fissando per convenzione la data al 25 dicembre per i cattolici e al 7 gennaio per gli ortodossi, le feste natalizie si svolgono sempre nello stesso periodo. Per la parte gastronomica, i festeggiamenti hanno sicuramente origini più recenti, con manifestazioni diverse secondo le latitudini. Per restare nell'ambito delle tradizioni italiane, il nostro territorio è idealmente diviso in due parti, una per il centro-sud e una per il nord, con rituali decisamente diversi. Infatti, nei territori del centro e del

meridione d'Italia la vera festa natalizia si svolge il 24 dicembre, mentre al nord il 25. Diversi anche i tempi delle occasioni conviviali: quella del 24 è una cena e, talvolta, un cenone, rigorosamente di magro; quella del 25 è il sontuoso pranzo di mezzogiorno. Tuttavia, con gli anni, in particolare dal secondo dopoguerra, le abitudini si sono modificate mescolandosi; ora, quasi ovunque, si festeggia sia la vigilia sia il giorno di Natale con lo stesso impegno, pur mantenendo le caratteristiche del "magro" per il 24 e del "grasso" per il 25. In pratica, le regioni a nord si sono "meridionalizzate"

e quelle del centro-sud sono diventate un poco più "nordiche".

Ciò è dovuto certamente all'evoluzione formatasi, dapprima con il fenomeno delle migrazioni interne, da sud a nord, nel periodo che dall'immediato dopoguerra si è sviluppato fino agli anni '70 e, quindi, nei decenni successivi, con una "marcia di ritorno" che, grazie al rapido sviluppo dei mezzi di comunicazione, della televisione e marketing, ha rivoluzionato l'intero panorama alimentare italiano con una grande protagonista di questa metamorfosi: la "Dieta Mediterranea", sinonimo di cucina

eccellente e salutare, alla quale tutto il territorio nazionale fa oggi riferimento. Naturalmente, per le feste natalizie esistono le tradizioni regionali alle quali le famiglie non intendono rinunciare, ma anche queste hanno subito importanti modifiche nel tempo, filtrate dalle nuove tecniche culinarie, alla ricerca di materie prime sempre più naturali e a dosi di ingredienti indubbiamente ridotte rispetto al passato.

In questo periodo così difficile, il Natale rappresenta comunque un'oasi di libertà, pur con le cautele necessarie. Ci prepariamo a festeggiarlo nel migliore dei modi. Vediamo ora come organizzare l'occasione conviviale: per la scelta dei menù, seppure si tratti di occasione particolare, le regole non variano: la sequenza delle portate deve risultare armonica, senza che un piatto possa prevalere sull'altro in modo preponderante.

La cena della vigilia a base di pesce

Se ci si trova in località con pescato giornaliero, il problema è risolto; in altre zone, bisogna contare sulla pescheria di fiducia. Il menù varia secondo le proposte del mercato. Bisogna quindi scegliere il cosiddetto "piatto forte", in questo caso un pesce im-

portante (come orata, branzino, pagello, ecc.), preceduto da un primo piatto di pasta o riso con ragù marino. Per questa portata, le tradizioni regionali possono essere rispettate nella preparazione di un ragù di accompagnamento fatto da pesci piccoli, sempre freschi, che spaziano dalle alici alle trigliette, dai polpetti fino al tonno sott'olio, il tutto con o senza pomodoro. Naturalmente, anche i frutti di mare, come cozze, vongole, ecc., sono benvenuti, ricordando che i molluschi devono essere tolti dai gusci. Se il primo piatto non li prevede, si può far precedere la cena da un guazzetto di mare assortito, con piccoli crostacei, sempre molto gradito da grandi e piccini. Anche per la vigilia, non deve mancare il dolce, possibilmente al cucchiaio, magari con agrumi o altra frutta di stagione.

I vini da accostare ai piatti dovranno essere selezionati secondo la tipologia del pesce prescelto: si tratta di vini bianchi, prima i più leggeri e poi quelli più strutturati, servendo i primi alla temperatura di 10° e gli altri a 12°.

Per accompagnare il dessert, sono indicati vini dolci leggeri come i Moscati naturali.

Il pranzo del 25 dicembre

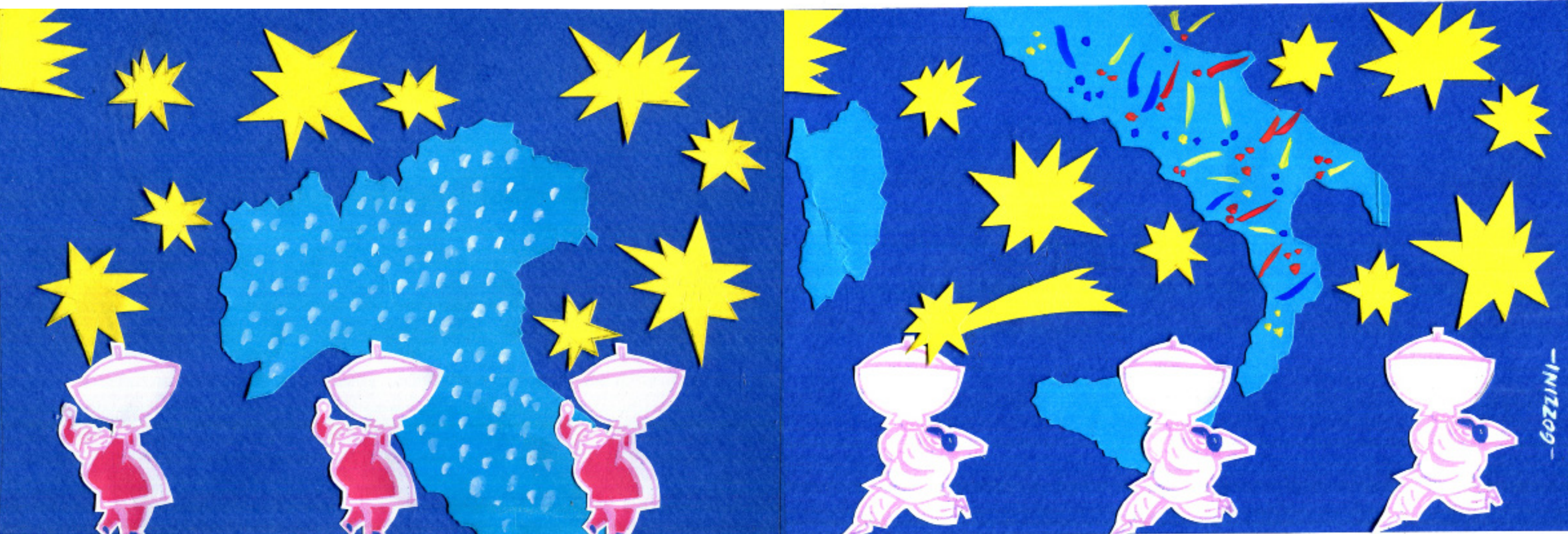
In questo caso, la sequenza delle portate

è più "formale": ce ne sarà sempre una di pesce, ma sarà seguita dal "piatto forte", questa volta di carne, in genere importante, con carni ripiene secondo le tradizioni regionali. Il piatto di apertura è sempre a temperatura ambiente, seguito da un primo piatto che, anche in questo caso, segue le tradizioni regionali, dalle paste ripiene, in brodo o asciutte, alle paste fresche regionali.

Il dessert è possibilmente al cucchiaio ma, alla fine, con il caffè, non può mancare il classico dolce natalizio, dal panettone al pandoro. Fino ai dolci regionali che, in Italia, sono assai numerosi.

Per i vini, ricordando la regola di non servirne mai più di tre, oltre all'aperitivo con bollicine, si inizia da un vino bianco in armonia con le prime tre portate, si prosegue con un vino rosso adatto al tipo di carne prescelta e si termina con un vino dolce. ■

Il pranzo di Natale, sia esso servito alla vigilia o al mezzogiorno del 25 dicembre, richiede una particolare attenzione e, soprattutto, una maggiore "ricchezza" nell'allestimento della tavola.



Candido Ortiz

*Da dietro le sbarre a dietro i fornelli...
una vera storia americana*

Una storia di cibo e redenzione, di vita e rinascita, di sacrifici e successo. E sembra proprio un racconto natalizio la vita di Candido Ortiz, 60 anni e proprietario de El Sabor Del Café, ristorante di Jersey City.

Di origini dominicane, il protagonista viveva a Union City, dove conduceva una bella vita, alla guida di macchine di lusso, fino a quando, a 26 anni, fu arrestato per spaccio di stupefacenti e armi.

Fu condannato dalla Corte Federale nel dicembre 1991, insieme ad altre 21 persone. La prima pena inflitta per i suoi reati fu di 49 anni e 6 mesi, poco dopo ridotta a 44 anni.

Una volta dietro le sbarre, si impegnò per ottenere il diploma di scuola superiore e imparò da un cuoco l'arte culinaria con grande serietà, ottenendo attestati per trasformare la sua passione in una vera professione.

In carcere si ritrovò presto capo cuoco di una squadra di una ventina di detenuti

impegnati a preparare ogni giorno i pasti per circa 2.500 tra prigionieri, secondini e personale del penitenziario.

Poi, nell'agosto 2016 accadde il miracolo: Obama commutò la sua pena e gli concedette la grazia.

"In quanti possono dire di essere stati perdonati dal presidente degli Stati Uniti?", ci dice ridendo.

La pena fu infatti ridotta da Obama durante il suo secondo mandato, che prevedeva il reinserimento sociale per gli ex prigionieri colpevoli di reati non violenti.

"Quando fui informato di aver ottenuto la grazia, pianisi a lungo... Ero pieno di gratitudine, pronto a cominciare una nuova vita! Con la sua clemenza ottenni la grazia... una manna dal cielo che accade a un carcerato su 50 milioni! Ma ricominciare da capo fu davvero dura. Ero rimasto recluso per tanti anni, e fuori non avevo più un'identità, una garanzia di affidabilità che mi permettesse una

casa, un lavoro, un conto in banca... Ero libero ma avevo perso tutto, in primis me stesso".

Candido lasciò quindi l'istituto correzionale di Fort Dix nel dicembre 2016... solo, senza soldi né idee sul futuro.

Grazie ai riconoscimenti ottenuti in carcere, conquistò l'attenzione di Jim McGreevey, governatore dello Stato del New Jersey, impegnato nel programma di reinserimento nella società di persone come lui. Il suo progetto sociale, promosso dalla New Jersey Reentry Corporation, aiutò Ortiz a ottenere sostegno legale e, appena cinque giorni dopo la scarcerazione, un lavoro al Light Rail Café in Randolph Avenue a Union City, proprio nel campo in cui si era affermato dietro le sbarre.

"Grazie all'associazione, dopo qualche mese riuscii ad avere una piccola somma da investire in un locale e, grazie anche alla donazione di un gruppo di uomini d'affari ispanico, raggiunsi la

cifra di 25mila dollari per realizzare il mio sogno".

E così, il 19 dicembre 2017, nacque il ristorante El Sabor Del Café al numero 31 di Martin Luther King Drive, in una zona di Jersey City con elevato livello di criminalità.

"Non ho scelto questo posto a caso; ho voluto mandare un messaggio di speranza a chiunque viva in un ambiente difficile. Se sono cambiato io, possono farlo anche gli altri!".

L'inaugurazione avvenne proprio a pochi giorni dal Natale, giusto in tempo per proporsi sul mercato con catering e cene a tema.

"La cosa incredibile è che, oltre ad avermi regalato la libertà, Obama mi mandò una lettera, che conservo incorniciata in cucina, in cui l'ex presidente si congratula con me e dichiara la sua fiducia nella realizzazione del mio obiettivo! Una frase mi è rimasta impressa: 'Ricorda sempre di dare valore a te stesso, continua a sperare e sappi che ti sosterrò a ogni passo'".

Il nome del locale l'ha deciso per richiamare la sensazione che vuole trasmettere ai clienti mentre assaggiano i suoi piatti. "Il sapore di un buon caffè", dice, "può rimetterti al mondo e nulla ti sembra così potente!".

Oggi, a 60 anni, Candido propone in cu-

cina costine, bistecche, filetti al pepe verde, con contorni di riso e fagioli. Consiglia agli avventori di scegliere la pasta, che lui prepara in vari modi, condita con una salsa a base di vodka, il suo cavallo di battaglia.

Nella vita ha imparato a lottare per guadagnarsi la libertà.

"In prigione mi hanno insegnato a preparare la pasta al dente e, grazie al contatto con persone di origini diverse, a contaminare ciò che realizzo ai fornelli con tanti sapori etnici. Il segreto di una buona cucina sono le spezie e io le conosco perfettamente! Danno carattere al piatto... come nella vita! A volte penso che la mia avventura sia stata davvero un intreccio di casualità e fortuna per darmi una nuova possibilità".

Ogni giorno, il signor Ortiz restituisce ciò che gli è stato donato alla comunità che lo ha accolto, distribuendo pasti scontati a chi ne ha bisogno.

Arriva al locale alle 6 del mattino e non se ne va prima delle 22.

Sul muro della sua cucina ha incorniciato due immagini: una foto con il governatore Jim McGreevey e la lettera che Barack Obama gli scrisse. ■

Manuela Caracciolo
manuela.caracciolo@cibiexpo.it

Nella pagina a fianco e qui a destra, alcune delle specialità caraibiche e latine che è possibile gustare nel locale di Candido Ortiz.

Qui in basso, l'inaugurazione de El Sabor Del Café.



Natale e contraffazione

Il Natale è atteso con trepidazione e, in quest'anno di pandemia, le luci che si accendono nelle strade scaldano il cuore



Purché siano luci sicure... avvertono le Forze dell'Ordine, impegnate in sequestri di luminarie non conformi agli standard di sicurezza e di prodotti pirrotecnici illegali.

Tra un Dpcm e un altro, apprendiamo che è fortemente sconsigliato invitare più di 6 commensali per ogni tavola italiana che si riempirà di cibi Made in Italy della tradizione. Ma neppure il Natale è risparmiato dalla filiera illegale che mette in commercio a prezzi irrisori alimenti contraffatti o alterati, dannosi per la salute.

Dietro lo scintillio natalizio si nascondono dunque molteplici insidie, e la sicurezza alimentare è messa a rischio, come dimostrano i sequestri di prodotti non a norma, come quelli che in questi giorni riguardano il mercato dei funghi porcini sott'olio in mano alla 'ndrangheta.

È essenziale diffidare da offerte "troppo

convenienti", in quanto potrebbe trattarsi di alimenti scadenti o dalla provenienza non verificabile, e soprattutto è fondamentale prestare attenzione alle indicazioni obbligatorie riportate sulle etichette che, al momento dell'acquisto, non devono presentare manomissioni.

Un settore particolarmente colpito è quello dolciario: torrone, cioccolato, pandori e altre delizie non a norma vengono venduti durante il Natale a ignari acquirenti, ma c'è una specialità che paga il prezzo più caro ed è il panettone della tradizione milanese!

Ogni Natale i Carabinieri dei NAS ne sequestrano centinaia, nella maggior parte dei casi venduti come artigianali e realizzati con materie prime di dubbia provenienza, senza etichette ed esposti in qualche caso all'aria senza protezione.

Il panettone ha molti affezionati con-

sumatori anche all'estero, ed è per questo che si è sviluppata una linea di prodotti, soprattutto negli USA, *Italian Sounding*, ossia con denominazioni, riferimenti geografici e marchi che evocano ingannevolmente l'Italia.

Pensate che la famiglia italo-brasiliana Bauducco confeziona circa duecentomila tonnellate di panettoni all'anno e che la giapponese Donq invade il Paese del Sol Levante di analoghi lievitati con ricetta italiana.

Forse è arrivato il momento di tutelare il nostro dolce più famoso, riconoscendogli, come invocato da più parti, la DOP, perché in gioco ci sono più di quarantamila imprese italiane dell'arte pasticceria e migliaia di addetti ai lavori. Buon autentico Natale a tutti e, almeno quest'anno, comprate italiano! ■

Daniela Mainini
info@anticontraffazione.org



Daniela Mainini,
Presidente del Centro Studi
Anticontraffazione.

Il mandarino

È un albero da frutto della famiglia delle Rutacee, uno dei tre agrumi originali del genere Citrus.

Gli altri due sono il cedro e il pomelo

Da quando ho memoria, una cosa che non è mai mancata sulla tavola di Natale è l'apprezzatissimo mandarino. Appartenendo a una famiglia di origini siciliane, è facile immaginare il livello di impegno richiesto dal pranzo natalizio, che si chiude appunto con questo frutto dolce e delicato.

La pianta, originaria della Cina – dove era usanza donare i suoi frutti ai funzionari imperiali, chiamati appunto "Mandarini" – fu introdotta in Europa inizialmente solo come curiosità; la sua coltivazione e diffusione si collocano agli inizi del XIX secolo.

Il nome si riferisce sia al frutto sia alla pianta.

Dai suoi incroci si sono sviluppati quasi tutti gli agrumi che oggi conosciamo: in primo luogo, limoni e arance.

Caratteristiche e proprietà

Il mandarino è una robusta pianta sem-

preverde che può raggiungere anche i 5 metri d'altezza.

Le foglie, profumatissime, si rinnovano durante tutto l'anno e sono caratterizzate da numerose vescichette ripiene di olio essenziale. I fiori sono piccoli, bianchi e profumati. Il frutto è di colore arancio chiaro, come la polpa, divisa in spicchi facilmente separabili, molto succosa e dolce, dentro la quale sono presenti numerosi semi. La buccia, sottile e profumata, con un'albedo (lo strato spugnoso interno, in genere di colore bianco) che è particolarmente semplice da rimuovere. Bastano le dita. All'utilizzo di questo agrume sono attribuiti effetti benefici grazie al contenuto di vitamina C.

Il mandarino oggi

Il consumo di mandarino oggi appare ridotto, cedendo il passo a frutti nati da ibridazioni e selezioni di grandissi-

mo successo commerciale. L'esempio di questa tendenza è rappresentato dal mandarancio – e dalle sue varietà, tra le quali le clementine – nato dall'incrocio, come dice il nome, tra il mandarino e l'arancio: presenta colori, struttura e profumi del protagonista del nostro articolo, ma qualcosa lo rende vincente agli occhi di chi lo acquista. Probabilmente, il discrimine è rappresentato dai semi. Presenti nei mandarini, ma non nei mandaranci, i semi potrebbero non essere più graditi per via del disagio nel doverli sputare.

Tuttavia, i mandarini restano un frutto apprezzato e decisamente natalizio che speriamo di mangiare insieme anche quest'anno, in un ancor più speciale clima di festa familiare. ■

Gabriele Gatti
gabriele.gatti@

Curiosità

Una varietà straordinaria di mandarino, e tutta Made in Italy, è il **Mandarino Tardivo di Ciaculli**. Originario della Sicilia (Ciaculli è una frazione di Palermo), è inserito nei presidii Arca del Gusto di Slow Food. È detto *tardivo* o *marzuddu* perché la sua maturazione avviene in ritardo, tra febbraio e aprile, quando la raccolta del normale mandarino è al termine.



Una ghiandola essenziale

Tiroide e alimentazione

La tiroide si trova nella parte inferiore del collo e produce tre ormoni: la calcitonina, implicata nel metabolismo del calcio, e i due ormoni triiodotironina (T3) e tiroxina (T4) che possono influire sul mantenimento del peso. La regolazione dell'equilibrio dell'organismo (omeostasi) non dipende dalla sola tiroide, in quanto questa ghiandola è a sua volta controllata da altri organi. Si parte dall'ipotalamo, una regione dell'encefalo che rilascia un ormone chiamato TRH che controlla il TSH (prodotto dall'ipofisi) che, a sua volta, calibra la quantità di T3 e T4, i quali "viaggiando" nel sangue comunicano a tutto l'organismo se deve accelerare o rallentare.

Ma perché questa fine e attenta regolazione degli ormoni tiroidei?

Come detto, T3 e T4 disciplinano la cosiddetta omeostasi organica, cioè l'equilibrio del nostro corpo a tutti i livelli: temperatura corporea, battito

cardiaco, pressione, peso corporeo, e così via.

Ad esempio, il nostro organismo, per mantenere stabile il peso corporeo, quando si mangia un po' di più, aumenta la produzione degli ormoni tiroidei così da innalzare il metabolismo e consumare di più; quando si mangia di meno, si attiva invece il meccanismo inverso.

È chiaro quindi come siano pericolose le patologie legate alla tiroide; l'ipertiroidismo (la tiroide funziona troppo) e l'ipotiroidismo (funziona troppo poco) sono infatti patologie che portano a uno squilibrio dell'omeostasi e di tutti i parametri che ne fanno parte. Nello specifico, l'ipertiroidismo comporta una sovra produzione di ormoni tiroidei con conseguente aumento del battito cardiaco, della pressione arteriosa, della temperatura corporea. Le persone affette "consumeranno" di più e avranno una tendenza a dimagrire, ma allo stesso tempo andranno

incontro al rischio di perdita di massa muscolare e ossea, a disturbi del sonno, ansia, sudorazione, nervosismo, sino a rischiare l'infarto. Per curare l'ipertiroidismo, di norma si utilizza una terapia farmacologica a base di Tapazole e, nei casi più gravi, quando il farmaco non è sufficiente, si arriva a dover bloccare completamente l'attività della tiroide, trattandola con iodio radioattivo o addirittura asportando la ghiandola. A questo punto il soggetto diventa ipotiroidico.

Lipotiroidismo, invece, si verifica quando la tiroide lavora meno del dovuto, o non lavora affatto.

Nel primo caso, produce il 70-80% degli ormoni ai quali dovrebbe dar origine e, di conseguenza, la persona affetta avrà un metabolismo più lento, soffrirà maggiormente il freddo, sarà pacata e rilassata, tenderà a ingrassare, spesso avrà alti valori di colesterolo nel sangue. In questo caso, la terapia farmacologica prevede la som-

ministrazione di un farmaco in grado di fornire quel 20-30% di ormoni che mancano all'organismo.

Nel secondo caso, la tiroide non funziona affatto a causa di gravi patologie autoimmuni. La più famosa è la tiroidite di Hashimoto, nel cui decorso le nostre difese immunitarie si attivano contro le cellule della ghiandola che producono T3 e T4. Il soggetto avrà una tiroide che funzionerà sempre meno, fino ad arrivare al punto in cui smetterà completamente. Anche in questo caso la cura farmacologica si basa su farmaci ma con dosi molto più elevate.

Alla luce di quanto descritto, come devono mangiare le persone con tali patologie?

In caso d'ipertiroidismo, è necessario far fronte al rischio di perdita di massa muscolare con un maggior apporto energetico che tenga conto del metabolismo accelerato, sino a quan-

do i valori degli ormoni tiroidei non verranno riportati nella norma grazie alla terapia farmacologica.

Per l'ipotiroidismo, l'alimentazione ha un ruolo più rilevante. Come già anticipato, in caso di sporadici eccessi alimentari, la tiroide interviene rilasciando un quantitativo maggiore di ormoni, così da innalzare il metabolismo e consumare di più (come una macchina, il cui motore viene fatto girare a 4000 giri, invece che a 2000 giri, per andare più veloce). Tuttavia, se la tiroide è poco funzionante, non sarà in grado di aumentare la produzione di T3 e T4 (lo stesso farmaco non è in grado di far fronte a un momentaneo aumentato fabbisogno). Quindi le persone che soffrono di ipotiroidismo possono seguire una "normale" e varia alimentazione, con il difficile compito però di essere estremamente costanti e uniformi, perché le regolazioni istantanee che normalmente la tiroide sana riesce a svolgere (quan-

do c'è lo sgarro sporadico) non sono possibili visto il dosaggio costante del farmaco.

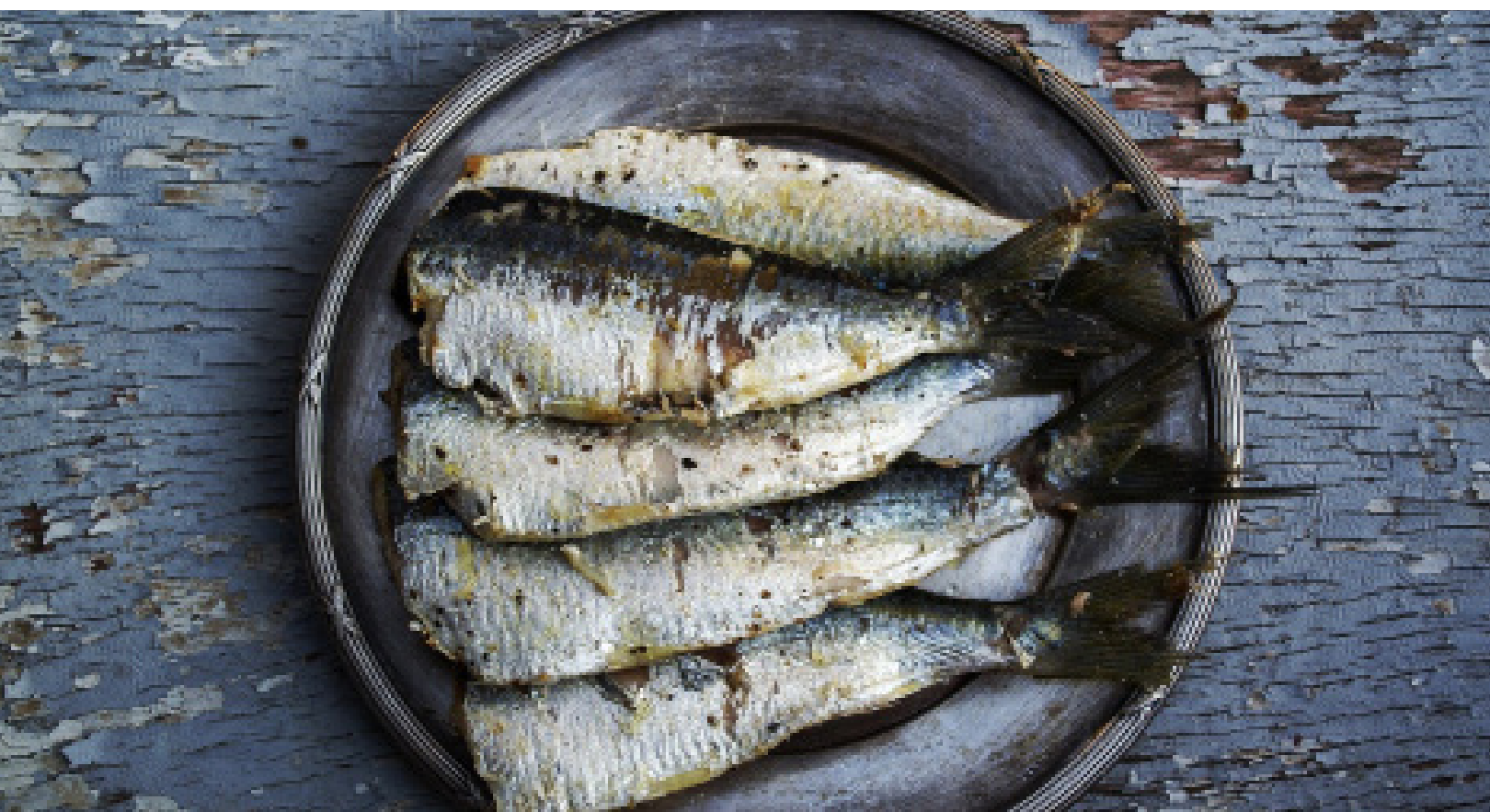
La regola che vale per tutti è quella di fare diversi pasti al giorno a orari più o meno fissi e, soprattutto, di non eccedere in "sgarri alimentari" che in questi casi fanno molti più danni.

Infine, un buon consiglio: non farsi mancare la giusta quantità di iodio nella dieta, in quanto è il componente principale degli ormoni tiroidei; il fabbisogno giornaliero è di circa 150 mcg (220 nelle donne incinta) e lo troviamo nel pesce, nei crostacei, nel sale marino e, soprattutto, nel cosiddetto sale iodato. ■

Andrea Fossati

fossatiandrea@centroemmea.it
www.centroemmea.it

Per chi soffre di ipotiroidismo è consigliata un'alimentazione a base di pesce, con la giusta quantità di sale.



Intolleranza al lievito

Ma esiste davvero? Chi non si è mai sentito dire: "assolutamente eviti il lievito!"? Ma davvero in questo Natale, già un po' mesto, dobbiamo rinunciare anche al panettone?

Ci voleva un evento drammatico come la pandemia di Covid-19 per riportare un po' di buon senso nelle nostre abitudini alimentari. Prodotti come la farina e il lievito, prima considerati da molti quasi dei veleni, si sono presi una bella rivincita andando rapidamente esauriti nei diversi punti vendita, nella frenesia di accaparramento suscitata dalla pandemia. Ma come? Non eravamo tutti intolleranti al lievito? Evidentemente no, ed è questa l'occasione di fare un po' di chiarezza. Se è vero che ad alcune persone capita di sentirsi gonfi e appesantiti dopo avere mangiato una pizza o altri prodotti lievitati, è altrettanto vero che la responsabilità di questi disturbi non è certo del lievito. In effetti, l'idea che, siccome fa aumentare di volume gli impasti, possa gonfiare anche stomaco e intestino è veramente

ingenua: il lievito è un microrganismo che agisce negli impasti fermentando i loro zuccheri e sviluppando il gas che li fa crescere, ma per farlo deve essere vivo, e la cottura provvede a distruggerlo inesorabilmente. Nel pane, nella pizza, nel panettone e nella brioche del mattino, di lievito vivo, capace di "gonfiarci", non ce n'è proprio... Ma allora, a cosa imputare il gonfiore e le difficoltà digestive, comunque abbastanza comuni dopo il consumo di pizze e dolci lievitati? Accenniamo ad alcune plausibili cause: prima di tutto, i disturbi è possibile che siano legati a un problema di squilibrio della flora intestinale che può causare fermentazioni indesiderate; ma è ipotizzabile anche che dipendano da un'insufficiente lievitazione e cottura dei prodotti, da un consumo eccessivo di carboidrati

in un unico pasto, o anche dal fatto che agli impasti siano stati aggiunti enzimi particolari (tipicamente alfa-amilasi) che sono in grado di portare alla formazione di gas. In conclusione, possiamo dire che l'intolleranza al lievito praticamente non esiste, e vale la pena di ricordare che, a maggior ragione, non ha senso il comportamento di chi, convinto di essere intollerante al lievito, evita anche biscotti, tortine e cracker leggendo che contengono "polveri lievitanti". Ebbene, queste polveri sono costituite semplicemente da sali simili al bicarbonato che non hanno nemmeno la più piccola relazione con il vero lievito. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

La Cina a morsi

Durante il primo lockdown tutti si sono messi in cucina a impastare pane e pizza. Perché non dilettersi, adesso, con qualche piatto cinese?

Anche i cinesi sono dei gran consumatori di prodotti a base di grano, che vengono cucinati soprattutto nel Nord della Cina, dove il riso scarseggia. Molte di queste pietanze rientrano nella categoria dello *street food*. La particolarità è che non vengono mai cotte in forno per un motivo ben preciso: in Cina c'è sempre stata scarsità di legna da ardere; quindi, nel tempo si è preferito utilizzare cotture che ne richiedessero una quantità minore. Ecco perché si prediligono quella a vapore, che conferisce ai cibi un colore chiaro e una consistenza elastica, oppure in pentola, su fiamma. Di seguito una ricetta.

Focaccine di carne Jingdong

Ingredienti

Per l'impasto:

- 200 g di farina 00

- 130 ml di acqua tiepida
- Per il ripieno:
- 150 g di carne di maiale macinata
- cipolla tritata
- Per il condimento:
- ½ cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di vino di riso
- 1 albume
- ½ cucchiaino di olio di sesamo
- sale

Preparazione

1. Per l'impasto, versate un po' alla volta l'acqua nella farina e mescolate prima con delle bacchette o una forchetta e poi con la mano. Spostatelo su una spianatoia: con una mano tenete ferma l'estremità inferiore e con l'altra continuate a lavorarlo usando il polso, stirandolo e poi arrotolandolo verso di voi. Dopo aver ripetuto la manovra un po' di volte, dategli la forma di un cilindro. Girate l'impasto in verticale e continuate a ripetere il procedimento fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Coprite con un panno umido e fate riposare per 20 minuti circa.
2. In una terrina mettete la carne trita, incorporate tutti i condimenti e mischiate bene. Aggiungete la cipolla tritata e amalgamate.
3. Mettete l'impasto su una spianatoia e stendetelo per ottenere un filoncino. Tagliatelo in 6 pezzi. Appiattite i toc-

- chetti e formate dei dischi di circa 0,2 cm di spessore.
4. Fate un taglio in ogni disco partendo dal bordo fino al centro.
5. Disponete il ripieno su tre quarti del disco.
6. Piegate la parte senza ripieno sulla parte opposta. Continuate a piegare il disco su sé stesso fino a ottenere un triangolo e sigillate bene i bordi.
7. Versate un filo d'olio in una padella antiaderente e scaldate a fiamma bassa. Adagiate le focaccine e coprite con un coperchio. Lasciate cuocere per qualche minuto. Poi togliete il coperchio e fatele dorare su entrambi i lati. ■

Valentina Talia
Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano
www.istitutoconfucio.unimi.it



ISTITUTO CONFUCIO
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
米兰国立大学孔子学院

Un anno di cucina cinese

Per il 2021 l'Istituto Confucio ha ideato un calendario con 12 ricette cinesi a base di grano. Seguiteci; nei prossimi mesi daremo informazioni su come poterlo vincere!
Instagram: istitutoconfucio.unimi
Facebook: Istituto Confucio di Milano



Il tiramisù oggi

Dopo tantissime colazioni e pranzi in giro per l'Italia tra bar e ristoranti, in cui nota sempre l'assenza di un tiramisù di qualità, l'ingegner Merlini inizia a riflettere sulla questione

Finalmente siamo riusciti a fare due chiacchiere con Iuri Merlini, proprietario di Meesoo, la start up italiana nata nel 2013, che ha progettato un sistema originale – una macchina innovativa, accompagnata da ingredienti prelavati – per preparare un tiramisù espresso di alta qualità.

Il tiramisù è uno dei dolci al cucchiaio più amati al mondo, composto da strati alternati di biscotti savoiardi bagnati nel caffè e di una crema a base di mascarpone.

Parafrasando Proust, potremmo scrivere che la “gioia violenta” connessa al gusto veniva, per Iuri ragazzino, proprio da

quel dolce. Se lo scrittore francese descrive *les petites madeleines* come dolci corti, paffuti e profumati, l'ingegnere italiano ha sempre visto il tiramisù come un protagonista straordinario della scena dolciaria italiana. Ma, dopo anni di lavoro in una società di consulenze, e quindi numerosissime consumazioni in giro per l'Italia, in pubblici esercizi di diverso livello, nota spesso la mancanza di un tiramisù di qualità.

Eppure si tratta di un dolce veneto noto in tutto il mondo.

Verissimo. Quindi, prima di tutto ho cercato di capire quale fosse il perché

di quest'assenza. E sono arrivato a identificare due macro-categorie di motivi. Una legata alla capacità di realizzare il prodotto, e l'altra di conservarlo. In merito al primo punto ho pensato: perché, esistendo la macchina del gelato e quella del caffè, non potrebbe esistere anche la macchina del tiramisù? Sapevo che sarebbe stato necessario agire bene sui processi produttivi e sulla freschezza delle materie prime, e chiacchierando con un po' di amici, tra scetticismo e incoraggiamento, si è formata la prima idea: realizzare appunto una macchina che preparasse il tiramisù. A pensarci oggi, quella prima idea – schiaccio il



bottono e viene fuori il tiramisù – sembra una follia.

Ma da qualche parte si deve sempre partire, no?

Giusto, e così ho fatto. Ho creato una piccola squadra per sviluppare il progetto e insieme abbiamo iniziato a lavorare: ho coinvolto un tecnologo alimentare, un gelatiere-pasticciere e siamo partiti. L'obiettivo era costruire un sistema che garantisse un risultato ottimale in termini di qualità del prodotto. Quindi, sarebbe stato necessario controllare tutta la filiera, in modo da ottenere sempre lo stesso tiramisù, o almeno un dolce il più possibile simile in ogni luogo del mondo in cui fossimo un giorno stati presenti. Abbiamo allora lavorato su due fronti: la progettazione di una macchina capace di conservarlo e, in parallelo, ricetta e processi produttivi per fornire anche gli ingredienti alimentari.

Continui a raccontare, ci ha davvero incuriosito.

Nati nel 2013, in un anno e mezzo Meesoo arriva al primo prototipo e brevetta il progetto. Dopo alcuni mesi in cui la macchina viene ospitata a casa mia per la gioia di mia figlia, 6 anni, che impara subito a usarla, l'idea è di testarla nella gelateria di Marco Vit, mio socio. Il

riscontro è stato, a sorpresa, molto positivo da subito. Nel 2015 abbiamo così sviluppato e pre-industrializzato la realizzazione della macchina e ultimato le certificazioni, decidendo di partecipare anche al Sigep (il Salone Internazionale di Gelateria, Pasticceria e Panificazione Artigianali). Così, dal 2016 è partita la nostra avventura commerciale.

In questi ultimi 3 anni sono cambiate ancora tante cose: dai laboratori al sito produttivo. Meesoo cura la parte food, e cioè ingredienti, ricetta, lavorazioni, e la parte d'ingegneria e progetto della macchina, facendo realizzare e assemblare i componenti esternamente.

Quale obiettivo vi siete posti?

Il core business è dare al consumatore quello che secondo noi è uno dei migliori tiramisù del mercato. E quindi la nostra nuova unità produttiva – che inaugureremo entro marzo 2021 – è strettamente legata alla parte food, perché ricerca e sviluppo vogliamo tenerle interne. La macchina è pensata per il settore Ho.Re.Ca e noi la forniamo, in comodato d'uso, insieme agli ingredienti, che fondamentalmente sono due: la crema di mascarpone, già pronta e surgelata – un prodotto di pasticceria, quindi – e i savoiardi già imbevuti nel caffè, surgelati anche loro e separati

dalla crema. Chi li riceve non deve fare altro che caricare la crema nella macchina, conservare il savoiardo in appositi contenitori, e quando deve preparare il tiramisù mettere il savoiardo nella coppetta, che forniamo sempre noi, erogare la crema, aggiungere polvere di cacao e in 30 secondi è fatto.

Evoluzioni possibili?

Alcuni clienti ci hanno chiesto di proporre il nostro tiramisù al supermercato. Effettivamente è un'idea stimolante. Un tiramisù surgelato di qualità non c'è. Abbiamo lavorato tanto sulla qualità del prodotto e sul packaging... I nostri ingredienti sono freschissimi, il mascarpone lo lavoriamo e lo abbattiamo subito...

Abbiamo l'acquolina in bocca. Pronti a cercarlo? ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nella foto di questa pagina: una variante del tiramisù Meesoo tradizionale, che può essere facilmente preparata sostituendo la base di biscotto savoiardo con pezzetti di fragole fresche.



Iuri Merlini (a sinistra) e Marco Vit (a destra) posano con la macchina Meesoo.



Panettone e bollicine

In un'era così incerta, a Natale resta una certezza: il panettone. Abbiamo bisogno di conforto. Per questo, speriamo di poterlo accompagnare con bollicine, magari italiane e di qualità

Dolce tipico, declinato in varie versioni, dalle più fantasiose alle più classiche, il panettone è protagonista delle tavole italiane da sempre.

Le iniziative legate a questo lievito storico sono tante, tra sfide, campionati e gare all'ultima uvetta.

La Federazione Internazionale Pasticceria Gelateria Cioccolateria ha organizzato il Campionato Mondiale che ha eletto il miglior panettone 2020 in tre diverse categorie: classico, innovativo, decorato. Risultato: tra più di 300 pasticceri in gara provenienti da Cina, Giappone, America ed Europa, Francesco Luni, padovano di 37 anni, ha vinto l'oro assoluto per il miglior panettone del mondo 2020 a pari merito con Ruggiero Carli, giovane pastry chef dell'Emporio Borsari, pugliese di origine e veneto d'adozione.

Francesco Luni, titolare con la sorella Federica della storica Pasticceria Estense di Padova, ha utilizzato per il suo lievito, fatto come quelli di una volta, zucchero italiano di Pontelongo, latte fieno Bio veneto, uova fresche da galline allevate a terra di Cervarese Santa Croce, miele italiano, farina del piccolo Mulino storico di Rossano Veneto. Lo chef Ruggiero Carli – che insegna alla Boscolo Etoile Academy e lavora all'Emporio Borsari a Badia Polesine, in provincia di Rovigo – è riuscito a integrare nei suoi dolci le tradizioni regionali pugliesi e venete.

Per il panettone innovativo ancora un ex aequo: Pasquale Pesce, dell'omonima storica pasticceria di Avella (AV), e Luca Borgioli, responsabile del laboratorio del Caffè Valiani di Pistoia. Infine, per il decorato: Maria Princi-

pessa, cake designer e aerografa di Poggio Moiano (Ri).

Panettone al cioccolato

La quarta edizione del concorso professionale "Miglior Panettone al cioccolato", per gli artigianali al cioccolato, è promossa da Italian Gourmet, il noto marchio di prodotti editoriali, libri e riviste, per professionisti e appassionati di cucina e pasticceria.

L'evento si inserisce nel contesto della nuova formula digitale ed è rivolto esclusivamente a proprietari, o loro dipendenti, di attività di pasticceria, ristorazione o panificazione.

Una giuria seleziona 10 finalisti per decretare i vincitori, annunciati nel corso di un appuntamento in streaming venerdì 11 dicembre 2020.

(continua nella pagina seguente)

inrete
Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

inrete

Advocacy e Lobbying

Organizzazione Eventi e Mostre

Media Relations e Crisis Management

Strategie di Marketing e Comunicazione

Digital PR & Social Media

Consulenza Healthcare



Panettone social

Levento torinese “Una Mole di Panettoni”, che dal 2012 raccoglie un successo sempre crescente, si converte al digitale con il primo sito di e-commerce dei migliori artigiani italiani. Sul sito si potrà scegliere tra una selezione di piccole produzioni create da professionisti del settore che utilizzano solo lievito madre e ingredienti naturali. Con un semplice click si procede all'acquisto, e i panettoni verranno consegnati a casa in tutto il mondo. L'obiettivo è quello di trasformare il lievito in un dolce senza confini e svincolato dalla stagionalità.

Si organizza anche un concorso fotografico sui social dove il pubblico sceglierà, ripostandola con l'hashtag #unamole di panettoni, una foto tra quelle pubblicate sulla pagina Facebook dell'evento.

Chi otterrà più like entrerà a far parte della giuria tecnica, che assaggerà tutte le proposte in gara.

Un panettone a New York

La pasticceria Macellaro, nata nel cuore del Cilento da una tradizione familiare ormai alla terza generazione, nonostante il forte legame territoriale ha guardato oltre confine: già da tempo ha avviato

una collaborazione con Il Gattopardo di New York, per cui segue la linea di dessert al piatto.

Ma i suoi dolci, da un paio d'anni a questa parte, arrivano anche nei ristoranti di Umberto Bombana a Hong Kong. Dunque sta funzionando la decisione di aprire una pasticceria all'estero, pur in un momento di così grande incertezza. A New York, in realtà, il progetto va avanti da tempo: con un gruppo di soci italo-americani, Pietro Macellaro ha scelto di scommettere su una città che conosce molto bene: “Siamo in ballo già da qualche anno, è stato molto complicato, ci sono legislazioni diverse, bisogna creare le condizioni, c'è l'oceano di mezzo. Ma nel corso dei miei viaggi a New York, una o due volte l'anno, prima che si bloccasse tutto, ho avuto modo di capire il mercato americano e di far girare i miei prodotti nei ristoranti locali. È un bel pubblico”. Per giunta, spiega Pietro, “a New York manca una vera pasticceria italiana moderna, mentre il territorio è ben presidiato da quelle francesi. Anche se abbiamo una tradizione favolosa, e le nostre specialità piacciono, me ne rendo conto quando porto i miei panettoni a New York e nel New Jersey. Allora perché non dare

la possibilità di averli sempre freschi?”.

E adesso, bollicine

Sarà il perlage con il suo gioco di luce o con la sua eleganza o sarà che, c'è poco da fare, si stappa (anche se devo dirlo: non si dovrebbe fare rumore) ed è subito festa, o sarà che il vicino Natale 2020 pare evocare uno straordinario bisogno di serenità: per questo è lecito pensare che non mancherà il grande classico, la bollicina, meglio se italiana e, se possibile, di qualità.

Noi abbiamo assaggiato queste.

Spumante Metodo Classico Franciacorta DOCG Brut Nature 2014 Millesimato – Ca' de Pazzi

Diceva Samuel Beckett: “Si nasce tutti pazzi. Alcuni lo restano”. Così si presenta Ca' de Pazzi: “Ci sono storie che nascono dalla ragione, altre dall'intuizione. Questa storia nasce da entrambe e poi le mescola col vino, una specie di lucida follia allo stato liquido”.

Due ragazzi, Lorenzo e Luigi, intraprendono il loro progetto 5 anni fa ma entrano nel mercato 3 anni dopo e oggi propongono uno Spumante Metodo Classico Franciacorta DOCG Brut Nature

Millesimato con 48 mesi di affinamento sui lieviti, Blanc de Blancs da uve Chardonnay e Pinot Bianco di piccoli vignaioli. Di colore giallo paglierino con riflessi dorati aiutati da un perlage fine e continuo, al naso porta il sentore di fiori bianchi, agrumi, crosta di pane, leggeri sbuffi vanigliati. Il sorso è pulito, secco e fresco.

Spumante Metodo Classico Brut Riser-va del Nonno – Bosca

“La memoria è nostra compagna quotidiana, la tradizione il nostro retaggio più prezioso. Ne facciamo tesoro ogni giorno per stimolare la fantasia, affrontare nuove sfide e reinventarci sempre da capo”. Prodotto a Canelli, in Piemonte, nelle storiche cantine Bosca denominate Cattedrali Sotterranee e Patrimonio Mondiale dell'Umanità, da uve Pinot Nero e Chardonnay raccolte nelle vigne di proprietà dell'azienda, lo spumante ha colore giallo paglierino intenso tendente al dorato e il perlage è fine e persistente. Alla degustazione è vellutato, con un armonico equilibrio tra acidità e freschezza, inconfondibili note di crosta di pane, sentori floreali e un gran finale al sapore di miele.

Asti Spumante DOCG 'La Selvatica' – La Caudrina

“I nostri vini parlano per noi, della nostra terra, del nostro lavoro, del passato e, oggi, del nostro futuro”.

Fra Langhe e Monferrato Astigiano una storia di famiglia tra le migliori per la produzione dell'uva Moscato, tutta proveniente da vigne di proprietà.

La Selvatica è una versione di qualità di Asti Spumante DOCG che nasce nel 1993. Il colore è giallo paglierino con riflessi verdolini, la spuma è abbondante, il perlage fine e persistente, al naso e al palato è inconfondibilmente aromatico, intenso ma anche complesso.

Un accompagnamento salato

Per l'abbinamento abbiamo voluto mescolare un po' le carte; così abbiamo giocato con tre versioni di tartine natalizie: burro salato e salmone, burro e acciuga, gorgonzola.

Il più curioso è senza dubbio quello che combina l'Asti Spumante con la tartina al gorgonzola. ■

Manuela Caracciolo ed Elisa Alciati
manuela.caracciolo@cibiexpo.it
elisa.alciati@libero.it



Sotto, una creazione della Pasticceria Macellaro di Piaggine (SA), che a breve aprirà un proprio punto vendita a New York. Nella foto accanto, un panettone artigianale in lavorazione.



Tartine natalizie con burro e acciuga, burro salato e salmone e con gorgonzola.



Dolce Natale

Idee golose per decorare l'albero (e non solo) insieme ai più piccoli

Chi ha figli o nipoti sa bene come l'attesa del Natale sia uno dei momenti più teneri e divertenti dell'anno: ci si può sbizzarrire a vestire a festa la casa con ghirlande, palline colorate e tanto altro; basta scatenare la fantasia! Fedeli al nostro nome, noi di CiBi abbiamo scelto di regalarvi qualche spunto facile da copiare per coinvolgere i bimbi nella creazione di decorazioni golose e suggestive.

Biscottini sull'albero

I biscotti per decorare l'albero esercitano un grande fascino sui bambini, che si divertono a inventare le forme più fantasiose. Le ricette per prepararli sono tante e si trovano facilmente su Internet, ma se cercate un modo semplice e veloce per realizzarle insieme ai più piccoli potete fare così...

- Procuratevi una confezione di pasta frolla pronta (la trovate nel banco del fresco dei supermercati).
- Adagiate la pasta su un piano infari-

nato e lavoratela seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

- Munitevi di formine per biscotti (cuori, stelle, soggetti natalizi, ecc...) oppure di tazzine e bicchieri di dimensioni diverse e di un coltello senza punta.

- Ritagliate i biscotti dalla pasta frolla e praticate un foro, al centro o nella parte superiore, che servirà per inserire il gancio o il laccetto (foto 1).

Attenzione: questa è un'operazione che va fatta da adulti!

- Foderate con carta da forno una piastra, adagiatevi le vostre creazioni e infornate a circa 200° per una ventina di minuti (seguite comunque le istruzioni sulla confezione della pasta frolla).

- Sfornate i biscotti e fateli raffreddare; poi inserite i ganci o dei laccetti nei fori e divertitevi a decorare l'albero.

- Volete dare un tocco in più? Con dei pennarelli alimentari potrete disegnare sui biscotti raffreddati allegre

faccine e altri dettagli simpatici.

Noci a pacchetto

Le noci sono un must del Natale; perché non utilizzarle anche per decorare l'abete in modo inusuale?

- Munitevi di nastri di spago colorato di circa 25 cm e avvolgeteli al guscio delle noci, lasciando due fili all'estremità, per fissarli all'abete (foto 2).

- Otterrete originali pacchettini che stuzzicheranno l'appetito.

Ghirlande zuccherate

Un festone per l'albero o per la porta di casa che piacerà di sicuro ai più golosi...

- Procuratevi tante caramelle incartate singolarmente (foto 3) e unitele alle estremità con una pinzatrice.

- Otterrete una ghirlanda dolce e colorata, ideale per aggiungere magia alla vostra casa! ■

Anna Francioni

anna.francioni@cibiexpo.it

Il foie gras

La medaglia d'oro come Paese produttore, consumatore ed esportatore di foie gras trasformato (conserve, pâtés) è saldamente in mani francesi

È un prodotto antico: in Egitto, il foie gras è rappresentato persino nei geroglifici. Anche i Greci ne furono estimatori. Quanto ai Romani, la notorietà del loro "jecur ficatum", fegato ingrassato con i fichi utilizzati per l'alimentazione di anatre e oche, si estese ovunque nei territori conquistati, consolidandosi in particolare nella Gallia transalpina, l'odierna Francia.

Parliamo in questo caso di fegato grasso prodotto in modo naturale. Ma, nel tempo, la situazione è degenerata: la richiesta di foie gras è aumentata a tal punto che, per averne di più, si è iniziato a praticare il *gavage*, l'ingozzamento forzato definito lesivo dall'Unione Europea, tanto da vietarlo, con deroga solo per i Paesi dove è pratica corrente (attualmente, Francia, Bulgaria e Ungheria; l'Italia può vendere ma non produrre). Anche molti Stati americani lo hanno bandito.

In Francia, il foie gras ricavato da volatili allevati in Dordogna (Canard à

foie gras du Périgord) ha ottenuto la certificazione IGP, ma solo nel caso in cui sia rispettata la normativa europea che stabilisce per i Paesi produttori l'obbligo di sostenere la ricerca sugli aspetti salutistici e i metodi alternativi al *gavage*.

Però un'alternativa c'è già: nella regione spagnola della Dehesa, dove passa un'antichissima rotta migratoria delle oche selvatiche, lavora un produttore di foie gras etico, Diego Labourdette, che si è rifatto a una tradizione secolare degli Ebrei. Qui i volatili, nel mese di novembre, hanno naturalmente il "fegato grasso", una preziosa riserva per sostenere il lungo volo che li attende. Le oche si nutrono di erbe, fichi, olive, ma principalmente di ghiande, un alimento altamente calorico che attiva l'infiltrazione di grasso nel fegato. Dunque non serve il *gavage*. Malauratamente il costo di questa chicca da gourmet è elevato: se 100 g di un "normale" foie gras costano intorno ai

35 euro, per quello naturale si deve moltiplicare la cifra per tre. Di certo però cuore, etica e papille gustative sono tutti soddisfatti.

Oggi poi sono allo studio anche nuove metodiche: varie società impegnate nella cosiddetta "agricoltura cellulare" stanno producendo foie gras in laboratorio, partendo da embrioni di uova di anatra o d'oca. Insomma, grazie ai progressi della tecnologia tutti gli estimatori di questo delizioso prodotto possono dormire sonni tranquilli: presto avranno la pancia piena e i sensi di colpa "volatilizzati". ■

Paola Chessa Pietroboni

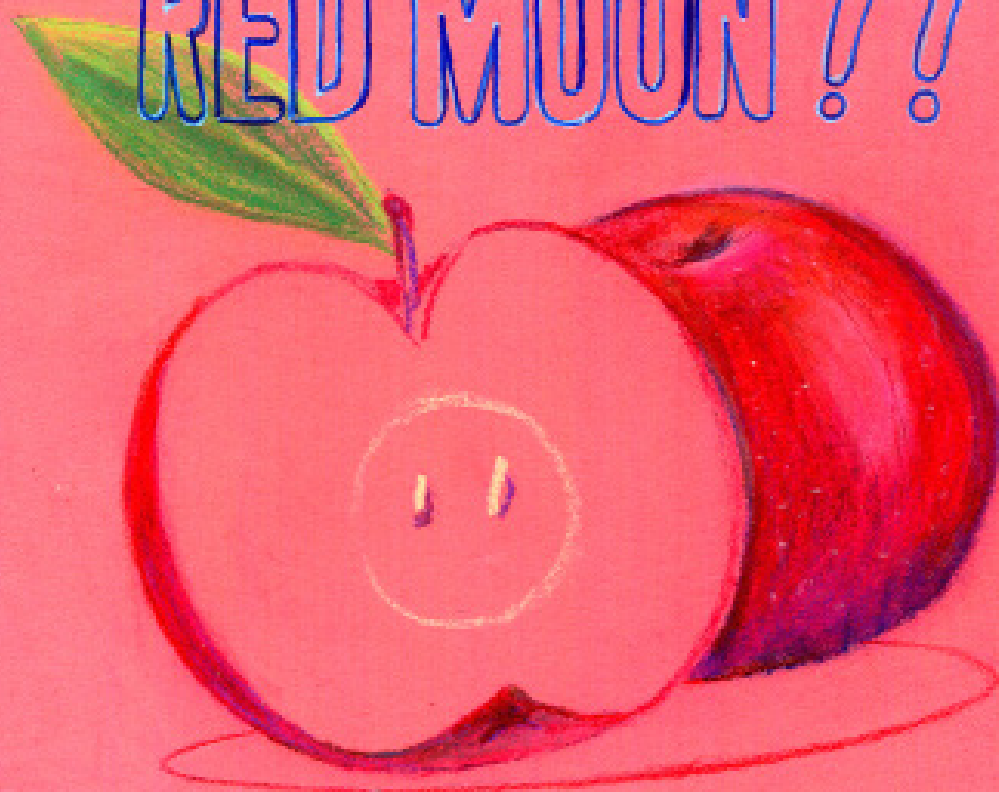
direzione@cibiexpo.it

L'agricoltura cellulare

A partire dall'inizio del XX secolo gli scienziati hanno sviluppato diverse tecniche attraverso le quali è possibile far sopravvivere e moltiplicare cellule animali o vegetali in vitro, vale a dire in laboratorio. Il passo successivo è stato coltivarle su scala industriale per realizzare prodotti alimentari. Si ritiene che in breve tempo altre biotecnologie potranno ulteriormente accelerare lo sviluppo di queste tecniche di "agricoltura cellulare". Una delle più promettenti riguarda i sistemi di "stampa in 3D" che permettono di ottenere alimenti aventi consistenze paragonabili a quelle dei prodotti originali.



NON AVETE MAI ASSAGGIATO UNA MELA RED MOON??



PER SAPERE TUTTO PAG.28 DI CIBI GENNAIO 2021.