



Città
metropolitana
di Milano



PARCO
AGRICOLO
SUD
MILANO

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 8 - n. 11
23 novembre 2020
www.cibiexpo.it



centro studi
anticorruzione



**Vitae. La
riabilitazione
della natura**



**L'anice, spezia
profumata
dalle tante virtù**

**Mariasole Bianco.
Un mare di possibilità
per salvare l'oceano**



inrete
● ● Digital

multimedia, business, management

www.inrete.it

EDITORIALE

TEA: tecniche di evoluzione assistita

Il Premio Nobel 2020 per la chimica è stato assegnato a Emmanuelle Charpentier e Jennifer Doudna per aver sviluppato il metodo di editing genomico CRISPR-Cas9.

L'editing genomico replica quello che accade in natura quando, per cause diverse, il DNA di un organismo si danneggia e si modifica. Lo stesso succede utilizzando in modo mirato le tecniche di evoluzione assistita (TEA): si taglia il genoma – cioè l'insieme del patrimonio genetico di un organismo, costituito generalmente da DNA – nel punto desiderato con le cosiddette “forbici molecolari”. Ne esistono diversi tipi; quelle più in voga al momento si chiamano appunto Cas9. L'obiettivo è eliminare sequenze di DNA dannose o anche sostituirle, per correggere ad esempio delle mutazioni causa di malattia. Le modi-

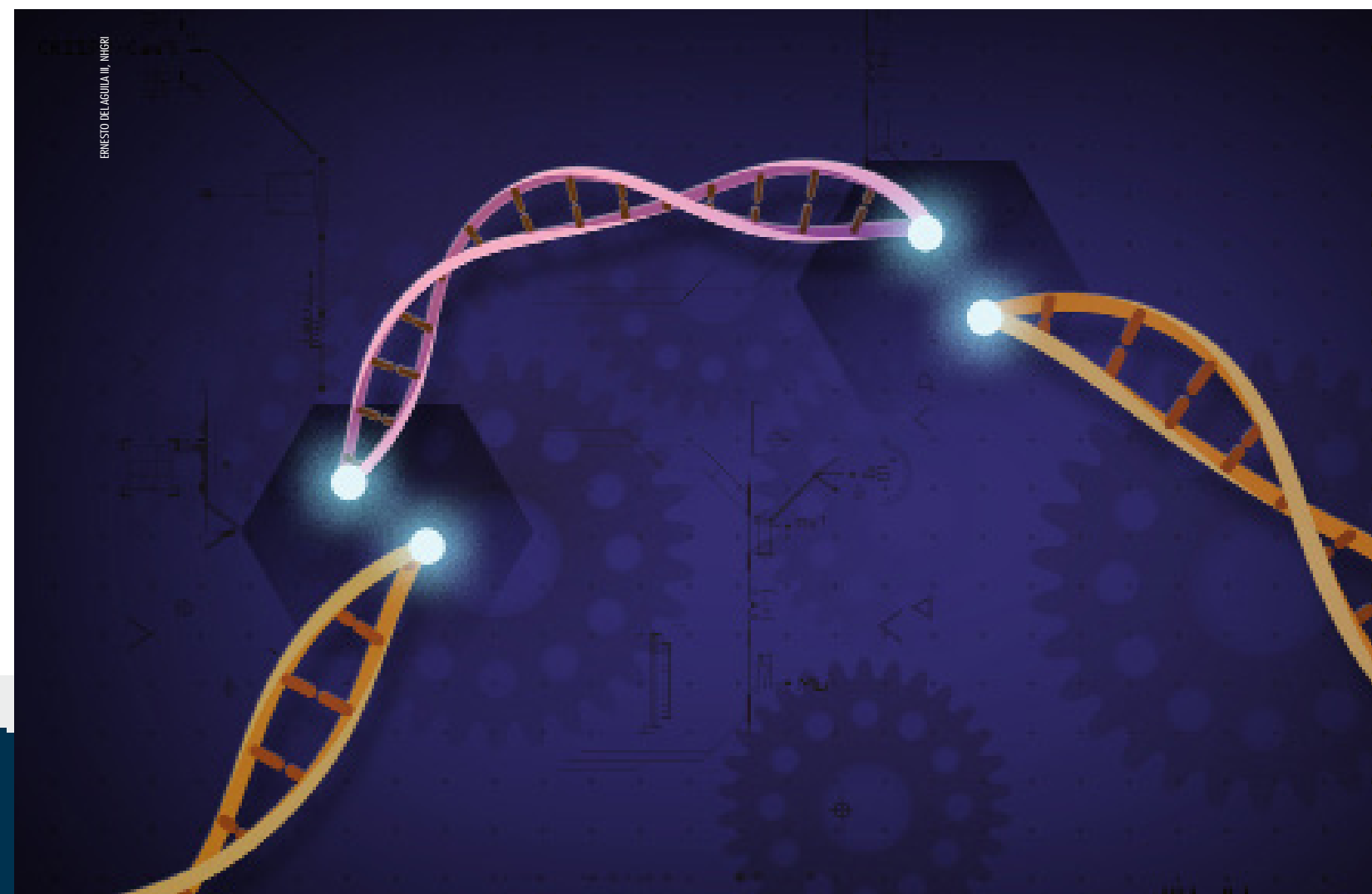
ficazioni ottenute con il sistema CRISPR-Cas sono indistinguibili da quelle prodotte da fenomeni naturali. E rendono ipotizzabile il trattamento di numerose patologie a base genetica per cui finora non avevamo terapie efficaci. La ricerca, in particolare oggi quella agraria, ha quindi a disposizione nuove tecnologie che permettono di riprodurre in maniera mirata i risultati dei meccanismi dell'evoluzione biologica naturale. Tecniche che non implicano l'inserimento di DNA estraneo, a differenza degli OGM (avversati, spesso ingiustamente). Un metodo di editing dunque rivoluzionario. Certo più straordinario del fatto, sottolineato dai media, che le vincitrici fossero donne. ■

*Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it*

MONZA
Via Lorenza (Castro Nobel), 48 – 20091 (Monza MI)

MILANO
Via G. Pirelli, 38 – 20124 MI

ROMA
Piazza di Pietra, 51 – 00186 RM





4

Sommario

Ben fatto		Made in Italy	
Pizza miagolante	5	La Nutella	18
di Terry Sàrcina		di Daniela Mainini	
C'è del buono		Segreti della spesa	
Oscar... alla sostenibilità	6	L'anice	19
di Anna Francioni		di Giovanni Romano	
La pausa pranzo nell'era smart working	7	Alimentazione e salute	
di Anna Francioni		Iperuricemia	20
		di Andrea Fossati	
Ricerca e innovazione		Free from fake	
L'evoluzione del tappo	8	Arance e raffreddore	22
di Elisa Alciati		di Giorgio Donegani	
Laurea in Food System	10	Tendenze	
di Paola Chessa Pietroboni		Cibo sovrano	23
		di Paola Chessa Pietroboni	
Gourmonde		Un banchetto letterario	24
Repubblica Slovacca	12	di Valentina Talia	
di Emilia Fajthova		Natale s'avvicina	25
		di Toni Sàrcina	
Storia del cibo		La bagna cauda	27
Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino	14	di Manuela Caracciolo	
di Toni Sàrcina		Vitae	28
		di Marta Pietroboni	
Protagonisti		Acqua di mare	30
Mariasole Bianco	16	di Alessandra Meda	
di Margherita La Francesca			

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 Cipputi di Altan e del Signor Rossi di Bozzetto. Molti i lavori per l'editoria e la Scuola di Fumetto.



Nella prossima uscita: Candido Ortiz, una storia americana

Visita il nostro sito www.cibiexpo.it

Troverai approfondimenti, contenuti extra e la versione digitale dei numeri precedenti di CiBi.

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

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

I contatti della redazione

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



CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 8 - n. 11
Milano
23 novembre 2020



5

23/11/2020 anno 8, n. 11

BEN FATTO

Pizza miagolante

Bambini, attenti! Un gatto è entrato in cucina

di Terry Sàrcina - Altopalato
Scuola di Cucina Milano

Una proposta divertente che piacerà a tutti per il sapore, e in particolare ai bambini per l'aspetto. Visto che è una pizza, piatto amatissimo a ogni latitudine – e in Italia in particolare sempre inserito ai primi posti nelle graduatorie dei cibi prediletti e più consumati – a tavola metterà d'accordo grandi e piccoli. La preparazione è facile, e i dettagli si possono modificare a piacere. Per esempio, le olive denocciolate verdi e nere potrebbero essere perfette per realizzare gli occhi del gatto. Ma si può sfruttare la fantasia degli aiutanti di cucina dai 4 anni in su per aggiungere particolari originali e sorprendenti: un'acciughina che pende dalla bocca del micio è una bella idea, no? Ma veniamo alla realizzazione del piatto.

Ingredienti

Per la pasta:
- 500 g di farina

- 250 g di acqua
- 50 g di olio d'oliva extravergine
- 25 g di lievito di birra
- 10 g di sale

Per farcire e decorare:

- 300 g di polpa di pomodoro passata al passaverdure
- 1 zuccina
- 1 melanzana piccola
- olio
- sale

Preparazione

Setacciare la farina e disporla a fontana sul piano di lavoro o, se la si possiede, sulla spianatoia. Al centro, far sciogliere il lievito sbriciolato con poca acqua, incorporare un po' di farina, aggiungere l'olio, il sale e, poco alla volta, l'acqua rimasta; impastare e lavorare per alcuni minuti. Coprire l'impasto e farlo riposare 1 ora circa in un luogo tiepido.

A riposo terminato, stendere la pasta con un mattarello allo spessore di circa 1 cm; asportarne un pezzetto per ritagliare 2 triangolini che simuleranno le orecchie. Il passo successivo è adagiare l'impasto sopra una teglia da forno spennellata d'olio, mettendo sotto i triangolini; distribuirvi sopra i pomodori passati conditi con sale e un poco d'olio.

Lavare la zuccina e la melanzana; preparare qualche rondella di zuccina e delle striscioline di melanzana e adagiarle sopra la pizza come da foto. Far cuocere in forno preriscaldato a 220° per 20-25 minuti. ■

La pizza miagolante può costituire l'occasione giusta per trascorrere in allegria insieme ai più piccoli un freddo pomeriggio d'inverno.



Oscar... alla sostenibilità

Da 63 anni in Italia viene attribuito uno speciale "premio Oscar" per l'Imballaggio

Quest'anno protagonista principale è stata la sostenibilità, con la premiazione di Nature Fresh, la prima pellicola alimentare per confezionamento automatico e manuale certificata compostabile, di cui CiBi vi aveva già raccontato a marzo. Ora, insieme a Stefano Mele, CEO del Gruppo Fabbri, parliamo del premio e delle altre innovazioni in sviluppo.

Complimenti per l'aggiudicazione: ci spiega di che cosa si tratta?

L'Oscar dell'Imballaggio, ribattezzato "Best Packaging" nel 2017, è un concorso annuale promosso dal 1957 dall'Istituto Italiano Imballaggio. È un premio molto prestigioso, a cui abbiamo fermamente voluto partecipare, convinti che la nostra soluzione avesse le prerogative per vincere. E in effetti siamo stati premiati per la Miglior Innovazione Tecnologica, con la combinazione delle avvolgitrici Automac NF a elevata produttività e funzionamento ibrido, ossia in grado di gestire ogni tipo di film (PVC, PE, biobased, compostabile), e Nature Fresh, la prima pellicola per confezionamento automati-

co e manuale a livello globale certificata compostabile.

Nature Fresh è già utilizzato da Esselunga: con quali altre insegne avete accordi?

Vari produttori per diverse catene medie e grandi della GDO italiana ed estera hanno già scelto Nature Fresh e altri progetti sono attualmente in fase di test avanzato. Il film sta andando molto bene nel settore ortofrutta anche con progetti speciali: per esempio il Gruppo Rivoira (leader nella coltivazione e commercializzazione delle mele) ci ha scelti per il progetto "Rivoira Zero". Per la stagione delle mele stiamo lavorando con altri clienti anche in Francia, tra cui l'Associazione Pink Lady® Europe. Siamo presenti poi nel settore carne: vale la pena menzionare, in UK, Westaway Sausages, produttore internazionale di salsicce; ci ha già fatto vari ordini e ha intrapreso una campagna su scala nazionale per la promozione del packaging compostabile. E infine siamo in Austria, nel settore Ho.Re.Ca.



Nella foto, Stefano Mele, CEO del Gruppo Fabbri.

Quando potremo acquistare Nature Fresh per uso domestico?

La prima bobina da 10 m a uso domestico è appena apparsa sugli scaffali della GDO nel Nord-Est Italia e contiamo in uno sviluppo futuro. In UK siamo prossimi al lancio, sia nella GDO che su Amazon. Ma abbiamo anche altri progetti, che speriamo vedano presto la luce, in Spagna e Polonia.

Ci anticipa qualche altra innovazione?

Stiamo sviluppando dei nuovi film barriera di prossimo lancio e lavorando a pellicole più sostenibili anche per la termosigillatura. Questo è un settore per il quale stiamo sviluppando ulteriormente la nostra offerta grazie alla recente acquisizione di CAVECO, uno dei leader di mercato. Una fra le sue soluzioni più versatili è Magic 2.0, in grado di gestire diverse tipologie di vassoi senza necessità di cambio stampo. Anche Trio, la termosigillatrice manuale compatta con 3 stampi a bordo macchina, è molto apprezzata. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it

La pausa pranzo nell'era smart working

Le soluzioni più comode per "staccare" quando si lavora da casa

Gran parte degli Italiani è tornata a lavorare a distanza, nella speranza che la nuova emergenza sia più breve e meno gravosa della prima. A livello individuale, anche questa volta la sfida è riuscire a gestire al meglio il proprio tempo, per ricavare il giusto spazio per se stesso e la famiglia.

La pausa pranzo, per esempio, tra preparazione del pasto e riassetto, rischia di ridursi a pochi minuti di relax effettivo. Per questo motivo Edenred, società da oltre 40 anni a fianco di lavoratori e aziende, ha messo a punto nuove offerte per semplificare il momento del pranzo ai tempi del Covid.

Nuovi punti in cui spendere i buoni

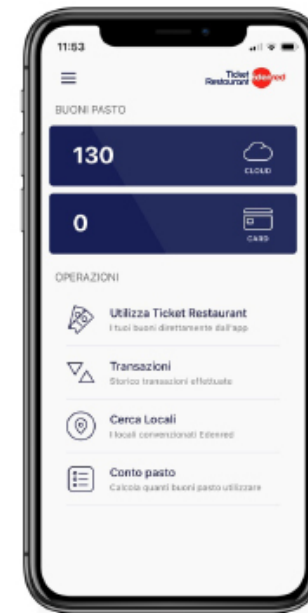
Si amplia anche la collaborazione tra Edenred e Pewex Supermercati, tra le più grandi realtà della GDO nel territorio di Roma e nel Lazio. Il numero dei punti vendita della catena dove poter utilizzare Ticket Restaurant® elettronici e la app Ticket Restaurant® Full Digital sale infatti a 13. Un'altra novità

è rappresentata dall'adesione di Pewex Supermercati a Restart Digital, l'importante campagna promossa da Edenred che prevede un aumento del potere d'acquisto per gli utilizzatori di Ticket Restaurant® digitali, grazie a sconti e offerte fruibili presso gli shop on line di una serie di prestigiosi partner selezionati. Nel dettaglio, chi spenderà i buoni pasto digitali riceverà subito un codice promozionale di sconto per acquisti on line anche su ProntoSpesaPewex.com.

La pausa a portata di app

Le soluzioni digitali proposte da Edenred oggi sono fruibili e gestibili in tempo reale. Tramite la app, infatti, i buoni pasto sono immediatamente spendibili e possono essere fruiti per pagare in oltre 40.000 bar, ristoranti e supermercati in tutta Italia e online sui siti e-commerce dei partner Edenred: l'ideale per chi, da casa, vuole ordinare specialità a domicilio utilizzando i Ticket Restaurant®. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiexpo.it



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

Nature Fresh: il film alimentare certificato compostabile sviluppato da Gruppo Fabbri in collaborazione con BASF, gruppo chimico tedesco, impegnato nella ricerca di soluzioni sostenibili.



Costante attenzione alle esigenze emergenti

Da 70 anni sul mercato, Gruppo Fabbri è un leader industriale internazionale nella produzione e vendita di macchine, film e software per l'imballaggio di alimenti freschi e freschissimi. Con 4 unità produttive (3 in Italia, 1 in Svizzera), circa 500 dipendenti, più di 120 brevetti attivi concessi in vari Paesi del mondo e il 5% del fatturato annuale investito in ricerca e sviluppo, l'azienda offre all'industria, ai trasformatori del fresco e al retail soluzioni che coprono tutti i settori alimentari. www.gruppofabbri.com



L'evoluzione del tappo

L'Azienda Agricola Brezza, proprietaria di vigneti in Barolo già dal 1885, conta più di venti ettari di terreno vitato nelle Langhe e principalmente nella zona del Barolo

La cantina Brezza, corredata di ristorante e albergo, si trova proprio vicino al centro del comune di Barolo. Qui si producono circa centomila bottiglie all'anno, per lo più di vini rossi. Diverse le tipologie di Barolo: Riserva Sarmassa Vigna Bricco, Sarmassa, Cannubi, Castellero e il Barolo "classico" senza indicazione della menzione geografica. Si continua con diversi Nebbiolo, Barbera, Freisa, Dolcetto e infine un rosato e un bianco. Agricoltura in biologico dal 2010 e massima attenzione ai processi di vinificazione: fermentazioni spontanee e affinamento in grandi botti di rovere di Slavonia, con doghe piegate a fuoco e non tostate; nessuna filtrazione o chiarifica. La grande cura per ogni

fase porta Enzo Brezza a riconsiderare anche capisaldi (soprattutto per vini tipo il Barolo) come il tappo. Ne prende in considerazione uno in particolare: quello di vetro, nato dall'idea di un farmacista tedesco che per questa chiusura si è ispirato alle confezioni utilizzate anticamente nelle farmacie.

Enzo, quando prende in considerazione l'idea di cambiare il tappo alle sue bottiglie?

Inizio a riconsiderare il tappo di sughero intorno agli anni duemila, quando mi accorgo che bottiglie della stessa partita (quindi stessa annata, stessa vigna, stesso imbottigliamento) danno risultati differenti. Non legati a odori

o sapori di tappo ma a un diverso stato ossidativo. Avvio la sperimentazione del tappo di vetro "in via privata" nel 2003 e la commercializzazione dal 2013, cioè da quando la legge ha consentito l'utilizzo di tappi diversi dal sughero anche per i DOCG (vini con Denominazione di Origine Controllata e Garantita). I risultati fino a oggi sono stati più che soddisfacenti.

Come nasce il problema ossidativo legato ai tappi di sughero?

È pratica consolidata che i tappi di sughero vengano lavati con acqua ossigenata, non solo per ottenere una colorazione più chiara ma perché l'operazione ne permette la sanificazione, senza per

altro avere riflessi sulla salute. Tuttavia, se non viene effettuata un'idonea asciugatura, il rischio è che rimangano dei residui di perossidi che causano ossidazione nel vino.

Come è fatto il tappo di vetro e che caratteristiche ha?

Il tappo di vetro è temprato a 500 gradi, pressato e bollito a fuoco, 100 volte più resistente della bottiglia; al centro, tra il corpo e la testa, è avvolto da un anello, una guarnizione di polietilene senza pvc composta da tre piccoli cerchi di diverso diametro che impedisce l'attrito con la bottiglia e permette una chiusura quasi ermetica. Il vino rimane quasi esclusivamente a contatto con il vetro.

Cosa risponde a chi solleva questioni sulla micro-ossigenazione?

Sfatiamo un mito. Il sughero porta ossigenazione quando la bottiglia si trova in condizioni non ottimali e, quindi, questo non può essere un obiettivo. Non possiamo nemmeno controllarlo: bottiglia in piedi, coricata, temperatura troppo alte, umidità inadeguata. Per esempio, cosa accade in un ambiente troppo asciutto? Il sughero per mantenersi umido consuma il vino ma, al contempo, crea una depressione che

fa entrare nuova aria. A questo punto si produce ossidazione più che micro-ossigenazione. Il vetro, non risentendo di problemi legati all'ambiente esterno, evita questo problema, garantendo un affinamento più costante anche in condizioni imperfette.

Inoltre, gli esperimenti ci dicono che, a parità di imbottigliamento, l'evoluzione del vino chiuso col tappo di vetro è pari a quella del vino chiuso con un buon tappo di sughero in condizioni ottimali di affinamento.

Seppur il lato romantico di ognuno di noi fatichi a cedere, il tappo in vetro può semplificare notevolmente anche il servizio del vino: basta rimuovere a mano, con un movimento rotatorio, lo strappo della capsula di polilaminato che lo ricopre, assolvendo alla funzione di protezione meccanica e sigillo di garanzia. Poi con il pollice si spinge il tappo verso l'alto. In seguito, la bottiglia può essere aperta e richiusa ogni volta che occorre.

Per Enzo, il tappo di vetro non è altro che un mezzo per la difesa del suo vino sperimentato con successo. Una difesa dalle variabili che non possono essere controllate e che rischiano di minacciarne l'integrità.

E il nostro interlocutore conclude con

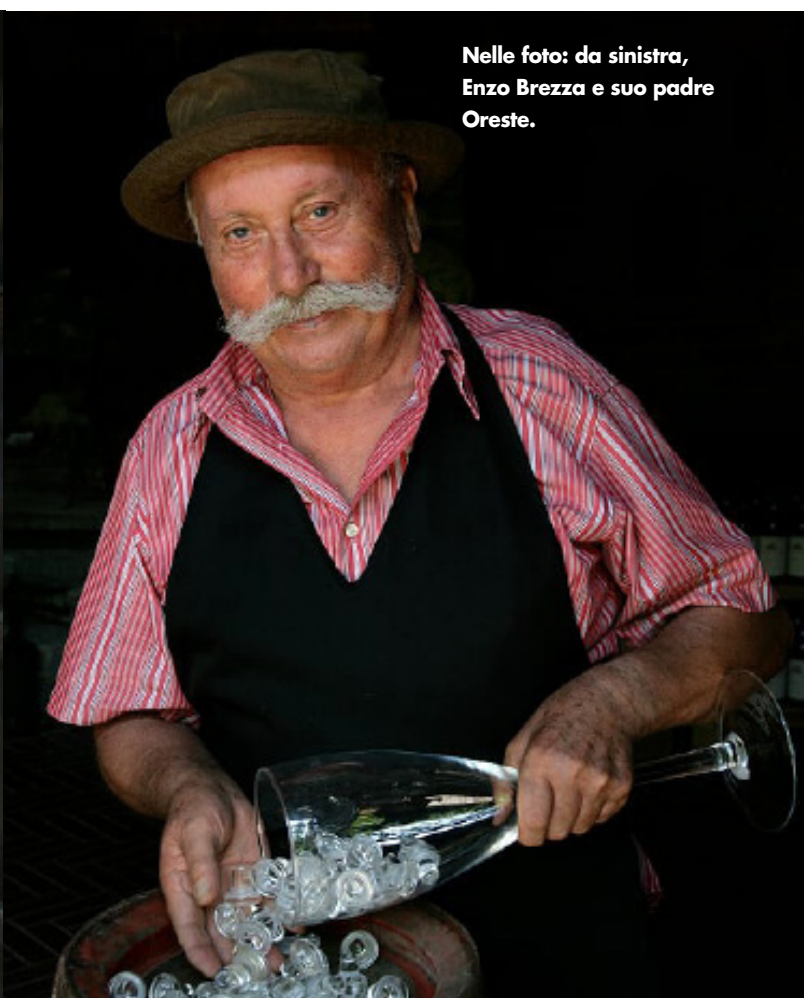
una frase che fa riflettere e, in effetti, lascia una sensazione di giusta ma doverosa amarezza: «cerchiamo tanto l'ossigeno... certamente è indispensabile ma ricordiamoci che l'ossigeno è anche quello che ci invecchia. Ci tiene in vita e ci uccide allo stesso tempo. Fa lo stesso anche al vino.» ■

*Elisa Alciati
elisa.alciati@libero.it*

Abbiamo degustato:

Barolo DOCG 2015

Di colore rosso granato, complesso al naso con bellissimi sentori di finocchietto selvatico e note quasi balsamiche e leggeri sbuffi di bucce di agrumi; in bocca è vivace, fresco, croccante. Si percepisce la giusta complessità di un Barolo ma è di sorprendente e piacevole agilità. È un assemblaggio di quattro vigneti diversi siti in tre differenti comuni. Un'idea del vino più anni Settanta rispetto a quella più attuale che suggerisce una vinificazione per singolo vigneto. Un Barolo quasi di pronta beva, ma che meriterebbe sicuramente di essere riassaggiato fra altri 5 anni.



Nelle foto: da sinistra, Enzo Brezza e suo padre Oreste.



All'Università di enologia e viticoltura di Geisenheim, in Germania, si è condotta un'analisi comparativa sui metodi di chiusura delle bottiglie di vino per testare i tappi in vetro rispetto alle soluzioni alternative.

Laurea in Food System

L'European Institute of Innovation & Technology (EIT) è un ente che facilita lo sviluppo di partenariati europei tra enti di ricerca, istruzione superiore e grandi aziende

L'EIT è stato costituito per superare la frequente disconnessione tra quello che si fa nei laboratori di ricerca e quello che poi viene trasferito al comparto industriale, in termini sia di servizi sia di prodotti di tipo commerciale. I finanziamenti europei per i progetti sono consistenti, la ricerca è di alto livello ma non c'è sufficiente ritorno dal punto di vista del business. L'interlocutore a cui mi rivolgo per approfondire è Luca Cocolin, ordinario di microbiologia agraria al Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari dell'Università di Torino.

Buongiorno, professore. In quali ambiti agisce l'EIT?

Energia, digitalizzazione, salute, cibo... Nel 2017 è decollato il progetto *EIT Food* con l'obiettivo di partire dalla ricerca per arrivare a prodotti da mettere sul mercato. L'Università di Torino ha

partecipato alla stesura di una buona proposta, sono stati selezionati con cura i partner della cordata e abbiamo ottenuto il finanziamento. All'interno dell'*EIT Food* vi sono dei "pillar" (pilastri): uno è sull'innovazione, un secondo è sulla creazione d'impresa, un altro è sulla comunicazione, un quarto è focalizzato sulla formazione universitaria e professionale.

Quali sono ad oggi i risultati di cui siete più soddisfatti?

Il programma quadro più importante all'interno del pillar educazione è quello della laurea in Food System. Gli studenti, nei due anni della laurea magistrale, possono visitare 3 università seguendo dei corsi specifici. Il titolo è internazionale e si basa su un inedito sistema di erogazione della didattica che utilizza strumenti innovativi – per

esempio il lavoro di gruppo – per formare laureati che sappiano affrontare in maniera adeguata le sfide che ci aspettano.

Altre iniziative sono rappresentate dalle Summer School, programmi intensi di una settimana su una tematica specifica. Alcune hanno come target gli imprenditori che non hanno avuto fin qui la possibilità di accedere a corsi di formazione adeguati.

È riuscita questa operazione? Gli imprenditori arrivano?

Absolutamente sì. Negli ultimi 5 anni l'industria alimentare si è resa conto che è necessario avere un contatto con le università e con gli enti di ricerca per migliorare la competitività. Ci sono problemi che altrimenti non possono essere affrontati. Le faccio un esempio: la consistente perdita di fiducia da par-

te del consumatore nei confronti delle industrie che producono cibo. Come si può rimediare? Investendo in ricerca, in approcci innovativi in cui per esempio il consumatore è coinvolto fin dall'inizio nei processi decisionali. Si pensa a un nuovo alimento con determinate caratteristiche? Si parte con dei questionari molto ampi che possano raggiungere un numero elevato di persone; dopo di che si va avanti con dei focus group, dei "ConsumerLab" (tavoli comuni, per esempio tra un'azienda e le associazioni dei consumatori) e cose di questo genere. Lente di ricerca o l'università dispongono degli esperti che possono aiutare l'industria.

Mi parli dell'aspetto della formazione.

Una delle attività che negli ultimi anni ha avuto un grandissimo successo a livello di healthy food (cibo salutare) sono i cosiddetti MOOC (Massive open online course), corsi gratuiti che sono stati strutturati per raggiungere il consumatore. Quindi si utilizzano, in maniera molto semplice, piattaforme formative – quella che utilizziamo noi è FutureLearn – che sono in grado di erogare contenuti a un numero elevatissimo di persone. Per esempio, i corsi sviluppati dall'Università di Torino sul collegamento tra cibo e salute hanno avuto negli ultimi anni più di 50 mila partecipanti nel loro complesso, un numero inaspettato. Evidentemente

l'interesse da parte del cittadino è molto elevato. È risaputo che il cibo ha un ruolo fondamentale nella nostra vita non solo dal punto di vista nutrizionale stretto, ma anche da un punto di vista culturale e sociale.

Come funziona il master?

Il master in Food Systems immaginiamolo costruito con dei mattoncini che fanno capo alle diverse università e s'incastano tra di loro, come in un ipotetico gioco del Lego. Così si predispongono diversi percorsi: Torino ha proposto come focus principale quello della sicurezza igienico-sanitaria. Lo studente che s'iscrive da noi avrà un primo semestre sulla sicurezza igienico-sanitaria, dopo di che può scegliere se incastrare un secondo mattoncino nel quale prendere in considerazione aspetti di business e di management, e in questo caso va all'Università di Varsavia, ma può anche pensare all'Università di Hohenheim in Germania dove approfondirà tutto l'aspetto d'innovazione della produzione alimentare primaria. La stessa cosa avviene con il terzo periodo.

Molto interessante, anche perché sono state selezionate le migliori università dei diversi Paesi. In Italia, come abbiamo visto, per il food, Torino. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

Un progetto di ampie visioni

Quando si parla di progetti europei, di solito gli attori fanno parte di tre principali macrogruppi: le accademie e l'università, l'industria – sia la grande industria sia startup o spin-off – e gli enti di ricerca non universitari come il CNR. Un aspetto molto interessante dell'*EIT Food* è il coinvolgimento dei grossi player dell'industria alimentare. Luca Cocolin ha rappresentato l'Università degli Studi di Torino fin dalla preparazione della proposta e in un secondo momento è diventato il contatto principale per un progetto che adesso ha una durata di 7 anni, ma probabilmente verrà istituzionalizzato, garantendogli una vita a tempo indeterminato.

L'European Institute of Innovation & Technology (EIT) è un organismo indipendente dell'Unione Europea fondato nel 2008 per stimolare l'innovazione e l'imprenditorialità in tutta Europa.

Per saperne di più sul master in Food system, scoprire i requisiti di ammissione e consultare i piani di studio, potete consultare il sito www.mfs.unito.it/do/home.pl



Repubblica Slovacca

Dopo il viaggio del mese scorso in Ruanda, vi portiamo nel cuore d'Europa, in Slovacchia

Vi do il benvenuto in modo tradizionale, tipico di tanti Paesi slavi: pane con sale e, per quelli che gradiscono, un piccolo calice di distillato. Nazdravie! (Alla vostra salute!)

Sveglia! È ora di alzarsi!

La tavola della colazione cambia spesso, però il protagonista fisso è il pane, semplice o con aggiunte di altri ingredienti. Si accompagna con burro, prosciutto cotto o affumicato, oppure con marmellate di frutta, spesso fatte in casa. Non mancano le uova in varie cotture e i wüstel con la senape. Da bere:

caffè, latte, per i più piccoli con cacao.

A tavola! È pronto!

Il pranzo è di solito composto da una zuppa e un secondo. Quando il primo è pesante, il secondo è leggero e viceversa. Le zuppe tradizionali hanno come base la patata. Verso fine cottura viene aggiunto il roux (base legante di farina con grasso e pancetta o burro) e del latte; il tutto condito in modo agrodolce. I secondi di carne sono semplici: arrosto con patate oppure bocconcini di carne cotti nel loro sugo con un contorno di riso al vapore o pasta. Entram-

bi possono essere accompagnati con cetriolini sottaceto o frutta sciroppata. Storicamente, il popolo "dei lavoratori" mangiava raramente la carne, e solo dopo aver ammazzato gli animali della fattoria. Per compensare, si preparano secondi a base di farina, spesso dolci, come le crêpes con la marmellata o con "tvaroh" (una specie di ricotta ottenuta dal latte fermentato) oppure delle tagliatelle con semi di papavero o noci macinate e zucchero. Nelle nostre dispense non possono mancare le amatissime patate, facili da coltivare ed economiche. Non dimenticherò mai il mio



bisnonno, contadino, che mangiava patate lesse condite con il burro fatto con le sue mani, bevendo un bicchiere di latte che aveva appena munto. Oggi a cena si consumano spesso gli avanzi del pranzo, un'insalata, un po' di pane con salumi e formaggi.

Auguri! I piatti della festa

La domenica si riconosce dai rumori e dai profumi provenienti dalla cucina. La prima cosa che si sente è lo sfregamento del coltello che pela la carota, la bianca radice del prezzemolo e il sedano rapa, preparandoli per il brodo. Che sia di pollo o di manzo o misto, il profumo e il rituale cambiano pochissimo; verrà accompagnato con tagliatelle di pasta fresca. Il secondo è di solito un pezzo di carne arrosto. Il dolce non viene servito subito dopo il pranzo; più spesso si mangia un'oretta dopo con il caffè. Tipicamente è una base di pan di Spagna senza crema ma con frutta secca o di stagione.

Per le feste di compleanno il menù è fisso – come antipasto, un rotolino di prosciutto di Praga farcito con crema al rafano; poi, brodo di carne con tagliatelle, cotolette di maiale e insalata russa – e viene riproposto per la maggior parte delle ricorrenze e, nelle zone più rurali, anche per i matrimoni. Attualmente, le giovani coppie preferiscono scegliere per il gran giorno piatti di ispirazione più internazionale. La zuppa però non può mancare, perché esiste la dolce usanza che i nuovi sposi si imbecchino, mostrando la loro reciproca dedizione. Il vero successo della festa viene giudicato dalla quantità e dalla varietà dei dolci fatti in casa. Per questo motivo, la tradizione vuole che tutto il villaggio collabori con la

famiglia nella preparazione. Agli ospiti viene quindi regalata una scatola contenente questi dolci.

Zibaldone delle curiosità

Anche se la Slovacchia è un Paese piccolo (con i suoi 5,45 milioni di abitanti copre meno di 50 km² di terreno), ha storicamente tante differenze nella cultura alimentare. Il piatto nazionale sono gli halušky con bryndza (piccoli gnocchi di patate crude con formaggio IGP slovacco fatto con latte di pecora dal sapore salato e molto forte), tutto coperto con pancetta croccante. La cucina tipica della regione della capitale Bratislava è la più ricca per le storiche influenze austro-ungariche, con piatti di carne e dessert che si trovano anche nei ristoranti di Vienna o Budapest. L'area centrale e quella a est hanno i piatti tradizionali più poveri.

Possiamo vantare ben 6 distinte regioni di produzione del vino che coprono tutta la parte sud del Paese, una tradizione che probabilmente è un lascito dell'Impero romano. In continuità con i vitigni della confinante Austria si coltiva per esempio il Grüner Veltliner e il Blaufränkisch. Invece nella parte est si trovano i vitigni della regione del Tokaj che continua in Ungheria. Ci sono anche delle varietà autoctone slovacche con i nomi dei nostri fiumi (Dunaj, Váh, Hron...) e di recente c'è un trend di vini a fermentazione naturale che trovano un pubblico entusiasta anche all'estero.

Al nord invece sono popolari altre bevande alcoliche come i distillati di frutta e grani.

In Slovacchia produciamo anche dell'ottima birra, usando il malto d'orzo IGP Levický slad.

Nella pagina a fianco, Bryndzové halušky, piatto nazionale slovacco: gnocchetti di patate conditi con una salsa di ricotta di pecora e pancetta affumicata croccante.

A sinistra, una delle tante delizie proposte dalla pasticceria tradizionale slovacca.

Qui sotto, Emilia Fajthova, originaria della Slovacchia e autrice di questo articolo, mostra il tipico benvenuto che potremmo ricevere visitando diversi Paesi slavi: pane rustico con sale, accompagnato da un calice di distillato.



Le IGP (Indicazione Geografica Protetta) e le STG (Specialità Tradizionale Garantita) sono parecchie, soprattutto nell'ambito dei formaggi. Abbiamo anche due prodotti DOP: Žitavská, paprika dolce prodotta nella pianura del Danubio, e Stupavské zelé, crauti tipici di Stupava, città situata vicino alla capitale. ■

Emilia Fajthova
emilia.fajthova@gmail.com



Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino

Un trattato di cucina napoletana, unico e attuale

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

Il trattato è un volume, l'unico scritto dall'autore, che dal 1837, data della prima edizione, ha subito numerose riedizioni, tutte diverse, con inserimenti che rispecchiavano l'evoluzione della cucina del tempo secondo le esperienze del duca. Ippolito Cavalcanti (1787-1859) vantava una parentela con il celebre omonimo Guido, amico di Dante Alighieri, in una famiglia che, nata fiorentina, si spostò a Napoli e in Calabria, dove assunse alta nobiltà con il ducato di Buonvicino, nel territorio di Cosenza.

Nel periodo del quale trattiamo, Ippolito è il

duca vigente e, nei lunghi momenti di ozio, per distrarsi e divertirsi, si occupa di cucina e dà in stampa il frutto del suo lungo e prezioso lavoro gastronomico con un volume che, solo dal titolo, ne spiega i contenuti: "Cucina Teorico-Pratica Col Corrispondente Riposto ed Apparecchio di Pranzi e Cene"; con un sottotitolo ugualmente esplicativo: "Metodo pratico per scalcare, e far servire in tavola".

Infatti, la prima edizione esprimeva proprio il desiderio del Cavalcanti: descrivere in modo analitico ben 100 menù completi, suddivisi per stagioni, occasioni e tipologia

merceologica (carne, pesce, uova e cucina) per tutto l'anno; e ciò ne fa già un'opera unica nel suo genere, che sarà seguita, negli anni, dai vari "almanacchi di cucina" preparati per le famiglie e che, in alcuni casi, esistono ancora oggi.

Ma il Cavalcanti intuisce che non può offrire suggerimenti sui piatti da fare in ogni occasione senza fornire contemporaneamente le ricette per realizzarli, e così iniziano le edizioni successive, abbastanza numerose e sempre più ricche.

Ed ecco che, oltre alle descrizioni dei menù, divise per le varie occasioni, appaiono le

ricette, esposte in modo semplice e razionale, comprensibili da "quasi" tutti. Già, perché il duca, nel dubbio che una parte della borghesia e, soprattutto, la maggior parte del popolo, non riesca a capire il suo forbito parlare italiano, pensa di dedicare una parte del ricettario proprio alle persone "poco o per niente letterate", in altre parole abituate a parlare e scrivere esclusivamente in lingua napoletana. Così, le otto ristampe successive – le edizioni del trattato dal 1837 al 1865 sono nove – presentano una prima parte di ricette in italiano e la seconda in autentico vernacolo partenopeo detta dall'autore: "Cucina casarinola all'uso nuosto napolitano".

Per chi ha la fortuna di capire la lingua di Napoli, bisogna dire che leggere le ricette in dialetto è un vero spasso; sembra di assistere a una rappresentazione teatrale e inoltre, dal mio punto di vista esclusivamente gastronomico, posso affermare che quelli "del popolo" sembrano piatti più interessanti.

Ne trascivo un esempio dal volume originale. Si tratta di un piatto suggerito per le feste pasquali; oggi lo chiameremmo "spezzatino d'agnello", in lingua napoletana si chiama "spezzatiello d'aniello".

Ecco la descrizione:

"Piglia la carne d'agnello la farraje pure piez' piez' e la farraje zoffriere dinto anotiano, o cazzarola co la nzogna, lo sale, e lo pepe, quanno s'è bona zoffritta, e s'è asciuttata tutta l'acqua che caccia, nce miette no poco de presutto, e petrosino ntretato, farraje no sbattuto d'ova, e caso grattato, nce lo mbruogl'è buotarrage sempe con la cocchiara, azzò l'ova non s'azzeccano, e se facessero na, frettata, quan s'è tutto astregniuto, nce mieltarrage no poco de zuco de limone, e accossi lo siervarrage".

Per chi è poco avvezzo alla lingua napoletana, è utile spiegare che *tiano* sta per tegame, che la *nzogna* è lo strutto, *petrosino* significa invece prezzemolo, mentre il *caso* è il formaggio pecorino; la frase che segue significa infine: "lo mescoli sempre con il cucchiaino di legno affinché le uova non attacchino troppo formando una frittata". Anche nella parte scritta in dialetto, Cavalcanti propone un calendario con pietanze suggerite per tutti i giorni; ma, mentre per quella "nobile" i piatti sono sicuramente di alta cucina, in questa si tratta di ricette popolari realizzabili con facilità e a costi accessibili.

Una parte importante, che rende il volume unico e di grande importanza, riguarda il galateo e, cioè, sia il modo di preparare i piatti sia il modo di servirli a tavola secondo le occasioni.

Nel volume esistono descrizioni dettagliate di come organizzare pranzi o cene cosiddette "di parata" (di gala) o di buffet (nel testo, "bouffet") nelle quali l'autore suggerisce il modo di apparecchiare e di portare i piatti ai commensali durante il servizio. Un'altra nota riguarda i camerieri e i loro movimenti attorno agli ospiti: devono essere presenti ma non devono toccare mai le persone, porgono i piatti di portata da sinistra affinché l'ospite se ne possa servire facilmente. Quando i commensali hanno terminato, i camerieri tolgono immediatamente i piatti con gli avanzi, che portano direttamente, di volta in volta, al lavaggio, guardandosi bene dal "pulire" gli stessi piatti dietro all'ospite, come viene fatto ancora oggi, nella maggioranza dei casi. ■

In queste due pagine, da sinistra, una simpatica versione a fumetti della biografia di Ippolito Cavalcanti, pensata e illustrata dal nostro Libero Gozzini.



Mariasole Bianco

Un mare di possibilità per salvare l'oceano.

Progetti e scelte consapevoli per aiutare il pianeta

Incontro Mariasole Bianco in un bar e subito mi colpisce il suo sorriso luminoso. Classe 1985, biologa marina e divulgatrice, Mariasole ha un curriculum di tutto rispetto: laurea in Gestione e conservazione dell'ambiente marino a Genova; master in Gestione delle aree protette in Australia; DonnaAmbiente 2019 e vincitrice di molti altri riconoscimenti e premi; organizzatrice e relatrice in numerosi convegni internazionali, anche in collaborazione con le Nazioni Unite; autrice del libro "Pianeta Oceano" (Rizzoli, 2020). È ospite fissa della trasmissione "Kilimangiaro" dove svela curiosità sugli oceani e insegna a conoscere i *seaitizen*, i cittadini del mare (termine usato nel suo libro).

È una donna concreta, appassionata e fortemente focalizzata sull'obiettivo: contribuire alla salvaguardia dell'oceano. Uno dei suoi maggiori successi è la fondazione (nel 2013) della Onlus "Worldrise", che presiede: l'azione per la salvaguardia dell'ambiente marino si

sviluppa attraverso progetti creativi che promuovono il cambiamento individuale e la riconnessione alla natura. Uno di questi è "SEAstainable SEAfood Guide", realizzato in collaborazione con Cookin'Med (progetto dello chef bi-stellato Pino Cuttaia, ora rinominato "nnumari", nel mare in dialetto siciliano).

Raccontami di cosa si occupa SEAstainable SEAfood Guide.

È un progetto nato con l'intento di diffondere consapevolezza sulle specialità ittiche e la loro stagionalità e sulla ri-valorizzazione del cosiddetto pesce "povero". Oggi infatti anche l'alimentazione è soggetta ai *trend*: così come i pantaloni a zampa sono passati di moda, sembrano aver fatto il loro tempo anche pesci come la mostella, la lampuga o la mormora, mentre salmone, tonno, pesce spada e gamberi sono ormai molto *fashion*, basti pensare ai menu dei ristoranti All You Can Eat! Ciò però causa una sovrappesca di queste specie, alimenta l'illegalità e

avvantaggia le multinazionali, creando enormi difficoltà alla piccola pesca locale. In più, l'utilizzo di sole 5 o 6 specie ittiche è una grande perdita per la nostra cucina tradizionale, che ha sempre valorizzato il pescato locale, ingrediente principe in numerosissimi piatti popolari del nostro Paese.

Cos'hai ideato con lo chef Cuttaia?

Insieme a Pino e ad altri 5 chef stellati, abbiamo creato 12 ricette, una per ogni mese, utilizzando come ingrediente principale una specialità ittica considerata "povera". Il mese corrisponde al periodo migliore per acquistare e mangiare quel determinato pesce. Le ricette sono tutte disponibili sul nostro sito. Pesce stellato, altro che povero! Nel mar Mediterraneo circa il 90% delle specie ittiche è sovrasfruttato. È giunto quindi il momento di tornare a un consumo più consapevole e sostenibile, con particolare attenzione all'acquisto di specie locali, stagionali e – appunto – "povere".

Nel tuo libro racconti un tragico spaccato sui risvolti sociali della pesca industriale: la schiavitù.

Oggi purtroppo molte operazioni di pesca industriale su larga scala si svolgono ignorando le leggi internazionali e i diritti umani. Soprattutto in Thailandia, terzo maggiore esportatore mondiale di pesce, molte persone vengono rapite e costrette a lavorare per mesi su grandi pescherecci, senza tutele, senza salario e in condizioni di vita precarie. Ribellarsi non è una buona idea: quasi il 60% degli ex-schiavi ha riferito di essere stato testimone dell'omicidio di un collega. Certo, la maggior parte delle multinazionali lavora nel rispetto delle leggi, ma è comunque bene riflettere sul fatto che un'eccessiva domanda da parte del mercato e il mancato rispetto delle regole di pesca sostenibile possono portare a gravi "cortocircuiti". È importante conoscere queste storie per diffondere una cultura alimentare consapevole.

Ognuno di noi può quindi fare la propria parte?

Sicuramente! Quando crediamo che le nostre azioni siano irrilevanti per fare la differenza tendiamo a desistere. Invece ognuno di noi ha un potenziale enorme ed è in grado di essere agente di cambiamento. Il successo dei progetti può

avere un effetto a catena, diffondendo esempi positivi e favorendo comportamenti quotidiani più sostenibili. Nell'appendice del mio libro elenco 6 soluzioni semplici per aiutare a salvare l'oceano. Sapevi ad esempio che alcune confezioni di scrub esfoliante per il corpo o un tubetto di dentifricio con "microgranuli" contengono milioni di microplastiche che finiscono dal lavandino dritte in mare?

Caspita, non lo sapevo! Raccontami qualche altra curiosità "marina"!

I denti della piccola patella, fatti del biomateriale più forte esistente in natura, potrebbero forare un giubbotto antiproiettile! Una grande balena invece assorbe nella sua vita in media 33 tonnellate di CO2, mentre un albero ne immagazzina annualmente meno di 22 chili! La posidonia non è un'alga ma una pianta a tutti gli effetti. E i coralli si riproducono rilasciando in mare una magica "neve" rosa!

Conoscere il mare è il primo passo per amarlo e di conseguenza proteggerlo! Dobbiamo agire tutti insieme!

Worldrise! ■

Margherita La Francesca
margherita.lafrancesca@cibiexpo.it

Sotto: Mariasole al World Oceans Day.



- Per conoscere meglio Mariasole visitate il suo sito web: <http://www.mariasolebianco.it>
- Per approfondire le attività di Worldrise visitate la pagina <http://www.worldrise.org>
- Per scoprire le ricette di SEAstainable SEAfood date un'occhiata a <https://worldrise.org/seastainable-seafood-guide/>
- Per il calendario delle stagioni del pesce: <https://www.adocnazionale.it/pesce-calendario-stagioni/>
- Per saperne di più sul tema pesca e schiavitù guardate il documentario del 2019 "Ghost Fleet".
- Per lasciarvi affascinare dalla riproduzione del corallo non perdetevi questo video: https://www.agi.it/video/la_riproduzione_dei_coralli_come_non_l_avete_mai_vista-3578828/video/2018-03-03/



La Nutella

Chi non conosce la crema spalmabile al cioccolato e nocciola che ha allietato le nostre merende sin da bambini?



Toglietemi tutto ma non la Nutella! È uno degli alimenti più amati e diffusi al mondo, un marchio entrato nell'inconscio quale segno distintivo di una "coccola irrinunciabile", al punto che pensiamo che questa crema sia sempre esistita. Ma la produzione del primo barattolo risale solo al 1964.

La storia inizia nel 1925 con Pietro Ferrero, pasticciere torinese che, con l'intento di sostenere gli operai che passavano davanti al suo laboratorio, creò un panetto di cioccolato da mangiare a fette con il pane. Nel continuo tentativo di migliorare la ricetta, Pietro, trasferitosi ad Alba durante la II Guerra Mondiale, grazie all'aggiunta di burro di cacao, riuscì a rendere il panetto di cioccolato, battezzato Giandujot, più soffice e facile da affettare.

Fu nella rovente estate del '49 che a casa Ferrero si notò il panetto di cioccolato sciogliersi fino a essere spalmabile: nacque così l'idea della SuperCrema, che nel 1962, quando una

legge impedì l'utilizzo di superlativi e accrescitivi per i nomi di prodotti alimentari, diventò Nutella (dalla fusione dell'inglese nut, nocciola, e l'orecchiabile suffisso italiano 'ella').

Da allora, il successo è cresciuto ovunque, tant'è che il marchio – che conta milioni di appassionati e 11 stabilimenti produttivi in tutto il mondo – è incluso nella top ten dei più forti a livello globale e ha un valore economico stimato di 2,840 miliardi di euro.

Per l'icona italiana del gusto e della dolcezza, a cui ogni anno viene dedicato il World Nutella® Day, non potevano certo mancare i problemi legati alla contraffazione e alla concorrenza sleale. Si ricorda il caso della californiana *Nugtella*, crema alla nocciola mescolata con marijuana che, oltre al nome pressoché identico, recava sulla confezione anche i medesimi colori. E in Europa una catena di supermercati che aveva messo in commercio una crema spalmabile la cui campagna

pubblicitaria screditava la Nutella ha avuto la peggio solo dopo due gradi di giudizio.

La "golosità" dei contraffattori non ha tuttavia limiti e proprio pochi mesi fa, al porto di Gioia Tauro, crocevia di prodotti provenienti da tutto il mondo, la Dogana ha sequestrato mezza tonnellata di Nutella Biscuits contraffatti nascosti in un ingente carico di sostanze stupefacenti. Ultima nota di attenzione anche alle gelaterie, che offrono gelati al gusto Nutella, che spesso Nutella non è! Buona degustazione! ■

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

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



L'anice

Spezia dalle tante virtù, è consigliata anche contro l'insonnia e gli incubi

Con il nome di anice s'indicano piante diverse dal punto di vista botanico ma accomunate dall'aroma che ricorda i semi di finocchio e dal gusto piccante che tende al dolce.

Di probabile antica provenienza orientale, questa spezia profumata era già conosciuta dagli Egizi, dai Greci e dai Romani che la utilizzavano sia per le preparazioni culinarie sia per le proprietà curative.

Ce ne sono 3 tipologie: anice verde, anice stellato, pepe di Sichuan.

L'anice verde, conosciuto anche come *Pimpinella anisum*, è un sempreverde annuale, con un fusto di 40-60 cm, fiorellini bianchi e piccoli frutti ovali. Se ne consumano i semi, che si raccolgono in agosto. È simile alla pianta velenosa della cicuta.

L'anice stellato, *Illicium verum*, il cosiddetto "anice cinese", ha un fusto che può superare i 5 m. L'aspetto del frutto è particolare: una stella a 8 punte, ciascuna delle quali contiene un seme dal sapore deciso. Facile da coltivare, richiede attenzione alla temperatura,

che non deve scendere sotto i 5°.

Il pepe di Sichuan, *Zanthoxylum piperitum*, è tipico, come l'anice stellato, della cucina dell'Estremo Oriente. Le sue bacche rosse, una volta seccate, si dividono a metà, mostrando il piccolo seme nero che ricorda il pepe.

Proprietà dell'anice

L'anice, oltre alla sua straordinaria proprietà aromatica, è ricco di minerali e vitamine (A-B-C). Ne viene consigliato l'impiego come utile rimedio per lenire diversi fastidi.

Effetto digestivo: già i Romani consumavano questa spezia alla fine dei loro banchetti, sotto forma di infuso, per aiutare la digestione.

Effetto afrodisiaco: pare sia capace di risvegliare la passione.

Effetto espettorante e analgesico: in caso di tosse facilita l'espulsione del catarro per via orale e attenua la cefalea da affaticamento.

Antibatterico: protegge le ferite, facilitando la cicatrizzazione.

Antinfiammatorio: esercita un'azio-

ne balsamica che allevia le infezioni dell'apparato respiratorio.

Insetticida: secondo uno studio condotto circa 15 anni fa, l'olio essenziale risulta velenoso per mosche e zanzare.

Consigli su come utilizzarlo in cucina: può piacevolmente aromatizzare pane e dolci. Ma può essere usato anche con pietanze salate, tipo formaggi o carni. È l'ingrediente principale di un liquore come la Sambuca. La sua conservazione è molto facile: basta metterlo in un barattolo chiuso ermeticamente. ■

Giovanni Romano
giovanni.romano@cibiexpo.it

Curiosità

Un grande estimatore dell'anice fu Plinio il Vecchio: sosteneva che dormire con i semi di anice sotto il cuscino allontanasse l'insonnia e gli incubi e rendesse fresco il viso al risveglio. Raccomandava anche di bere del vino aromatizzato con anice contro la puntura dello scorpione.



Iperuricemia

Nell'iperuricemia risultano alti gli acidi urici nel sangue.

La prima cosa che il medico suggerisce è di ridurre le proteine nella dieta, a partire dalla carne rossa

Ma sono davvero le proteine la causa di alti livelli di acido urico?

In realtà no o, almeno, non per l'uomo. L'equivoco nasce dal fatto che vi sono animali, definiti uricotelici, ad esempio gli uccelli, che degradando le proteine producono acido urico. Le proteine, durante la digestione, vengono frammentate in piccoli mattoncini, chiamati amminoacidi, ciascuno dei quali presenta, a sua volta, un pezzettino contenente molecole di azoto (il residuo azotato). Gli animali uricotelici, come gli uccelli, smaltiscono questo residuo convertendolo in acido urico, mentre l'uomo lo smaltisce in un modo differente, ossia producendo urea. Quindi, per ribadire il concetto, dalla digestione e degradazione delle proteine l'uomo non produce acido urico (eccetto rarissimi casi), ma urea.

Da dove vengono quindi gli acidi urici nell'uomo? La causa va ricercata in altre molecole chiamate purine; quindi, in caso di iperuricemia, più che raccomandare una dieta povera di proteine

andrebbe consigliata una dieta povera di purine.

Le purine si trovano in qualsiasi alimento, animale o vegetale, formato da cellule, proprio perché sono un costituente del DNA. Immaginiamo il DNA come una lunghissima scala a chiocciola, dove i gradini sono costituiti da molecole chiamate purine e pirimidine. Quindi, all'interno di una cellula di un qualsiasi organismo di cui andiamo a nutrirci troviamo, tra i vari costituenti essenziali, sia le proteine, di cui abbiamo bisogno, sia le purine, collocate all'interno del DNA.

Di conseguenza, il contenuto di purine di un alimento dipende innanzitutto da quante cellule mangiamo (1 cellula = 1 copia di DNA) e, in secondo luogo, da quanto è lungo il DNA della singola cellula (più lunga è la scala, maggiore è il numero di "gradini" e, pertanto, di purine).

Ad esempio, la carne rossa, che è il muscolo dell'animale, ha un altissimo numero di cellule, e ciascuna cellula ha

un DNA lungo 3 miliardi di scalini (che sono tantissime purine); quindi, in 100 g di carne rossa assumiamo circa 20 g di proteine contenute in qualche decina di milioni di cellule e, di conseguenza, anche 3 miliardi di "scalini" di DNA per ognuna di queste cellule.

Cosa fare allora per assumere meno purine?

La prima strategia è quella di andare a cercare alimenti che abbiano cellule con un buon contenuto di proteine ma, in rapporto, un minor contenuto di purine perché hanno un DNA più corto. Ad esempio, le cellule della carne bianca, a parità di contenuto di proteine, hanno un DNA più corto; contengono infatti 2 miliardi di "scalini" (nella rosa sono 3 miliardi). Quindi ridurre l'introito di carne rossa, a favore di quella bianca, porterà ad assumere meno purine, a parità di proteine.

Una seconda strategia è quella di ingerire alimenti che abbiano, in proporzione, un minor contenuto di cellule,

quindi un minor contenuto di DNA nel complesso. L'esempio ideale è l'uovo, che è esso stesso un'unica cellula. In un uovo medio da 50 g troviamo ben 5 g di proteine e una sola copia di DNA. In tal modo, con un pasto a base di due uova, andremo a introdurre decine di milioni di cellule in meno e, di conseguenza, molte meno purine. L'ultima soluzione, nonché la migliore, è mangiare proteine extracellulari, come ad esempio nell'albume dell'uovo. L'albume è un siero acquoso extracellulare, contiene soltanto acqua, sali minerali, vitamine e proteine. In tal modo con le proteine di cui necessitiamo non introdurremo purine. Un altro alimento indicato, sotto questo profilo, sono il latte e i suoi derivati, che, essendo extracellulari, come l'albume contengono proteine ma non purine.

In sintesi, quindi, ripercorriamo i consigli in caso di iperuricemia:

- ridurre il quantitativo di carne rossa a favore di quella bianca, la quale ha

- un terzo in meno di purine per cellula;
- aggiungere alla dieta le uova, che, essendo esse stesse una singola cellula, contengono una sola copia di DNA e quindi un numero infinitamente ridotto di purine;

- infine, sì alle fonti proteiche extracellulari quali il latte e, ancor meglio, l'albume, che sono ricche di proteine e non contengono purine.

Si consiglia, inoltre, in caso di iperuricemia, di ridurre il consumo:

- di alcool, che rallenta lo smaltimento dell'acido urico a livello renale;

- di fruttosio che, se assunto in eccesso, porta a una maggior produzione e accumulo di acido urico nel sangue. Occorre fare attenzione al gran quantitativo di "fruttosio nascosto", che, oltre a essere presente nel saccarosio (lo zucchero da tavola), lo è anche in molti prodotti industriali come dolcificante alternativo.

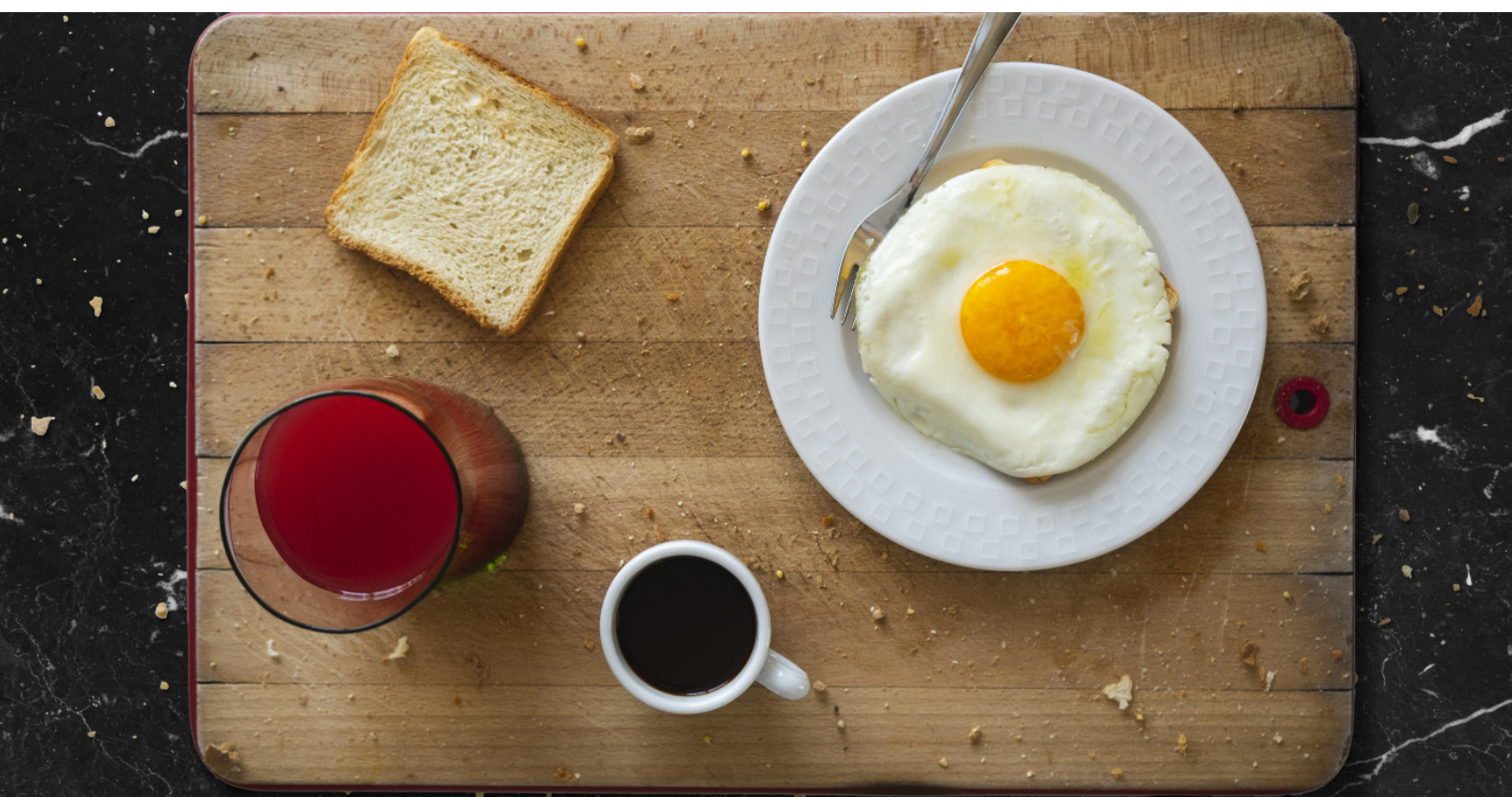
Ricordiamo, infine, che l'iperuricemia può, a lungo andare, causare la gotta, una malattia dovuta proprio al depo-

sito dell'acido urico sotto forma di cristalli a livello delle articolazioni e dei vari tessuti, tra i quali reni e fegato.

E per concludere una curiosità... Sapete qual è l'alimento le cui cellule hanno il DNA più lungo in assoluto? Il frumento, 16 miliardi di paia di basi, altro che carne rossa! ■

Andrea Fossati
fossatiandrea@centroemmea.it
www.centroemmea.it

**Nelle foto in queste pagine:
uova e latte, due alimenti utili
per contrastare l'iperuricemia
perché, essendo extracellulari,
sono ricchi di proteine
ma contengono una quantità
ridotta di purine.**



Arance e raffreddore

Arance, mandarini, clementine... gli agrumi devono parte della popolarità alla ricchezza di vitamina C. Ma basta questo per sostenere che possano curare raffreddore e influenza?

Il nome scientifico della vitamina C è "acido ascorbico" e si lega al fatto che una sua prolungata e forte carenza produceva un tempo la grave malattia chiamata scorbut. Era una patologia diffusa secoli fa soprattutto tra i naviganti, i quali affrontavano il mare per mesi senza poter contare su scorte di frutta e verdura fresche (allora non c'erano i frigoriferi), fonti privilegiate di vitamina C.

Ora lo scorbut è praticamente scomparso, ma la vitamina C mantiene un ruolo essenziale per la salute, perché svolge numerose funzioni nel nostro organismo: partecipa alla formazione di diversi tessuti corporei (collagene, denti, ossa, pelle), contrasta la fragilità capillare, migliora l'assorbimento del ferro contenuto nelle verdure ed è un potente antiossidante capace di con-

trastare i famigerati "radicali liberi". Inoltre, è in grado di rafforzare il potere difensivo dei globuli bianchi. Insomma, è una vitamina "tuttofare" e questa sua molteplice attitudine ha certamente favorito il mito che sia un ottimo alleato contro il raffreddore. Una convinzione che si era diffusa anche grazie al successo di un libro pubblicato dal Premio Nobel Linus Pauling, nel quale si parlava delle miracolose proprietà di questa vitamina nella cura dei raffreddori. Le ricerche attuali, come lo studio finlandese "Vitamin C for preventing and treating the common cold (Vitamina C per prevenire e trattare il comune raffreddore, ndr)", hanno però chiarito come il contributo della vitamina C nella cura dei malanni di stagione sia decisamente basso, mentre una sua attività positiva si può ipotizzare sul

piano della prevenzione, perché aiuta in generale il tono dell'organismo e, in questo senso, lo rende meno vulnerabile all'attacco di germi e virus. Parlando di vitamina C occorre però tenere ben presente che il nostro corpo non è capace di immagazzinarla e un suo eventuale surplus rispetto alle necessità viene eliminato. È sbagliato, quindi, pensare che mangiare tante arance in un solo giorno serva a fare il pieno di vitamina C per tutta la settimana; per stare bene davvero bisogna introdurre la giusta quantità ogni giorno (un paio di agrumi o kiwi), senza ricorrere a inutili integratori, e se il raffreddore dovesse venire lo stesso, bisognerà solo... aspettare che passi. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it



Cibo sovrano

È il titolo del libro scritto da Maurizio Martina, già ministro delle politiche agricole, mettendo a tema le guerre alimentari globali. Al tempo del virus e non solo

Dice Martina che il libro è stato sostanzialmente scritto dalla pandemia. Nel senso che racconta come, all'arrivo del virus, in ogni parte del mondo si siano riorganizzate le catene di produzione, trasformazione e distribuzione del cibo; e come la questione alimentare sia diventata ovunque un grande tema politico.

Una riorganizzazione rischiosa?

La pandemia ha accelerato tanti problemi aperti, in particolare nella filiera alimentare globale.

Se, per esempio, India e Cina continueranno i trend di crescita e di cambiamento della dieta degli ultimi anni, il rischio sarà non avere cibo per tutti.

Bisogna pensare a un nuovo modello di sviluppo?

Sì, il modello si deve trasformare nel mondo intero in chiave sostenibile per poter garantire cibo sano e sufficiente

per tutti. Ovunque, anche in Occidente, è un tema delicatissimo. Occorre riflettere perché stiamo parlando del sostentamento delle persone.

Le associazioni degli agricoltori italiani stanno muovendosi in modo adeguato?

Hanno visto per tempo alcune sfide importanti, come quella della multifunzionalità (l'agricoltura multifunzionale, oltre a produrre beni alimentari, è in grado di fornire alla collettività utili servizi secondari, come la protezione dell'ambiente, ndr), ma adesso c'è da affrontare il tema della sostenibilità integrale – ambientale, agricola, alimentare; che vuol dire valorizzare le esperienze positive che abbiamo, e lavorare sui nostri lati deboli, come la frequente disorganizzazione.

Dovrebbe dare un consiglio?

Credere fino in fondo a questa svolta, lavorare su tutti gli strumenti d'innova-

zione che generano sostenibilità. La rivoluzione verde degli anni Sessanta ha tolto dalla fame miliardi di persone, ma oggi ha costi ambientali insostenibili. Dobbiamo produrre meglio consumando meno. Nel confronto che abbiamo vissuto in questi ultimi anni tra sovranismo, anche alimentare, e sovranità, scegliamo la sovranità, che è un concetto identitario, di tutela di ciò che siamo ma con una visione aperta del mondo. Quindi no dazi, no barriere, no dogane ma capacità di cooperare. Nel libro racconto di come spesso viviamo un corto circuito tra il lavoratore e il consumatore: magari sono la stessa persona che il sabato e la domenica compra sottocosto e dal lunedì lavora in aziende che pagano sottocosto. Ecco, dobbiamo affrontare i nodi della giustizia sociale. ■

Paola Chessa Pietrobini
direzione@cibiexpo.it

Bambini lavano i piatti, in Africa.



Un banchetto letterario

Da Mo Yan
a Yu Hua

«Comunque sia, lui andava matto per i gamberetti essiccati e il cavolo, o il cavolo con i gamberetti essiccati, che preparava lei. Quando controllava l'acqua che gorgogliava, gli si scioglieva il cuore, quel fumo lo faceva pensare al calore della famiglia. Il sapore di casa era il vapore di una pentola, o il piattello rovente pronto ad accogliere un mantou (panino al vapore, ndr), cose che danno una piacevole dipendenza. Peccato non essere bravo con le parole e non poter esprimere ciò che provava. Lui rovesciava il cavolo nella pentola con meticolosità, lei, con mano svelta, ripescava i gamberetti dal brodo in bollore, anche se erano una manciatina e, buttati dentro, scomparivano» (tratto da *«La pentola di fuoco»* di Tie Ning). Le associazioni tra cibo e letteratura hanno da sempre ispirato poeti e scrittori, generando un numero sterminato di saggi, poesie e romanzi. Fare del cibo un argomento di riflessione culturale significa utilizzare le parole per dare un nome e un significato alla simbologia. Mo Yan, Premio Nobel per la Letteratura 2012, cita infinite volte il cibo. Ri-

cordiamo la ricetta dei succulenti *jiaozi* all'interno del capolavoro *«L'uomo che allevava i gatti»* (Einaudi, 2008). Quando viene interrogato su ciò che lo ha spinto a diventare scrittore, spesso gli piace rispondere con la battuta: «Ho iniziato a scrivere per mangiare tre ravioli anziché uno».

E ricordiamo anche il famoso Yu Hua. Tra le pagine del suo *«Brothers»* (Feltrinelli, 2008) non mancano riferimenti al cibo: i sugosi *baozi* di carne, la ricetta degli spaghetti ai cinque sapori, le fave fritte, le caramelle «cogniglio bianco», il riso con i cavoli saltati, i gamberetti di fiume. E, ancora, il volume *«Gli insaziabili»* (Nottetempo, 2019), che raccoglie i racconti di 8 autori italiani e 8 cinesi intorno all'intreccio eros e cibo, mettendo a confronto due culture distanti geograficamente e storicamente, ma terreno fertile per una reciproca conoscenza. Il tema del cibo è stato affrontato anche da diversi sinologi, tra cui Edoarda Masi con il suo *«L'intelligenza del cibo: un'eredità non dimenticata»* (IsIAO, 2002). Masi ha portato alla luce il le-

game tra cibo, vissuto individuale e storia, illustrando come i tre elementi rappresentino l'eredità del patrimonio culturale cinese. Il cibo, secondo Masi, simboleggia ricordi, differenze di rango, esprime privilegi e ingiustizie e rappresenta il veicolo di sofferte introspezioni e il canale di instaurazione di nuove amicizie. ■

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

Tie Ning, scrittrice e anche presidente dell'Associazione Nazionale degli scrittori cinesi, è l'autrice de *«La pentola di fuoco»*, racconto la cui traduzione è apparsa in *Caratteri*, nel 2014; *Caratteri* è la prima rivista in lingua italiana di letteratura cinese contemporanea.

In questa immagine: Mo Yan e signora, in Italia nel 2011, mentre preparano *jiaozi* per gli amici.



Natale s'avvicina

Cosa acquistare in previsione delle feste (in tempi di pandemia...)

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

Questo sarà un Natale davvero particolare e, vista la situazione delicata del nostro Paese, potrà essere considerato come un "numero zero", assolutamente diverso dalle feste degli anni passati. Molti negozi, ai quali eravamo affezionati e dove sapevamo di poter trovare i prodotti esclusivi di nostro gradimento, hanno purtroppo chiuso e dovremo ricercare nella grande distribuzione quelli alternativi e della miglior qualità possibile.

Per non farsi trovare impreparati e dover cercare all'ultimo momento cose introvabili o carissime, è bene programmare la lista di prodotti alimentari per pranzi e cene di casa, e poi, per i regali da fare a familiari e amici, ricorrere al "fai da te", sempre gradito ma, di questi tempi, necessario.

Vediamo ora le categorie merceologiche alle quali riferirci, naturalmente non deperibili. Pensando alla cena della vigilia di Natale, per la quale è previsto un menù

"di magro", bisogna pensare a:

- pasta e riso
 - legumi secchi
 - pesce sottovuoto (dalla pescheria di fiducia) che abbia durata di almeno dieci giorni
 - se si desiderano crostacei, meglio ricorrere a quelli "congelati a bordo"
 - il dessert, non deperibile.
- Per il pranzo di Natale, ci si deve approvvigionare per tempo di:
- pasta e riso
 - formaggi non deperibili come Parmigiano Reggiano o Grana Padano o Trentingrana con almeno 24 mesi di stagionatura
 - altri formaggi stagionati
 - uova
 - latte a lunga conservazione
 - pesce sottovuoto
 - cappone, tacchino, pollame in genere, e carni diverse, possibilmente sottovuoto
 - vini e bevande
 - panettone o pandoro

- torroni di tipo tradizionale

- frutta secca come mandorle, noci, noccioline, datteri, fichi secchi, ecc.

- una discreta quantità di cioccolato fondente, con un rapporto di cacao al 70% se si desidera realizzare anche dolcetti-regalo.

Se decidiamo di fare doni di tipo gastronomico, sarebbe opportuno scegliere i dolci, facili da preparare, ricordando che:

- devono essere di piccole dimensioni
- i contenitori devono essere abbastanza consistenti e grandi a sufficienza per evitare che dolcetti e biscotti, se friabili, si possano rompere
- se si tratta di cioccolatini, è bene farli solidificare in luogo fresco e non in frigorifero per evitare che possano sciogliersi prima della consegna
- se si tratta invece di conserve o di confetture preparate da noi, è bene seguire attentamente tutte le norme igieniche di preparazione e la sterilizzazione. ■



La bagna cauda

Torna, in sicurezza, il Bagna Cauda Day, iniziativa autunnale che da anni scalda le serate di molti estimatori del tipico piatto piemontese

L'evento, promosso da 8 anni dall'Associazione Astigiani, raccoglie decine di ristoranti del Nord Italia che proporranno la loro bagna cauda nei due weekend del 27-28-29 novembre e del 4-5-6 dicembre. Viste le attuali restrizioni, molti locali si sono organizzati con il "delivery". Per l'elenco dei ristoranti che hanno aderito, si può consultare il sito: www.bagnacaudaday.it. Se poi si vogliono coniugare il piacere della tavola e la solidarietà, la novità è il servizio "Sporta a cà": la bagna cauda arriverà con un kit apposito che comprende anche verdure fresche di stagione da intingere nella storica salsa a base di acciuga.

Il prezzo di riferimento in tutti i locali è di 25 euro per la ricetta preparata in diverse versioni contraddistinte dai colori di un semaforo: "come dio comanda" (rosso), "eretica" (giallo) o "atea senz'aglio" (verde). Il vino sarà

offerto al prezzo di 12 euro a bottiglia. Tutti gli utili della manifestazione saranno devoluti alla Croce Rossa che, in questi mesi, grazie a volontari e operatori, si è impegnata senza risparmio.

Sodalizi vincenti

Il Bagna Cauda Day 2020 ha stretto un'alleanza con 5 storiche aziende vitivinicole astigiane. Le loro Barbere sono perfette per accompagnare il piatto.

In omaggio a tutti i bagnacaudisti andrà il bavaglione d'autore in stoffa, disegnato dalla fumettista Elena Pianta, stampato in edizione limitata con il motto "Bagna cauda in corpore sano". Chi lo volesse, può ordinarlo sul sito www.bagnacaudaday.it al prezzo di 3 euro, più spese di spedizione.

Sarà possibile avere anche le Acciù: sono colorate acciughe mascotte, di tessuto, fatte a mano, pezzi unici da 50

centimetri l'una. Facendole "baciare" si otterrà il prescritto distanziamento di un metro.

Fin da ora si potranno condividere su Instagram e Facebook le foto e i video delle vostre serate "profumate" con gli hashtag: #siamotuttinellabagna, #autunnocardo e ovviamente #bagnacaudaday2020. Le 12 foto più belle saranno premiate con un magnum di Asti Spumante.

Il tema delle fotografie, visto il particolare momento, sarà "Bagna Cauda Day in sicurezza", con l'auspicio di vivere questo momento di festa rispettando le regole di distanziamento sociale, per tutelare la salute di tutti. Potrete utilizzare le mascherine e le Acciù, che vi aiuteranno a mantenere un metro tra voi e i vostri commensali. ■

Manuela Caracciolo
manuela.caracciolo@cibiexpo.it

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



Vitae

La riabilitazione della natura

Una vigna urbana, degli orti, una lunga passeggiata verde, ma anche edifici avveniristici che ospiteranno uffici e un centro di ricerca: il progetto di rigenerazione urbana del gruppo immobiliare Covivio firmato da CRA-Carlo Ratti Associati racchiude tutto questo. Da anni le nostre città ricercano la naturalità, accogliendo tetti e pareti verdi, orti, attività agricole. Questa tensione verso il mondo organico non è una novità. La "progettazione biofilica" – così battezzata dagli anni Novanta perché si ispira alla natura e ne ospita elementi – non è infatti una stravaganza dei nostri tempi, ma ha una tradizione millenaria; si pensi alla presenza di rappresentazioni naturali nell'ambiente antropico primitivo. Ai desiderata di Milano prova a rispondere Vitae, uno dei cinque progetti premiati da Reinventing Cities, il bando internazionale promosso da C40, il network delle metropoli che si battono contro il cambiamento climatico.

Dicono da Covivio S.A. che Vitae ha l'obiettivo di offrire alla collettività urbana un paesaggio disegnato, allo stesso tempo, da architettura, agricoltura e natura.

Descriveteci il progetto.

Realizzeremo in via Serio una piazza, un edificio – che ospiterà un ristorante green, degli uffici high-tech e, ai piani superiori, spazi e attrezzature per il centro di ricerca molecolare e oncologico IFOM –, una passeggiata verde, a forma di spirale, che porterà dalla piazza alle coperture dell'edificio citato. Sarà un percorso botanico-enologico caratterizzato da prati fioriti, bordure miste di erbacee perenni, aree arborate, frutteti e fasce arbustive miste, ricco di specie botaniche native e mellifere, utili allo sviluppo della biodiversità e al mantenimento nell'area di esemplari impollinatori quali api, uccelli e pipistrelli e, cosa unica, da vitigni di uva Freisa, coltivata con metodo bio. Inoltre, la partnership con

Château Les Carmes Haut-Brion aprirà la porta a esperienze vinicole internazionali e alla creazione di appositi eventi per la diffusione della cultura vinicola.

Possiamo dunque immaginare Vitae come un'evoluzione degli orti urbani?

Sì. Vitae sarà un nuovo punto di incontro, che coinvolgerà in vari modi l'intera comunità in attività legate all'educazione alimentare, alla valorizzazione dell'agricoltura locale, alla sostenibilità ambientale o alla promozione socioculturale. Saranno tutti invitati a eventi come la vendemmia. Uno spazio per la coltura idroponica di erbe aromatiche offrirà la possibilità agli abitanti del quartiere di scoprire sistemi sperimentali di coltivazione. Le terrazze verdi ospiteranno orti condivisi.

Ho letto che il modello di Vitae sono le certose; in che senso?

Le certose e le abbazie, storicamente,

fornivano nutrimento alla comunità di riferimento; sia nel senso di cibo – nutrimento per il corpo – che nel senso di conoscenza – nutrimento per lo spirito. Vitae, che sorge in una porzione della città fortemente connotata dalla presenza dell'Abbazia di Chiaravalle, immagina di rievocare quel modello di relazione edificio-contesto, ovviamente introducendo servizi e proposte innovative: accoglierà spazi dedicati alla ricerca scientifica, e i luoghi di produzione del cibo saranno caratterizzati dall'attenzione alla sostenibilità.

Da questo punto di vista quali sono le novità che il progetto propone?

A livello ambientale, un'intuizione interessante è stata quella d'introdurre un sistema geotermico a circuito aperto (open loop) che utilizza il pompaggio dell'acqua di falda, dato che il progetto si sviluppa vicino a una roggia. A livello architettonico, l'innovativo sistema

tecnologico applicato alla facciata, che permetterà all'involucro esterno di avere il ruolo di filtro intelligente, capace di garantire le più corrette quantità di ombreggiatura e illuminazione agli ambienti interni, in base alla loro esposizione; e la progettazione particolare dei piani più alti dell'immobile. Questi, in categoria NZEB – acronimo di Nearly Zero Energy Building, un edificio il cui consumo energetico è prossimo allo zero – saranno realizzati interamente in legno, con l'obiettivo di ridurre il consumo energetico, mantenendo al contempo il comfort termico.

Ma non vi siete occupati solo di sostenibilità architettonica o ambientale...

Anche le azioni inclusive sono comprese nel sistema di sostenibilità che sta alla base del progetto. Viene considerata come elemento fondante la sostenibilità sociale. Pensiamo che il progetto Vitae svolgerà un ruolo importante nello

sviluppo dell'area, anche da un punto di vista relazionale, culturale e scientifico. L'obiettivo è trasferire conoscenze e idee innovative al quartiere e alla città, assumendo il ruolo di terreno di applicazione e sperimentazione, in primis delle soluzioni proposte dai tanti partner tecnici del progetto. Con questa intenzione e filosofia abbiamo stabilito una partnership con Via Libera Cooperativa Sociale Onlus, inserendo persone con disabilità nell'attività vitivinicola, di cura degli orti e del verde, in coordinamento con Cia (Confederazione italiana agricoltori) e Agrivis (cooperativa agricola sociale). ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Nelle immagini, due rendering che mostrano come sarà Vitae, a cantiere ultimato. Il progetto sarà realizzato nell'ambito del nuovo business district Symbiosis, zona sud di Milano.



Certificazioni ambientali

Grazie alle elevate prestazioni previste in termini di sostenibilità ed efficienza energetica, il progetto si pone l'obiettivo di raggiungere il livello LEED Platinum e WELL Gold di classificazione degli immobili. Mentre il progetto del verde mira ad ottenere il livello Better della Certificazione "BiodiverCity".

Acqua di mare

L'uso gastronomico e alimentare dell'acqua di mare, sia per la cottura sia per la conservazione dei cibi, ha sempre più successo

Moda del momento? Molti esperti del settore concordano nel definire questo ingrediente "il futuro dell'arte culinaria", sostenendo che l'acqua salata del mare sia l'arma segreta della cucina: esalta il sapore dei piatti a base di pesce e molluschi, insaporisce stufati e piatti di riso. È inoltre l'ideale per idratare il pesce fresco o surgelato prima della cottura.

Apripista in Europa è stata la Spagna, dove l'acqua marina, oggi un must, viene usata in particolar modo come condimento base per diversi piatti di pesce. Una delle prime – e ora tra le più diffuse – è l'Agua de Mar, commercializzata in bottiglia, anche a livello internazionale, dal gruppo Lactoduro.

Nel 2018 sempre in Spagna è stata lanciata l'ormai popolare "Ocean 52", una bevanda salutistica e sostenibile (oltre il 50% dei profitti è infatti de-

stinato alla protezione degli oceani). Ma torniamo a casa nostra, dove questo "health drink" (ovvero bevanda salutare) non è ancora arrivata causa Covid. Però, sempre più spesso troviamo prodotti realizzati con acqua di mare; per esempio, i filetti di tonno al naturale Callipo conservati in quella estratta dal mar Ionio, o i pomodori datterini, reperibili da Eataly e prodotti da Finagricola, importante azienda ortofrutticola nella Piana del Sele in Campania.

Da dove arriva questo liquido prezioso? Naturalmente, non si può prelevare direttamente dal mare per evitare intossicazioni. Deve essere, infatti, microbiologicamente puro e totalmente privo di veleni come il boro e l'arsenico. L'acqua di mare alimentare attualmente commercializzata viene estratta ad almeno 300 metri di profondità ed è subito desalinizzata,

filtrata, controllata, rivitalizzata e purificata a freddo per impedire che venga alterata dal calore. Inoltre, è estremamente importante che non entri in contatto con metalli prima di essere confezionata.

È una grande alleata della nostra salute e sono molti i suoi benefici: fornisce all'organismo 96 oligoelementi e preziosi minerali altamente biodisponibili come calcio, iodio, potassio e magnesio. Riduce fino all'86% la quantità di sale/cloruro di sodio normalmente consumata nella dieta giornaliera.

Tra l'altro sono stati anche dimostrati diversi vantaggi nella panificazione e alcuni fornai campani hanno proposto con successo il "pane marino": farina, lievito e acqua di mare.

Più sapore e più salute! ■

Alessandra Meda
alessandra.meda@cibiexpo.it



Dieci mesi che raccontiamo



Una vita che progettiamo

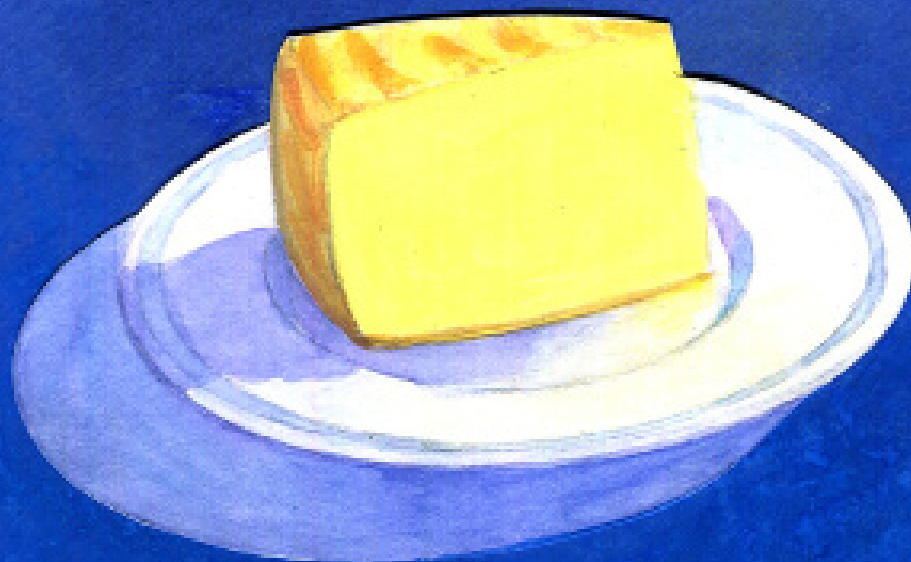
Adesso siamo anche su

You Tube

@Cibi Magazine



CONOSCETE LA TORTA INFORNATA DI RICOTTA AL LIMONE??



[www.cibiexpo.it/
da-provare-torta-di-ricotta-al-limone-al-forno/](http://www.cibiexpo.it/da-provare-torta-di-ricotta-al-limone-al-forno/)