



Città  
metropolitana  
di Milano



PARCO  
AGRICOLO  
SUD  
MILANO

## Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito  
Anno 9 - n. 7/8  
20 luglio 2021  
[www.cibiexpo.it](http://www.cibiexpo.it)



centro studi  
anticontraffazione



## Nuove offerte di lavoro nell' Ho.re.ca.



## Colombia, una natura generosa

## Maria Rita Parsi e la psicoanimazione



# Cambiamenti e opportunità

Sono stata cattivo profeta: di fronte all'apertura dei primi Nail Center, per unghie senz'altro spettacolari ma certo d'ostacolo per molte attività, ne avevo pronosticato la veloce scomparsa. Sbagliando. In compenso è sparito tanto altro: se mi serve una lampadina, vicino a casa non so dove trovarla; hanno chiuso molti elettricisti e, con loro, altrettanti ferramentai, calzolai, merciai, cartolai. Almeno nelle grandi città. Una situazione particolare è quella delle edicole, anch'esse ridotte di numero e spesso con orario breve. Quelle tradizionali, specializzate nella vendita di giornali e periodici, sono ormai circa 5 mila in tutta Italia; nel 2001 erano più di 36 mila. Ma in questo caso è possibile cogliere le avvisaglie di un cambiamento interessante. L'edicola si sta infatti trasfor-

mando in un hub, un centro di raccolta, di servizi al cittadino. Per esempio, chi non ha la portineria può ritirare lì i prodotti acquistati on line, oppure pagare bollette e multe, ottenere certificati anagrafici, prendere libri prenotati in biblioteca, fare lo SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale), le ricariche, stampe e fotocopie, abbonarsi a Musei Card. E può acquistare una ricca offerta di prodotti: cibo, bevande, giocattoli, libri e carte SIM, cosmetici e tecnologia. Le edicole multiservizi a Milano sono già più di 250, e se volete sapere cosa offre quella sotto casa (oppure in tutta Italia) basta consultare il sito o l'app PrimaEdicola.it. ■

Paola Chessa Pietroboni  
direzione@cibiexpo.it

Nella foto,  
la caratteristica  
e originale edicola  
multiservizi  
in legno, in piazza  
della Resistenza  
Partigiana a Milano.

**inrete**  
● ● Digital

Ascoltiamo. Definiamo. Raggiungiamo.

[www.inretedigital.it](http://www.inretedigital.it)

MONZA

Via Latera Destra Nobel, 49 - 20851 Lissone MB

MILANO

Via G. Fara, 35 - 20124 MI

ROMA

Piazza di Pietra, 31 - 00186 RM





# Sommario

## Ben fatto

**Carpaccio Cipriani** **5**

di Giovanni Romano e Matteo Scirpoli

## C'è del buono

**Il valore delle persone** **6**

di Anna Francioni

## Nuove offerte di lavoro

**nell'Ho.re.ca** **7**

di Anna Francioni

## Ricerca e innovazione

**Da scarti a risorse** **8**

di Caterina Marcucci

## Green Tech

**10**

di Claudio Clerici

## Gourmondo

**Colombia,**

**una natura generosa** **12**

di Marta Pietrobani

## Storia del cibo

**Gli aztechi** **14**

di Riccardo Vedovato

## Protagonisti

**Maria Rita Parsi** **16**

di Paola Chessa Pietrobani

## Segreti della spesa

**Melone: quante varietà!** **18**

di Giovanni Romano

## Alimentazione e salute

**Parliamo di proteine** **20**

di Andrea Fossati

## Made in Italy

**Coloranti** **22**

di Daniela Mainini

## Free from fake

**Le insalate prelavate** **23**

di Giorgio Donegani

## Tendenze

**I ravioli "4 felicità"** **24**

Istituto Confucio

**Sfusobuono** **25**

di Margherita La Francesca

**Il salame d'oca** **27**

a cura della redazione

**Lambic** **28**

di Elisa Alciati

**Salmone vegetale** **29**

di Alessandra Meda

**Bella Dentro** **30**

di Marta Pietrobani

## 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 Al 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: lo chef Franco Aliberti



## BEN FATTO

# Carpaccio Cipriani

Questo piatto è nato nel 1950 da un'idea di Giuseppe Cipriani, proprietario del famosissimo Harry's Bar di Venezia

Tutto accadde per indicazione medica. Cipriani preparò per la sua amica contessa Amalia Nani Mocenigo un piatto di carne cruda, visto che i medici le avevano vietato di consumarne di cotta per un certo periodo. Si era ispirato al pittore Vittore Carpaccio (1465-1520) – in quel periodo a Venezia era stato allestita una mostra dei suoi quadri – nelle cui tele dominavano le tonalità rosse e bianche, che ricordavano a Cipriani quelle della carne cruda. Per chi l'apprezza, è d'obbligo provare questa pietanza freschissima, magari proprio a Venezia seduti presso l'Harry's Bar, dove il piatto è diventato famoso. Ma se non avete questa possibilità, la ricetta è molto facile e pratica.

**Nella foto in alto, gli ingredienti principali. Sotto: il piatto finito e, a destra, un passaggio intermedio che mostra la salsa ultimata.**

### Ingredienti per 6 persone

- 650 g di controfiletto di manzo tagliato sottilissimo  
- sale

Per la maionese:

- 2 tuorli d'uovo

- 200 g d'olio  
- un cucchiaio d'aceto  
- sale e pepe

Per la salsa:

- 2 cucchiaini d'aceto  
- 1 cucchiaino di salsa Worcestershire (salsa inglese, agrodolce e leggermente piccante)  
- 2 cucchiaini di latte intero  
- sale e pepe

### Preparazione

Iniziamo con la preparazione della maionese. Versare in una ciotola i due tuorli (a temperatura ambiente), un cucchiaio di aceto, il sale e il pepe. Iniziare a sbattere il tutto aiutandosi con una frusta a mano o elettrica. Mentre sbattete i tuorli, aggiungere a filo l'olio, fino a ottenere una maionese densa, ma soprattutto cremosa. Adesso in una ciotola a parte versare la salsa Worcestershire, i due cucchiaini di latte, i due cucchiaini di aceto, il sale e il pepe.



Mescolare e aggiungere alla maionese preparata in precedenza. Prendere le fettine di manzo; se sono troppo spesse, metterle tra due fogli di carta da forno e appiattirle con il batticarne. Stendere su un letto di rucola o misti-canza le fettine di carpaccio e condire con la salsa. ■

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



Sul canale youtube GeoFood Advisor potrete trovare altre ricette filmate passo per passo da Giovanni e Matteo.



## I contatti della redazione

CiBi  
Arte e scienza del cibo  
Periodico gratuito  
Anno 9 - n.7/8  
Milano  
20 luglio 2021

Direttore responsabile:  
**Paola Chessa Pietrobani**  
Redazione:  
Alessandro Caviglione  
alessandro.caviglione@cibiexpo.it  
Giovanni Romano - giovanni.romano@cibiexpo.it  
Marta Pietrobani - marta.pietrobani@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 Sarcina - 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 Pietrobani  
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 Pietrobani – marta.pietrobani@cibiexpo.it

Visita il nostro sito [www.cibiexpo.it](http://www.cibiexpo.it)  
Troverai approfondimenti, contenuti extra e la versione digitale dei numeri precedenti di CiBi.

# Il valore delle persone

*Lo sviluppo delle competenze è al centro delle strategie aziendali del marchio storico Birra Peroni che, con la nomina del nuovo direttore delle risorse umane, definisce gli obiettivi per il futuro*

Nel 2019 il popolare sito britannico LADbible.com lanciò un curioso sondaggio per celebrare la giornata nazionale della birra. Un solo quesito: qual era la birra migliore da gustare al pub con gli amici il venerdì sera?

La vicenda in sé non sarebbe degna di nota, considerando la passione anglosassone per la bevanda ambrata. Ma a fare notizia fu il risultato dell'indagine. Perché nel Paese che vanta il maggior numero di birrifici in Europa (1.880, ndr) ad aggiudicarsi il primo posto fu l'italiana Birra Peroni, scelta da quasi 12 mila lettori, con il 64,5% delle preferenze.

Un simile verdetto è interessante perché emblematico di quanto Birra Peroni sia ormai un'icona, simbolo della qualità Made in Italy nel mondo.

## La forza del capitale umano

Fondata a Vigevano (PV) nel 1846 e presente in Italia con tre stabilimenti (Roma, Bari e Padova), Birra Peroni è oggi una delle maggiori realtà imprenditoriali nazionali, con una produzione annua di oltre 6 milioni di ettolitri, di

cui più di 2 milioni esportati in 71 mercati esteri.

La ricetta di tale successo comprende diversi ingredienti: materie prime selezionate, un processo produttivo rigorosamente controllato e certificato, un'attenzione costante alle esigenze dei consumatori, ma anche grande impegno e dedizione delle persone che vi operano.

Gli oltre 750 lavoratori rappresentano infatti il vero investimento per un'azienda che da 175 anni fa della passione condivisa il vero segnale della propria continuità.

Per questo motivo ha particolare significato la nomina di Gianluca Di Gioia come HR Director (Human Resources Director), con la responsabilità di sviluppare al meglio le competenze delle persone e migliorare ulteriormente il contesto organizzativo in ottica di agilità, diversità e inclusione, promuovendo una cultura di performance, coinvolgimento e benessere.

«Nella nostra azienda la valorizzazione del capitale umano è fondamentale, tanto più dopo un anno così comples-

so, che ha segnato una nuova direzione nel modo di lavorare – ha commentato Enrico Galasso, Amministratore Delegato di Birra Peroni –. Sono certo che l'esperienza di Gianluca nella gestione del cambiamento possa dare valore aggiunto alla nostra Organizzazione e favorire questa transizione.» ■

Anna Francioni  
anna.francioni@cibiexpo.it

### Gianluca Di Gioia

Nato a Bari nel 1972, dopo la laurea in Giurisprudenza inizia la sua carriera in HR in Gewiss nel 1997 per poi passare in Indesit Company nel 2003 e successivamente in Whirlpool. Seguono altre esperienze a livello internazionale. Eseguendo questi incarichi, ha maturato esperienza in trasformazioni organizzative, gestione del cambiamento e sviluppo della leadership. Ha lavorato come HR Business Partner in ambito commerciale, industriale e di prodotto, guidando anche le strategie di Total Rewards e Global Mobility. Negli ultimi anni ha svolto inoltre attività di executive coaching a supporto manager in diversi contesti organizzativi, attività per la quale ha conseguito una certificazione in Executive Coaching in UK nel 2020. «Sono orgoglioso di far parte di Birra Peroni – ha dichiarato – un'azienda con una gloriosa storia fatta di radici profondamente italiane che sono convinto le permetterà di affrontare le sfide del futuro con la giusta solidità e apertura al cambiamento.»

# Nuove offerte di lavoro nell' Ho.re.ca

*Chiamata urgente di e-work per 800 figure professionali da inserire in hotel, bar e ristoranti di tutta Italia*

In poco più di un anno si è perso il doppio di quanto si era costruito in sei: purtroppo non si tratta di un enigma, magari di uno di quegli indovinelli che tanto fanno divertire i bambini o che diventano virali sui social, ma della realtà che riguarda il settore alberghiero e della ristorazione.

Nell'ultimo Rapporto Ristorazione a cura di FIPE (Federazione Italiana Pubblici Esercizi) e Confcommercio appare infatti bene evidente come tra marzo 2020 e aprile 2021 questi settori abbiano perso 514 mila posti di lavoro, a fronte di 245 mila creati tra il 2013 e il 2019. Un dato senza dubbio impressionante, che fa riflettere sui danni provocati dall'emergenza sanitaria a livello economico. Per questo motivo, ci sembra non solo utile, ma anche di buon auspicio, dare risalto all'annuncio di e-work; l'importante gruppo italiano specializzato nella consulenza e somministrazione di lavoro per grandi aziende ha infatti avviato una selezione urgente per circa 800 figure da inserire in hotel, bar, ristoranti in Lombardia, Piemonte, Veneto, Trenti-

no, Toscana, Lazio, Emilia-Romagna, Umbria, Sardegna e Calabria.

## Un ventaglio di opportunità

I profili ricercati per la stagione 2021 sono molteplici e vanno dal personale di sala e di cucina a baristi, pasticceri, pizzaioli, addetti al centro benessere, manutentori, receptionist e portieri notturni, addetti ai piani; così come varie sono le tipologie di struttura che chiedono rinforzi: hotel, bar, catering e ristoranti di medio e alto livello.

Tra le figure più difficili da reperire, in questo momento, sicuramente il personale di cucina (chef, chef de partie, sous chef) e quello di sala (chef de rang e camerieri di sala), spiega Cristina Palmieri, National Key Account Ho.re.ca di e-work, che commenta con queste parole: «Questa carenza di candidati sta portando, più che in passato, le aziende ad affidarsi ad agenzie specializzate nel settore della ristorazione e hôtellerie, come e-work, per trovare personale qualificato. I contratti proposti variano per mansione. Prevalentemente si tratta di contratti

stagionali e spesso prevedono anche vitto e alloggio.» In questa fase di ripresa – prosegue Palmieri – fanno infatti da traino soprattutto gli hotel di lusso nelle località d'arte e di vacanza e i grandi catering che si occupano di eventi e cerimonie.

Siete curiosi di conoscere le posizioni aperte? Qui trovate tutti i dettagli: [bit.ly/PosizioniAperte-Horeca](https://bit.ly/PosizioniAperte-Horeca). ■

Anna Francioni  
anna.francioni@

### Il National Digital Recruiting Day

Per svolgere al meglio questa importante ricerca di personale, lo scorso 24 giugno e-work ha organizzato, in collaborazione con Federalberghi, il National Digital Recruiting Day – Settore Ho.re.ca: un evento online per inquadrare lo stato attuale del settore, le prospettive e presentare le opportunità aperte. In tale occasione è intervenuto Angelo Candido - Responsabile Mercato del Lavoro, Contrattazione Collettiva e Relazioni Sindacali di Federalberghi Nazionale, che ha delineato il contesto: «La stagione estiva ci consegna l'aspettativa di una ripresa del turismo, soprattutto nazionale. Siamo lontani dai numeri record del 2019 ma i segnali sono piuttosto positivi. L'elemento qualificante dell'accoglienza sono le persone; perciò occorre lavorare per qualificare sempre di più gli addetti del settore, favorire l'accesso di giovani motivati a una carriera nel turismo e operare per garantire loro soddisfazione personale e opportunità di carriera.»

Nelle foto: a sinistra, alcuni dipendenti di Birra Peroni durante un momento di svago e, a destra, Gianluca Di Gioia.



# Da scarti a risorse

*Con lo scopo di ridurre gli sprechi delle risorse naturali ecco due progetti di riutilizzo degli scarti di produzione agricola*

S.O.S – Sustainability of the Olive oil System ed EBioScart – Go Fico, questi i nomi dei progetti di cui vi parliamo, puntano a riutilizzare ciò che normalmente viene eliminato rispettivamente degli ulivi e dei fichi d'India. Si tratta di due iniziative diverse e indipendenti accomunate dall'intento di promuovere l'economia circolare. In un sistema agricolo di questo tipo nulla viene scartato: tutto si rigenera divenendo una nuova risorsa produttiva. In questo modo si trova una soluzione creativa, remunerativa ed ecologica al problema dei rifiuti.

La produzione di olio d'oliva, ad esempio, comporta la potatura degli alberi e la defogliazione dei frutti che giungono al frantoio, il che corrisponde a poco meno di 25 kg di foglie che vengono scartate per ogni pianta. Grazie al progetto S.O.S., queste, anziché essere cestinate, hanno una nuova vita. Infatti, le foglie

di ulivo sono ricche di sostanze funzionali che possono essere usate come ingredienti sia nell'industria farmaceutica sia in quella alimentare.

Tra loro spiccano i polifenoli, ovvero molecole bioattive che vengono prodotte dal metabolismo dei vegetali. Tali molecole hanno mostrato in diversi studi alcune interessanti proprietà.

Nelle nostre cellule normalmente vi è un equilibrio tra sostanze ossidanti e antiossidanti. Quando questo viene meno e le prime prendono il sopravvento, si instaura una condizione di cosiddetto stress ossidativo, che porta all'invecchiamento precoce del nostro organismo ed è associata allo sviluppo di ipertensione, diabete, cancro e altre malattie croniche. I polifenoli, avendo proprio un potere antiossidante e antinfiammatorio, contrastano i fenomeni di senescenza così come tali condizioni patologiche. Questo li rende dei candidati

ideali per lo sviluppo di integratori o alimenti arricchiti, nonché per l'impiego cosmetico in creme per rendere la pelle più liscia ed elastica.

Inoltre, il gruppo di studio del Dipartimento di Scienze del Suolo, della Pianta e degli Alimenti dell'Università degli Studi di Bari ha dimostrato che l'estratto di foglie di ulivo possiede anche proprietà antimicrobiche e può essere usato come conservante naturale per gli alimenti. In particolare, testandolo su taralli e patè di olive, è stato verificato che esso aumenta la conservabilità di tali cibi inibendo la crescita di microrganismi deterioranti come streptococchi, enterococchi, muffe e lieviti.

Le tecniche di estrazione dei polifenoli impiegate sono a basso impatto ambientale, rendendo il progetto ancora più sostenibile.

Oltre a questo, S.O.S. (finanziato da Ager - Agroalimentare e ricerca - Fonda-

zioni in rete per la ricerca agroalimentare) mira a trovare nuova vita anche a sanse e acque di vegetazione.

Parallelamente – partendo da studi del CNR, dell'Università di Catania e del Parco Scientifico e Tecnologico della Sicilia – si è arrivati a ripensare in chiave più ecologica anche il mercato del fico d'India.

L'Italia è il terzo produttore di questo frutto a livello mondiale, dopo Messico e Stati Uniti, e il primo su scala europea. Più dell'85% della coltivazione nazionale avviene nelle terre siciliane, particolarmente tra le province di Catania e Caltanissetta, dove si contano circa 2.500 ettari di piantagioni.

Dopo la raccolta, di solito la restante parte della pianta, ossia le caratteristiche pale o cladodi, diviene biomassa da eliminare, ma in realtà ogni parte di questo vegetale contiene biomolecole

che possono avere diversi utilizzi.

L'idea di EBioScart – Go Fico è proprio quella di impiegarle nell'industria nutraceutica e in quella cosmetica, grazie alla presenza di preziosi ingredienti fitoterapici. Tra questi, pectine e mucillagini hanno mostrato attività antiproliferativa, riduzione della concentrazione di glucosio nel sangue e dei livelli di colesterolo e un effetto protettivo dall'azione tossica del nichel. Sempre le mucillagini hanno esiti emollienti e idratanti; per questo si prestano dunque bene a diventare componenti di pomate e unguenti. In più, l'olio estratto dalle pale di fico d'India ha proprietà antiossidanti e lenitive e può essere usato su cute e capelli. Anche in questo caso si punta a impiegare soluzioni di estrazione hi-tech, per massimizzare la resa senza effetti negativi sull'ambiente. I poli di produzione coinvolti nel progetto sono quelli di San Cono,

Roccapalumba, Santa Margherita di Belice ed Etna. Tale iniziativa apre anche le porte alla conquista di nuove fette di mercato, integrando il reddito degli agricoltori e facendo crescere l'economia locale. Inoltre, può costituire un'opportunità d'impiego per i giovani, che in questo periodo di pandemia guardano all'agricoltura come a un settore promettente su cui investire per il loro futuro. ■

*Caterina Marcucci  
cat.marcucci@hotmail.it*

**Per saperne di più potete consultare i siti dei progetti descritti in questo articolo: [olivoelio.progettoager.it](http://olivoelio.progettoager.it), che è dedicato all'utilizzo degli scarti degli ulivi, e [ebioscart.eu](http://ebioscart.eu), per la valorizzazione dei sottoprodotti del fico d'India.**



# Green Tech

*Come semplificare la tecnologia trasformandola in opportunità a disposizione di tutti i possibili utenti, in casa e in azienda*

Obiettivo di questo articolo è rendere più comprensibile il mondo della tecnologia, utilizzando un linguaggio semplice e aiutandoci con esempi concreti. Sentiamo da tempo parlare di IoT (Internet of Things), che qualcuno traduce letteralmente in "Internet degli oggetti". Da qui tutti a ritenere che gli oggetti possano connettersi a Internet. E quindi? Quindi è difficile pensare a quali benefici potrebbe portare l'IoT, se ci limitiamo a definirlo in questo modo. Cerchiamo di capire meglio. Gli imprenditori sanno bene che gli "oggetti", ovvero le apparecchiature, le macchine e i vari dispositivi che hanno in azienda, "parlano" tra loro da diversi lustri. Anche nelle nostre case è da decenni che un oggetto come il termostato ambiente "parla" con la caldaia, facendola accendere o spegnere ciclicamente al variare della temperatura ambiente. Ma allora perché tutta questa enfasi

sull'Internet of Things, trattandosi ancora una volta di oggetti che comunicano tra loro? L'enfasi è più che giustificata, in quanto quella che viene definita una rivoluzione "disruptive" (cioè dirompente) – la quarta rivoluzione industriale di cui l'IoT è uno dei componenti chiave – prevede una "piccola" variante nel modo di comunicare tra gli oggetti: fino a ieri il termostato parlava solo con la caldaia, altri oggetti solo con altri dispositivi, a patto però che fossero della stessa marca, in qualche caso di un determinato modello... e comunque solo attraverso un protocollo ben definito e specifico. Il "protocollo" è una sorta di linguaggio, con delle regole sue. L'Internet of Things ha rivoluzionato questo concetto, ed è come se avesse definito una sorta di "linguaggio comune" che permette a tutti gli oggetti di comunicare tra di loro, facendosi comprendere reciprocamente, indipendentemente

dal fatto che siano prodotti da aziende diverse. Ecco che a questo punto lo scenario che abbiamo visto nell'esempio precedente (il termostato e la caldaia) cambia e si trasforma radicalmente: esiste un oggetto che misura il grado di calore e comunica sia con la caldaia sia con l'impianto di climatizzazione, permettendo di gestire al meglio la temperatura dell'ambiente in funzione della stagione. Lo stesso oggetto che misura la temperatura dell'ambiente, che già pilota caldaia e impianto di climatizzazione, potrebbe anche generare un allarme qualora venga rilevato un brusco e repentino aumento della temperatura (conseguenza di un probabile incendio o guasto importante a uno degli impianti della casa). **Un esempio pratico** Proviamo a descrivere un kit che potrebbe permetterci di realizzare un piccolo

progetto, per valutare concretamente cosa significa Internet of Things: il kit con sonda di temperatura/umidità Wi-Fi. Si tratta di una piccola scatola che contiene una scheda elettronica collegata a due sensori, uno che individua la temperatura e uno che rileva l'umidità. Questa "scatola", che funziona a bassa tensione attraverso un alimentatore standard con connettore USB, si connette a Internet attraverso la rete Wi-Fi esistente e trasmette i dati rilevati a una piattaforma (gratuita) che si trova sul cloud. La configurazione dei parametri, affinché tutto funzioni correttamente, è gestibile attraverso una pagina web molto semplice. Dopo la prima configurazione, non appena alimentato elettricamente, il dispositivo inizierà automaticamente a trasmettere i dati rilevati, a intervalli regolari (in questo caso una lettura

di temperatura e umidità ogni minuto) su una piattaforma che si trova sul cloud, generando dei grafici che sarà possibile consultare da qualsiasi dispositivo (PC, smartphone o tablet) attraverso una semplice pagina web, dovunque ci si trovi. I sensori IoT avanzati misurano temperatura, umidità, illuminazione ambientale, vibrazioni e permettono di controllare con connessione wireless l'ambiente in tempo reale, offrendo accesso remoto ai dati ovunque ci si trovi nel mondo. Qui per esempio abbiamo deciso di scegliere un dispositivo che misura temperatura e umidità in quanto monitorare queste grandezze può essere molto utile indipendentemente dal tipo di attività e di azienda: in una serra, in una camera di essiccazione, in una sala server... Il dispositivo viene configurato di base con un sensore di temperatura e uno di umidità, ma sono

disponibili versioni con uno o più relè per accendere o spegnere dispositivi, sensori aggiuntivi come per esempio la luminosità. Il kit non nasce con la pretesa di essere considerato uno strumento da laboratorio; è pensato invece per permettere a tutti, con un investimento minimo, di realizzare facilmente le prime esperienze concrete nel campo dell'Internet of Things. In un prossimo articolo vedremo come sfruttare la tecnologia e l'IoT per realizzare un piccolo impianto per coltivare fragole (o ortaggi) su un balcone. ■

*Claudio Clerici*

NOTA: per informazioni o approfondimenti potete scrivere a [claudio@c2smart.it](mailto:claudio@c2smart.it)

**Nella foto a sinistra una fiera dedicata alla domotica e, a destra, un'immagine che illustra l'utilizzo della tecnologia IoT in casa.**



# Colombia, una natura generosa

*Il Paese, che si trova sulla punta nord del Sud America, ha un paesaggio caratterizzato dalla catena delle Ande, da foreste tropicali e da numerose piantagioni di caffè*

«La cucina colombiana ha così tanti sapori, profumi e colori, che è come un ballo»: inizia così un bellissimo documentario sulle tradizioni e le abitudini culinarie di questo affascinante Paese.

Il mio ricordo colombiano è fatto di altipiani con tantissime sfumature di verde, mucche a passeggio per le vie, e cibo buonissimo, in ogni luogo: dal piccolo baretto al ristorante di lusso. Succhi di frutta tropicale come benvenuto ogni volta che ci si siede a un tavolo, carne morbidissima, platano fritto e arepas deliziose.

Le arepas sono l'orgoglio nazionale: si può dire che siano il pane colombiano. Se ne trovano di molti tipi; quelle del dipartimento di Boyacà, dove sono state, sono di maiz peto, granturco. Cotto in acqua, quando è abbastanza morbido viene frullato, miscelato a formaggio, impastato fino ad assumere la forma di un disco e fritto in olio vegetale.

Ma i miei sono solo ricordi di alcune

settimane particolari; così ho chiesto informazioni agli amici del luogo.

Grazie a loro, sono arrivata a Luisa Acosta, cuoca dedicata al recupero del patrimonio culinario tradizionale, nonché vincitrice nel 2011 del Premio Nazionale di Gastronomia del Ministero della Cultura nella categoria *Innovazione nella cucina tradizionale*.

Luisa inizia a spiegarmi che sono così tanti i caratteri topografici e ambientali colombiani che è possibile identificare 6 regioni naturali distinte – Amazzonia, Andina, Caribe, Insular, Orinoquia, Pacifico – ognuna caratterizzata da tipi di colture, tradizioni, ricette e quindi sapori e profumi totalmente diversi.

«Ogni regione ha una cucina mista», ci racconta Luisa, «combinazione di influenze lontane: indigene, spagnole, arabe, siro-libanesi nel nord della Colombia, afro nella zona dei Caraibi e del Pacifico, ma differenti tra loro perché frutto di migrazioni provenienti da



regioni africane distinte. Per questo, i sapori, le tecniche, i cibi utilizzati e la visione del mondo e i rituali di chi cucina sono totalmente diversi».

Decidiamo di concentrarci sulla regione Andina, perché lei è di lì e io stessa lì ho i miei ricordi.

Luisa mi dice che il menu tipico della giornata varia molto in base al livello sociale ed economico, e quindi faremo riferimento al ceto medio.

Mi conferma, come prima cosa, che tutti cucinano e gustano le arepas, ma anche molto pane. Oggi, anche in Colombia, è di moda mangiare pane artigianale fatto con lievito madre.

## Sveglia! È ora di alzarsi!

A colazione si mangia tantissima frutta di stagione, spesso papaya e mango, abbinata a cereali, uova, pane, burro, marmellate e conserve; si bevono spremute fresche e non mancano mai il caffè (lungo, con latte a parte, o caffelato

te) e la cioccolata, ma non in polvere, ricavata da tavolette sciolte sul fuoco nel latte.

## A tavola! È pronto!

A pranzo si inizia sempre con una zuppa di avena o di patate o di verdure e cereali, condita in tutti i casi con coriandolo e cipolla. Poi segue il secondo piatto, che è composito. Di norma, riso di guarnizione, una proteina – o carne o legumi o uova – e poi verdura, fredda o calda.

Non può mancare il dolce, che normalmente in Colombia si mangia appunto a fine pranzo e non a cena.

Il dolce tipico è a base di frutta e zucchero, e prende il nome dal frutto che viene scelto come ingrediente principale: dulce de moras, dulce de papayuela (frutto tropicale), ecc... Si prepara mescolando la polpa con acqua, zucchero, fiori di garofano e cannella. In alternativa si mangiano i bocadillos de guayaba, panetti duri di guayaba e zucchero, che si tagliano con il coltello, simili alla nostra coto gnata, accompagnandoli con latte o formaggio. E insieme ai dolci, ovviamente, caffè o infusioni.

La cena è un pasto leggero. Tanti mangiano anche solo cioccolata e pan de yuca, un pane tradizionale fatto con farina di manioca e formaggio.

## Auguri! I piatti della festa

Il giorno di festa non può mancare, in

tutta la Colombia, l'ajiaco, la zuppa per eccellenza. A Bogotá è preparata con patate, pollo, mais e guascas (un tipo di passiflora).

Spesso lo si cucina e mangia anche di domenica. E con l'ajiaco si beve sempre il succo di curuba (Banana Passion Fruit).

Nella Settimana Santa, invece, i piatti tradizionali sono dolci, su tutti il postre de natas, il dolce di panna. Tradizionale e impegnativo, perché richiede una preparazione lunga e minuziosa, è un dessert cremoso a base di acqua, latte, uova, zucchero e uva passa.

## Zibaldone delle curiosità

Quando ero in Colombia, bevevo sempre l'agua de panela.

Mi spiega Luisa che è una bevanda povera, e che quindi la gente non la vuole più perché è considerata un cibo da contadini.

Dagli anni 70 è stata soppiantata dalla Coca-Cola.

Si tratta di un'acqua calda in cui viene sciolto un panetto, la panela appunto, fatto di succo di canna da zucchero indurito.

È profumata, energetica, ma non troppo calorica, mi spiega Luisa, trattandosi di fatto di zucchero di canna non raffinato, che conserva quindi tutte le sostanze originarie. ■

Marta Pietroboni  
marta.pietroboni@cibiexpo.it



Luisa Acosta, membro del Collegio di studi socioculturali della alimentazione e cucina colombiana CESAC e leader del Convivium Chia di Slow Food.

Nelle foto: 1. guayaba, frutto tipico tropicale; 2. bocadillos de guayaba; 3. tamal di Tolima; 4. postre de natas; 5. la zuppa ajiaco; 6. avocado e mais, ingredienti dell'ajiaco.

### Tamal

Ogni regione del Paese ha il proprio tamal, un piatto che raccoglie, in una foglia di banano o platano, tanti ingredienti bolliti. Il più noto, di Tolima, è a base di pasta di mais, pollo, carne, cotenna di maiale, patate, carote, aglio, cipolla, veccia, riso e uova. In Colombia si dice che, quando si apre un tamal, si sente l'odore di una regione.



# Gli aztechi

*Perché i mexicas, aztechi nella storiografia occidentale, erano cannibali?*

“E quello cos'è?”, chiese la nipotina correndo verso un massiccio disco di pietra che occupava un'intera parete del Museo di storia naturale di New York.

“Quella è la Pietra del Sole”, disse distratamente lo zio. “È la prima immagine che trovi su Google se scrivi 'calendario azteco'; ma, a differenza di quanto pensi la maggior parte delle persone, non lo è. È invece una scultura dedicata a Tonatiuh, il Sole, rappresentato al centro mentre fa una linguaccia, vedi? E, se guardi bene, attorno a lui ci sono le quattro ere, i quattro soli, e più all'esterno...”

“Quattro soli?”

“...Esatto. Secondo la mitologia azteca...”

“E quello invece?”, lo interruppe la nipotina correndo verso un altro oggetto. Lo zio, rassegnato, pensò: ‘almeno suo fratello non interrompe’; poi si voltò e la seguì.

“Lo vuoi davvero sapere?”

“Sì”

“Quindi ascolterai fino alla fine?”

“Sì!”

“Senza interrompere?”

“...Sì...”

“Bene”.

Lo zio stese una mano verso l'oggetto.

“Questa è una statua di Chicomecoatl”.

“Chicome-cosa?”

“Ah-ha! Cosa abbiamo detto sull'interrompere?”

La bambina mise il broncio.

“Chicomecoatl”, riprese lo zio, “la dea del mais, l'alimento più importante per le antiche popolazioni dell'America Centrale; infatti, esistevano molte divinità collegate al mais. Durante la festa di Chicomecoatl veniva scelta una ragazza per...”.

Lo zio si bloccò di colpo: forse era meglio omettere che una ragazza veniva scelta per essere vestita come la dea, liberata della testa, il suo sangue versato su una statua della suddetta divinità e infine

scorticata dai sacerdoti che ne avrebbero indossato la pelle come vesti...

Per sua fortuna, una manina sveltava verso l'alto...

“...Sì?”, disse lo zio pensando tra sé e sé ‘sono salvo’.

“Ma è vero che gli aztechi mangiavano le persone?”

Salvo un corno...

“Chi te l'ha detto? Tuo fratello?”

La bambina annuì frettolosamente.

La prossima volta che viaggiamo nel tempo mi sente, pensò.

“In effetti sì, a volte...”

“Eccovi!”, disse la madre della bambina salutando dall'altro capo della sala, rimproverata all'istante da una guida turistica con un sonoro ‘shhhh!’

Ma da chi avranno preso i suoi figli..., pensò lo zio, ricambiando il saluto e fulminando con lo sguardo il nipote che avanzava subito dietro di lei.

La bambina corse incontro alla madre, che la prese in braccio.

“Facciamo cambio?”, disse a bassa voce la donna.

“Ottimo, devo giusto scambiare due paroline con tuo figlio”, il quale deglutì sonoramente.

“Perfetto! Io porto Mia al parco giochi”

“Benissimo, noi due continueremo il giro”. Lo zio attese che madre e figlia uscissero dalla sala, poi piombò a meno di una spanna dal viso del nipote.

“Cosa accidenti ti è saltato in mente di raccontare a tua sorella sul cannibalismo degli aztechi?!”

“Perché ti arrabbi zio? Non le ho detto niente di sconvolgente!”

“Persone che mangiano altre persone sarebbe niente di sconvolgente per te? Vuoi che ti porti a vedere da vicino che bello spettacolo era?”

“Forte!”, disse eccitato il nipote.

Lo zio si colpì la fronte con il palmo della mano.

“Adolescenti... per voi il mondo reale non esiste finché non ci sbattete contro. No, questo è un viaggio che non faremo, a meno che tu non voglia un bel trauma psicologico. Che le hai raccontato?”

“Ma niente... quello che ci ha detto la nostra insegnante...”

Il volto dello zio era il ritratto della

rassegnazione. “E sarebbe?”

“...Che dovevano fare dei sacrifici umani perché avevano pochi animali e, quindi, una dieta povera di proteine...”

“Che cosa?!” Allo zio, paonazzo, si gonfiò in modo preoccupante una vena sul collo.

“Quindi non solo hai rischiato di traumatizzare tua sorella, ma le hai anche dato informazioni sbagliate! Che è persino peggio!”

“Ma la nostra insegnante...”

“La vostra insegnante deve cambiare mestiere!”

Il nipote non controbatté, dato che più volte lui stesso l'aveva pensato.

“Quella è una teoria vecchia e superata. Prima di tutto, perché mais, amaro e fagioli erano delle fonti proteiche più che sufficienti, senza contare

che all'epoca nessuno, in nessuna parte del mondo, aveva la minima idea di

cosa fosse una proteina, e quindi chi avrebbe mai potuto pensare: siamo carenti qui, meglio ammazzare qualcuno e mangiarcelo! E, secondo, perché

l'antropofagia, o cannibalismo se preferisci, era una cosa che si potevano permettere quasi esclusivamente le

classi aristocratiche, che, guarda caso, erano le stesse che avevano acces-

so a più cacciagione e pescato, come cervi, anatre e altri uccelli acquatici, piccoli cinghiali, conigli, iguana, pesci, gamberi, tartarughe, rane, girini e persino vari tipi di insetti, più proteici della carne e considerati tuttora vere leccornie. Per cui l'ipotesi non sta in piedi.”

Lo zio prese un lungo respiro, mentre riprendeva il suo colorito naturale.

“...Ma allora”, chiese il nipote intimito, “...perché erano cannibali?”

“I motivi del cannibalismo variano a seconda della cultura in cui osserviamo questo fenomeno. Tuttavia, nel caso degli aztechi c'è un particolare interessante: loro non mangiavano esseri umani, ma divinità...”

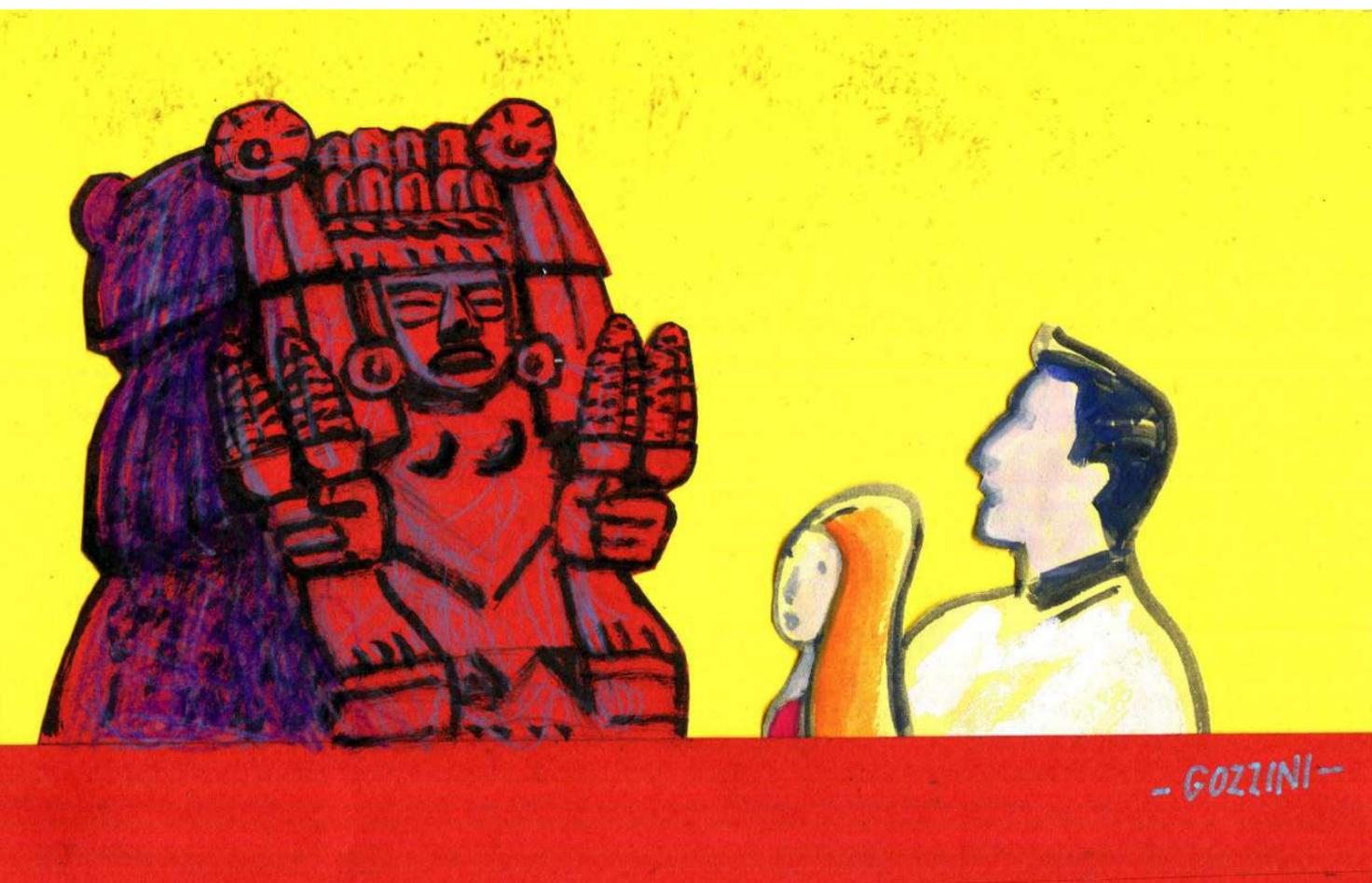
“In che senso...?”

Curiosi? Lo sapremo a settembre, nella prossima puntata. ■

*Riccardo Vedovato*

*riccardo.vedovato1994@gmail.com*

**Le immagini di queste pagine sono state realizzate da Libero Gozzini, illustratore per la pubblicità, il cinema e l'editoria, nonché storico collaboratore di Cibi.**



- GOZZINI -



# Maria Rita Parsi

*Psicoterapeuta, membro dell'Osservatorio nazionale per l'infanzia e l'adolescenza e del Comitato ONU sui diritti del fanciullo, è presidente della Fondazione Movimento Bambino ONLUS*

Maria Rita Parsi, psicopedagoga, docente universitaria, editorialista, ha scritto e pubblicato molto, inclusi i documenti "Carta di Alba" per la tutela dei bambini in Internet e "Carta di Roma" per una visione bambinocentrica della società. Ha messo a punto la metodologia della "psicoanimazione", della quale vorrei ci parlasse.

**La ringrazio per il tempo che dedica ai lettori di CiBi. Ci spiega che cos'è la psicoanimazione?**

È una metodologia d'intervento terapeutico, culturale e artistico.

Partendo dalla scuola e facendo ponte tra famiglia e contesto sociale, mette in condizione i ragazzi di crescere in un ambiente di cui capiscono i codici, le norme, in cui riescono ad apprezzare l'importanza della conoscenza e a evitare esperienze distruttive. Come nodo centrale c'è la scuola. Il nostro progetto "La Scuola al Centro" prevede, in ogni

struttura, laboratori, presentazione di libri, momenti d'incontro, confronto con i genitori, équipe medico-psico-socio-pedagogiche, biblioteche e centri culturali, poli museali.

**È un progetto ambizioso...**

Viene da lontano, dagli anni Settanta. Però allora non avevamo il web a disposizione per fare una mappatura culturale, sociale, legale, artistica, educativa del territorio.

La psicoanimazione fa dell'educazione, della preparazione dei formatori, la propria base.

La scuola deve essere rafforzata all'ennesima potenza. Lì i minori, il futuro di ogni società civile, apprendono legalità. Può sembrare un'utopia; però, come diceva Oscar Wilde, una mappa del mondo che non preveda il Paese dell'Utopia non merita neppure uno sguardo.

**Qual è il compito della scuola?**

Non deve selezionare, esaltare il bravo e dimenticare quello che non ce la fa o addirittura si oppone, è aggressivo, distruttivo. La scuola è lì per educare, che significa "educere", far emergere ciò che si trova all'interno della persona. Bisogna capire che non si nasce a caso delinquenti o dissociati, ma che c'è sempre una storia per ogni orrore e per ogni errore. Se si cerca di superarli, la società cambia.

Adesso la scusa che non si sanno certe cose, che non si possono vedere e capire, non c'è più.

**Lei ha un'evidente passione per il lavoro che fa. Da cosa nascono le sue scelte professionali?**

Io ho sempre lavorato per il recupero del dialogo familiare. E ho sempre insegnato, da quando ero giovanissima.

Tra le tante cose che ho scritto, prevalentemente saggi, ora è uscito il mio quinto romanzo. Ci ho messo 12 anni e si



intitola *Stjepan detto Jesus, il figlio. Il romanzo dei bambini che vengono al mondo per salvarlo e per salvare i loro genitori*. Il manifesto del Movimento Bambino inizia dicendo: "I bambini sono poeti: agiscono".

Credo profondamente in quella parte bambina di noi che può sconfiggere, se curata con attenzione, il nemico interno che produce disfunzionalità. Importante è riuscire ad approfondire con coraggio e determinazione gli strumenti per valorizzarla.

Come dice Albert Einstein, è un dono sacro mentre la mente razionale è il suo servo.

Abbiamo creato una società che esalta il servo e dimentica il dono sacro. Io lavoro per il dono sacro.

**Mi dica di una soddisfazione che le è venuta dal lavoro e dalle esperienze che ha fatto.**

Sono talmente tante che mi hanno riempito la vita. Continuo a lavorare su di me, cercando di portare avanti il più possibile dei cambiamenti che riguardano me per prima.

Io non chiamo pazienti le persone che seguono; li chiamo allievi perché faccio la guida, spero una buona guida.

Però la scalata è compito loro; quindi il successo è loro, non mio.

**I problemi legati all'alimentazione come impattano su bambini e adolescenti?**

Tutto nasce progressivamente, tappa per tappa; quindi, quando si manifesta un disturbo alimentare, è la storia di quel disturbo che va analizzata. Il cibo è il primo legame con la vita: all'inizio, madre e bambino sono tutt'uno. Poi, con l'allattamento passano dalla simbiosi alla diade. Tutte le cure che tu ricevi si basano sul cibo come primo legame con la vita.

L'obesità, la bulimia, l'anoressia hanno delle ragioni d'essere. Il cibo tante volte è un sedativo; oppure tu t'ingozzi per poi vomitare ed esprimere in questo modo il tuo disgusto; altre volte ancora dici: non voglio niente da voi, perché per me siete un veleno, quindi mi nutro di me stesso.

**Si può curare quello che eventualmente non ha funzionato nell'instaurarsi di questo legame?**

Certamente. È ciò che cerchiamo di fare. Tutte le energie vanno messe a sostenere la voglia di vivere, scegliendo una giusta nutrizione.

Io sono nata di 8 mesi, con il forcipe, il 5 di agosto, 40 gradi all'ombra. Ciascuno è anche il risultato dell'inizio; il mio è stato come un primo segnale di tutto

quello che di faticoso, di coraggioso avrei dovuto affrontare nella vita.

**La pandemia secondo lei ha avuto e ha delle conseguenze?**

Certo. Adesso si deve tirar fuori tutto il dolore sofferto durante questo periodo. Le manifestazioni potrebbero partire anche dal cibo... essere segnali di come si è affrontato, oppure non si è riusciti a sopportare, quello che si è vissuto. ■

Paola Chessa Pietrobboni  
direzione@cibiexpo.it

**Nella pagina a fianco, immagini di vita domestica e scolastica, due ambienti che secondo Maria Rita Parsi sono centrali nello sviluppo emotivo dei bambini e dei ragazzi, e dove quindi possono nascere gli eventuali problemi legati al rapporto con il cibo.**

**Nelle foto in questa pagina: a sinistra, il romanzo di Maria Rita Parsi recentemente pubblicato da Salani: *Stjepan detto Jesus, il figlio. Il romanzo dei bambini che vengono al mondo per salvarlo e per salvare i loro genitori*; a destra, invece, la psicoterapeuta nel proprio studio.**



# Melone: quante varietà!

*Recita un antico proverbio contadino: chi sa scegliere i meloni, sa scegliere la moglie*

Non si sa con certezza se il melone sia di provenienza asiatica (ancora oggi l'Asia è il più forte produttore al mondo di questi frutti) o africana, come pensava Plinio il Vecchio, che, nel trattato *Naturalis historia*, racconta del suo arrivo dall'Egitto nel I secolo d.C.

In Italia, la regione in cui si coltivano più meloni è la Sicilia; seguono la Lombardia, la Campania, la Puglia e l'Emilia-Romagna.

## La pianta, caratteristiche e proprietà

Il melone è una pianta annuale erbacea, strisciante o rampicante, della famiglia delle Cucurbitacee, dai fiori gialli, solo il 10% dei quali dà vita al frutto.

La fioritura dura tutta l'estate, da maggio a settembre. La semina avviene ad aprile-maggio, e le piante nei campi vengono distanziate di 1 m l'una dall'altra per l'invasione delle radici. È possibile coltivarlo anche in serra.

Ricco di acqua, potassio e magnesio, vitamina A e C, il melone è idratante e ipocalorico, anche se è pieno di zuccheri. Aiuta a evitare la ritenzione idrica e ha un ottimo potere saziante, grazie al contenuto di fibre. Viene consigliato da nutrizionisti e dietologi nelle diete ipocaloriche.

## Le varietà di melone

Sono state selezionate numerosissime cultivar, che differiscono per stagionalità, colore e sapore. Si possono raggruppare in due categorie: i meloni estivi, che si trovano in commercio da luglio a settembre, e i meloni invernali, prodotti anch'essi nella stagione calda ma che si conservano fino a novembre-dicembre. Altra differenza: oggi siamo abituati a consumare i meloni maturi soprattutto come frutta. Quelli precoci invece, meno dolci e succosi, sono usati come ortaggio. Così li utilizzavano gli antichi Romani, in insalate con l'aggiunta di pepe e sale. Le varietà sono, come dicevamo,

numerose. I meloni estivi in genere hanno la polpa giallo-arancio e, a loro volta, si suddividono in due famiglie: meloni retati e meloni cantalupi. I meloni retati possono essere tondi o di forma allungata, hanno una buccia sottile, coperta da un fitto reticolo, e polpa dolce. I meloni cantalupi, invece, sono di grosse dimensioni, con una buccia più liscia. Sono molto appetitosi. I meloni invernali hanno una polpa di colore bianco o tendente al verde.

Vediamo le 13 principali varietà, cominciando con quelle estive:

1. Melone Cantalupo. Prende il nome da un piccolo comune in provincia di Rieti, Cantalupo in Sabina. Sferico, liscio o con reticolo leggero, ha una polpa di colore arancione. Ideale nella preparazione di antipasti.
2. Melone Retato. Di forma sferica o ovale, si caratterizza per la buccia, che presenta un fittissimo reticolo. Attenzio-

ne alla scelta: il colore della buccia è fondamentale. Grigio-verde è sinonimo di polpa succosa; giallo-verdognolo ha bisogno di maturare ancora. Si può acquistare, ma sarà da tenere in frigo per una settimana circa.

3. Melone Viadanese. Varietà a marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta) dalla polpa arancione molto compatta, buccia liscia e profumo intenso. Ideale nella preparazione di piatti a base di pesce.

4. Melone di Calvenzano, nella bassa Bergamasca. Varietà dalla buccia retata e sapore dolce. Ideale per antipasti con prosciutto. Presidio Slow Food.

5. Melone Rospo. Coltivato a Reggio Emilia, molto simile a una zucca. Presidio Slow Food, dalla superficie bitorzoluta, simile a un rospo. Forma sferica, schiacciato ai due poli, di colore verde, e con una polpa dal sapore piccante. Viene utilizzato in cucina più come verdura che come frutto.

6. Meloni pugliesi: Carosello e Barattiere. Facciamo un salto in Puglia e sfatiamo il mito del cetriolo carosello e barattiere. Non sono cetrioli, ma meloni. Di colore verde, sapore non molto dolce, sono utilizzati nella preparazione di insalate.

7. Melone Serpente. Forma lunga e liscia. Proprio come un serpente. Dal sapore dolce. In cucina viene utilizzato come un cetriolo.

8. Melone Amaro. Di origine asiatica, è uno dei frutti più amari esistenti. Di colore verde e con una buccia non omogenea. Utilizzato molto in medicina per la cura di malattie croniche e diabete.

In inverno troviamo invece:

9. Melone Giallo. Presente sulle tavole degli italiani nel periodo natalizio. Ha un sapore delicato, buccia liscia e polpa chiara, tendente al bianco.

10. Melone Sardo – "Piel de Sapo" (pel-

le di rospo). Dall'aspetto curioso, forma allungata, colore verde maculato e buccia rugosa. Al suo interno, la polpa è bianca con sfumature verdi. Ha un alto contenuto zuccherino.

11. Melone Verde. Forma ovale, buccia color crema, all'interno verde e molto zuccheroso. Ottimo nella preparazione di marmellate.

12. Melone *Purceddu* di Alcamo. *Purceddu* – maialino – perché cresce nel campo. Ha una forma ovale e buccia verde. All'interno ha una polpa bianca molto dolce. In Sicilia viene utilizzato nella preparazione di granite. Presidio Slow Food.

13. Melone Cartucciaru di Paceco. Paceco è un comune nella provincia di Trapani. Varietà dalla buccia gialla e liscia. La polpa è bianca e molto succosa. Presidio Slow Food. ■

Giovanni Romano  
giovanni.romano@cibiexpo.it

Nella foto, un melone giallo dalla tipica buccia bianca. A destra, un melone retato, caratterizzato invece dall'interno di colore arancione.



# Parliamo di proteine

Quante dovremmo assumerne ogni giorno?  
E di quale tipo? Ecco il parere dell'esperto

Le proteine, che insieme ai carboidrati e ai grassi costituiscono i macronutrienti alla base della nostra alimentazione, sono essenziali sia da un punto di vista funzionale sia sotto un aspetto strutturale. Quelle di origine sia animale sia vegetale che mangiamo ogni giorno vengono "smontate" nell'intestino in amminoacidi che vengono trasferiti nel sangue e captati dalle nostre cellule, le quali li ritrasformano in proteine.

La quantità da assumerne quotidianamente è importante, in quanto può diventare pericoloso per la nostra salute ingerirne sia troppe che troppo poche. Secondo le linee guida, un individuo adulto (non in fase di crescita) e più o meno sedentario dovrebbe assumerne circa 1 g per kg di peso forma al giorno; quindi, ad esempio, un uomo adulto con peso forma di 80 kg dovrebbe introdurne giornalmente all'incirca 80 g.

Un discorso leggermente diverso (si

arriva a 1,2-1,5 g di proteine) è da fare per i bambini in crescita, le donne in gravidanza (per consentire un corretto sviluppo del feto), gli atleti in fase di preparazione atletica e, infine, gli anziani che, avendo una minore capacità di utilizzo delle proteine introdotte con la dieta, rischiano di perdere più massa muscolare.

Ma perché dobbiamo assumere proteine tutti i giorni? A cosa servono?

Le proteine costituiscono il nostro organismo: noi siamo fatti da cellule, e le cellule sono costituite da grassi (le membrane) e da proteine.

Vi sono due categorie di proteine:

- funzionali, cioè che hanno una specifica funzione fisiologica. Ad esempio, gli ormoni come l'insulina, i trasportatori di nutrienti e di varie sostanze (come l'emoglobina che convoglia l'ossigeno nel sangue). Altre ancora sono gli enzimi, che svolgono importanti funzioni metaboliche;

- strutturali, come quelle che costituiscono i muscoli e il collagene e che fungono da sostegno della nostra struttura corporea.

## Il valore biologico

Nell'organismo a oggi sono stati scoperti oltre 30.000 tipi diversi di proteine con un'emivita che può essere anche di poche ore; per questa ragione, ogni giorno le dobbiamo ricostituire, cioè "fabbricare" a partire da quelle che assumiamo con gli alimenti, che sono diverse dalle nostre.

Questo è possibile grazie al fatto che tutte le proteine di ogni organismo sia animale sia vegetale sono differenti tra loro ma costituite da sequenze variabili degli stessi 20 amminoacidi.

Per afferrare il concetto, proviamo a paragonare l'insieme di tutti i tipi delle nostre proteine al dizionario della lingua italiana, che è costituito da circa 140.000 vocaboli diversi tra loro ma for-

mati con le stesse 21 lettere; così come il dizionario della lingua francese (che potremmo paragonare alle proteine di un altro organismo) consta di 210.000 vocaboli, anch'essi diversi tra loro e da quelli della lingua italiana ma scritti con le stesse 21 lettere. Quello che importa quindi non è tanto il tipo di proteina che assumiamo ma le percentuali dei vari amminoacidi che la compongono. Più le proteine di cui ci nutriamo sono simili alle nostre, più sarà facile assumere tutti gli amminoacidi nelle proporzioni giuste.

Negli anni '70 si è fatto un grosso lavoro di screening in tal senso: a ogni fonte proteica è stato infatti attribuito un valore numerico che indica quanto questa fonte è di buona qualità, cioè quanto le sue proteine sono simili alle nostre. A questo valore è stato dato il nome di valore biologico.

L'alimento con valore biologico più alto

è risultato l'uovo, ed è stato posto a riferimento con valore pari a 100. Seguono il latte (91), la carne (80), il pesce (78) e, come prima fonte vegetale, la soia (68). Per questa ragione, secondo le linee guida, la nostra alimentazione dovrebbe essere costituita per il 55% da proteine animali e per il 45% da quelle vegetali.

Altro fattore da considerare è che gli alimenti che consideriamo "proteici" non includono solo proteine: ognuno avrà un suo specifico contenuto di proteine ma quasi sempre ci saranno anche altri macronutrienti, che in alcuni casi possono far alzare non di poco il suo apporto calorico.

La carne, ad esempio, ne contiene circa 20 g ogni 100 g di peso a crudo; però, mentre la carne bianca ha anche circa il 2% di grassi, in quella rossa, pur non cambiando il contenuto proteico, i grassi arrivano anche al 15%.

Altro esempio sono i legumi. Il loro contenuto proteico non è molto diverso da quello della carne (circa il 20%), ma al loro interno, a seconda del tipo, possiamo trovare carboidrati che arrivano fino al 20%.

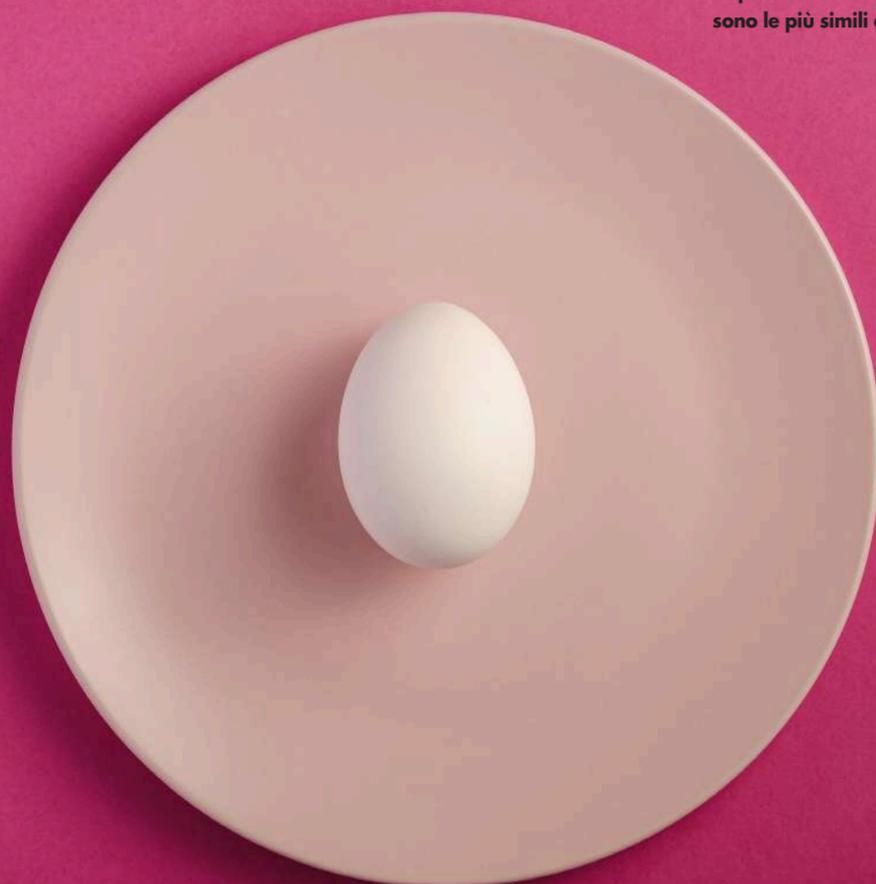
Concludendo e cercando di semplificare il concetto direi così:

- calcolare la quota proteica da assumere ogni giorno (in base al peso forma);
- considerare che ogni alimento definito proteico ne contiene circa il 20% rispetto al peso a crudo;
- assumere metà proteine di origine animale e metà di origine vegetale;
- suddividerle in almeno 3 pasti;
- non superare mai i 25 g di proteine assunte a ogni pasto. Eventualmente aumentare il numero dei pasti. ■

Andrea Fossati

fossatiandrea@centroemnea.it  
www.centroemnea.it

Le proteine fornite dalle uova sono le più simili a quelle umane.



L'estate è il periodo ideale per gustare freschi diversi legumi come piselli (nella foto), fagiolini e fave.



# Coloranti

*Il colore dei cibi è uno degli elementi determinanti nella scelta dei consumatori che, notoriamente, mangiano prima con gli occhi che con il palato*



**Daniela Mainini,**  
Presidente del Centro Studi  
Anticontraffazione.



Dicevano però i nostri antenati “*primam frontem saepe decipere*”, ovvero l'apparenza inganna. Questo motto vale attualmente soprattutto in materia di prodotti agroalimentari trattati con sostanze chimiche nocive per gli esseri umani quali certi coloranti – presenti in gran parte dei cibi che acquistiamo – il cui utilizzo conferisce ad esempio a frutta e verdura un aspetto più sfavillante.

Ma i coloranti sono necessari? Certamente no. Spesso sono solo uno specchietto per le allodole.

Una netta contraddizione dunque: se da un lato si prediligono frutta e verdura per i benefici nutrizionali che ne derivano, dall'altro, il trattamento con sostanze chimiche può determinare l'insorgere di diversi problemi di salute, specialmente nei casi in cui si superi la cosiddetta dose giornaliera consentita.

Ogni tipologia di alimento ha la sua sostanza chimica “dedicata”: le ciliegie, ad esempio, possono essere trattate con

la rodamina B, che conferisce un colore rosso brillante, ma che può favorire la comparsa del cancro; il verde di piselli, fagioli e peperoni si deve alla malachite, anch'essa legata in qualche modo alla formazione di tumori. Alcune cere e derivati del petrolio rendono pomodori e melanzane più lucidi ma con effetti collaterali gravi per i sistemi respiratorio e gastrointestinale.

## Come difendersi

Alcuni accorgimenti sono quindi imprescindibili come, ad esempio, il lavaggio accurato, la cui efficacia può essere però scarsa in quanto non elimina le sostanze chimiche che sono già penetrate nell'alimento. La situazione peggiora quando i cibi sono trattati con additivi non idrosolubili come i derivati del petrolio: lavare è in questo caso quasi inutile.

Il modo migliore per difendersi è accertare, laddove possibile, la provenienza di frutta e verdura, scegliendo filiere sicure:

in molti Stati della UE, in primis in Italia, esistono coltivazioni biologiche e norme a difesa del consumatore che limitano l'uso di prodotti chimici contrariamente a diversi Paesi in via di sviluppo in cui le disposizioni di riferimento sono molto più permissive.

Secondo il Regolamento UE 1129/2011, che elenca gli additivi autorizzati e le loro condizioni d'uso, non tutti gli alimenti possono essere “colorati” per evitare di far apparire di buona qualità un prodotto scadente.

Insomma è proprio il caso di dire “occhio alla spesa” perché non è tutto oro ciò che luccica. ■

*Daniela Mainini*  
[info@anticontraffazione.org](mailto:info@anticontraffazione.org)  
[www.centrostudigrandemilano.org](http://www.centrostudigrandemilano.org)

**Melanzane, peperoni e pomodori sono alcuni tra gli alimenti spesso colorati per divenire più accattivanti.**

# Le insalate prelavate

*Estate, voglia di verdura. Tanta, cruda, è l'ideale per reidratare l'organismo e per rifornirlo dei minerali di cui con il caldo cresce il bisogno*

Oggi sono disponibili ampie quantità di insalate in busta pronte per l'uso. Sulla praticità non si discute, ma sono in molti a chiedersi se siano veramente sicure sotto il profilo igienico e se abbiano lo stesso valore nutritivo delle insalate fresche... Insomma, c'è da fidarsi? La cosa da non fare è cercare su Internet le risposte. Ci si imbatterebbe subito in una quantità di articoli allarmistici. Ma se osservassimo la data di stesura, ci accorgeremmo che sono vecchi. Le insalate in busta, infatti, sono in commercio da una quarantina d'anni, e se un tempo aveva senso dubitare, dal 2015 la loro produzione e vendita è regolata da una legge specifica che obbliga a rispettare criteri stringenti, a garanzia della sicurezza igienica e del valore nutritivo.

In particolare, è obbligatorio che le insalate siano mantenute a una temperatura uniforme inferiore agli 8 °C, dal momento in cui vengono prodotte

e confezionate, distribuite e conservate. Inoltre, la legge stabilisce che gli stabilimenti produttivi prevedano aree di lavorazione con temperature non superiori a 14 °C, celle frigorifere non superiori a 8 °C e almeno 2 vasche di lavaggio a ricircolo continuo.

A proposito della tecnica di lavaggio, prevedendo l'uso di acqua corrente, questa non solo asporta lo sporco dalle foglie, ma limita anche la perdita di vitamine e minerali.

A ben vedere, le insalate in busta offrono oggi garanzie igieniche persino superiori a quelle preparate in casa; rispetto al valore nutritivo, se è vero che con il taglio, il lavaggio e la conservazione, qualche perdita si verifica, è anche vero che si tratta di perdite minime, spesso inferiori a quelle che si hanno a casa. Tanto più che la maggior parte dei produttori utilizza insalate coltivate direttamente in campi adiacenti allo stabilimento di lavorazione,

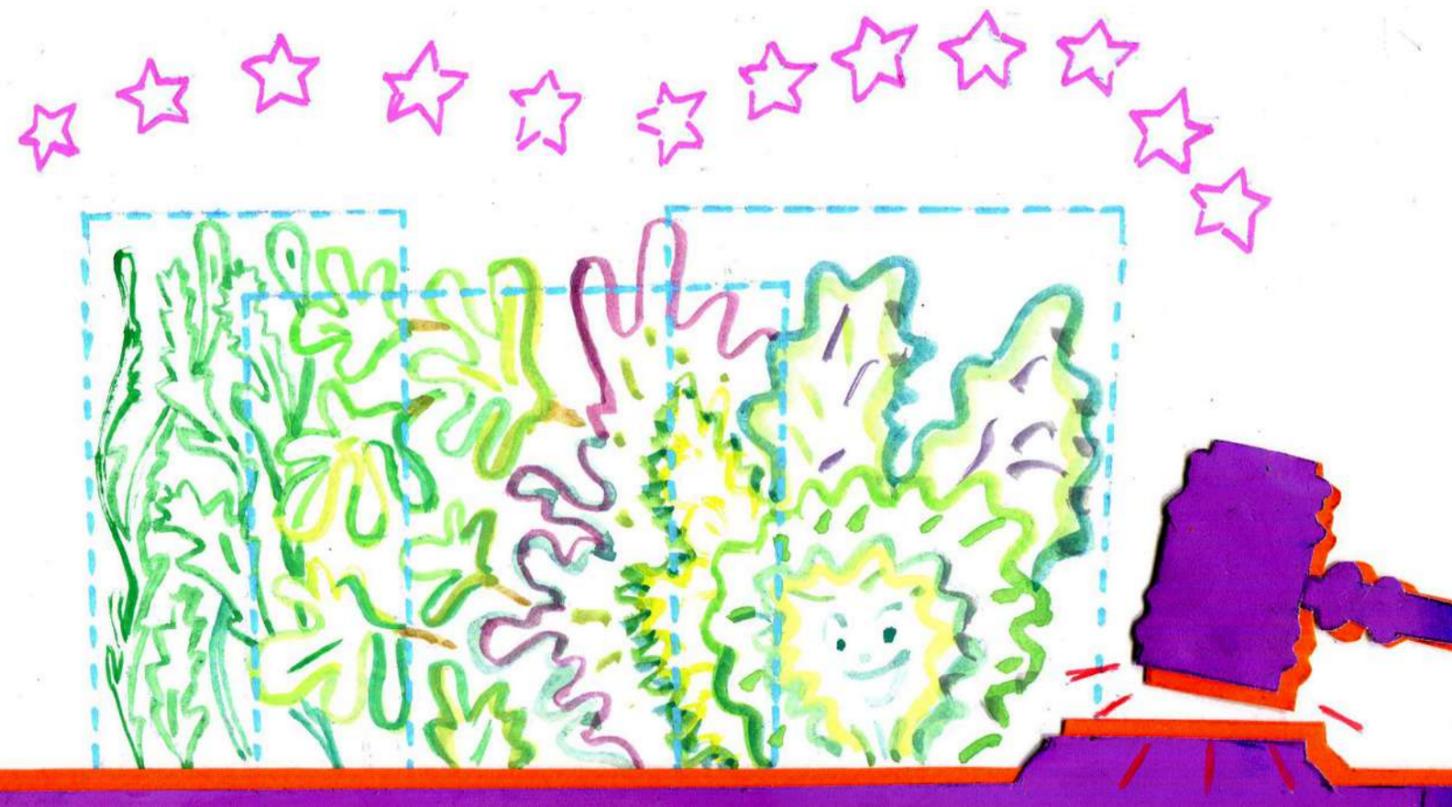
a garanzia della massima freschezza possibile. Assolte da tutte le accuse, le insalate prelavate vanno però scelte con cura perché sono comunque prodotti delicati.

Ecco cinque consigli:

1. Verificare la data di scadenza e conservare le insalate in frigorifero a 4-8 °C.
2. Scartare i sacchetti con molta cura e senza scuoterli.
3. Osservare il contenuto della confezione. Le foglie annerite indicano un inizio di alterazione.
4. Controllare che i pezzi abbiano dimensioni il più possibile regolari.
5. Aperta la confezione, consumare l'insalata in giornata o, al massimo, il giorno seguente. ■

*Giorgio Donegani*  
[www.giorgiodonegani.it](http://www.giorgiodonegani.it)

**L'illustrazione sottostante è stata realizzata da Libero Gozzini.**



# I ravioli "4 felicità"

Conoscete questi ravioli dal nome particolarmente invitante? L'Istituto Confucio ci spiega come prepararli

La cucina cinese, nella preparazione e presentazione del cibo, non trascura mai la ricerca dell'equilibrio tra il sapore e l'estetica, con un sapiente utilizzo del colore.

Ne sono un perfetto esempio questi ravioli al vapore, realizzati con 4 "tasche" ripiene ciascuna di un diverso ingrediente. L'impressione è quella di un piatto molto invitante, di curiosa e vivace bellezza.

## Ravioli al vapore "4 felicità"

四喜蒸饺 sìxǐ zhēngjiǎo

### Ingredienti

Per l'impasto:

- 300 g di farina 00
- 160 ml di acqua bollente

Per il ripieno:

- 320 g di carne di maiale macinata

Per i condimenti:

- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 2 cucchiaini di vino di riso
- ½ cucchiaino di zucchero
- 1 albume
- ½ cucchiaino di olio di sesamo
- brodo granulato di pollo
- sale

Per il ripieno delle 4 tasche:

- fagioli dall'occhio già cotti
- carote
- chicchi di mais
- funghi shiitake

### Procedimento

1. Preparate l'impasto non lievitato (vedi procedimento "Impasto non lievitato" su [istitutoconfucio.unimi.it](http://istitutoconfucio.unimi.it)).
2. In una terrina mettete la carne trita, aggiungete tutti i condimenti e mischiate bene.
3. Tritate le carote, i fagioli dall'occhio, il mais e i funghi ammollati nell'acqua e poneteli in 4 ciotoline separate.
4. Spostate l'impasto su una spianatoia e stendetelo con la punta delle dita per ottenere dei filoncini di circa 3 cm di diametro. Tagliate dei tocchetti di pasta di circa 2 cm.
5. Appiattite i tocchetti con le dita e poi, con un mattarello, stendete l'impasto formando dei dischetti. Il centro deve essere più spesso dei bordi (foto 1).
6. Mettete il dischetto sulla mano sinistra e al centro deponete un cucchiaino di ripieno.

7. Sigillate al centro con le dita due parti opposte di bordo, lasciando aperte le due estremità (foto 2).
8. Portate le due estremità verso il centro, facendo aderire i due bordi e lasciando aperte 4 fessure (foto 3).
9. Aprite le fessure formando 4 tasche.
10. Riempite le tasche con i diversi ingredienti (carote, mais, funghi e fagioli) (foto 4).
11. Riempite d'acqua la pentola a vapore, spennellate d'olio la base e disponetevi i ravioli. Fate cuocere a vapore a fuoco alto per 15 minuti. ■

Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano  
[www.istitutoconfucio.unimi.it](http://www.istitutoconfucio.unimi.it)



Nelle foto sotto: a sinistra, i ravioli al vapore "4 felicità" pronti per essere serviti. A destra, invece, le principali fasi del processo di preparazione del piatto.



# Sfusobuono

Tre litri di bontà. L'innovativa idea di vendere vino sfuso di qualità in un packaging accattivante!

Nell'immaginario collettivo, l'idea del vino non imbottigliato è collegata a un prodotto di bassa qualità. Alessandra e Paolo, giovane coppia alessandrina, hanno deciso di rivoluzionare il concetto di vino sfuso e hanno creato alla fine del 2020 Sfusobuono.

Numerosi i punti di forza. Innanzitutto, la qualità: Sfusobuono lavora con tante piccole realtà vitivinicole (e se ne aggiungono sempre di nuove) che producono vino di categoria superiore, ma spesso in ridotte quantità e senza la forza economica per investire in pubblicità e diffusione capillare. Nulla a che vedere con il vino di basso livello da sagra di paese! I vini – bianchi, rossi e qualche rosato – provengono da varie regioni d'Italia. I produttori in gran parte operano in maniera sostenibile, in stretta sinergia con l'ambiente e con l'aggiunta di un basso quantitativo di solfiti.

L'attenzione per la sostenibilità di Sfusobuono si riflette anche sul packaging. I vini sono venduti in un "bag in box" (borsa in scatola) da 3 litri, ovvero l'equivalente di 4 bottiglie di vino. Ogni bag si traduce in 2 kg di peso in

meno da trasportare. Le box vengono consegnate vuote ai produttori, che le riempiono in cantina e provvedono all'etichettatura. L'esterno è in cartone riciclabile, mentre la sacca interna si smaltisce nella plastica.

Le misure della confezione sono state studiate per far sì che la stessa possa essere conservata in frigorifero, nello scomparto bottiglie.

In ogni caso, il materiale che compone la sacca interna preserva molto bene le proprietà e le caratteristiche del vino, anche se conservato a temperatura ambiente. E, una volta aperto, si mantiene al meglio per 30 giorni. E se 3 litri vi sembrano troppi, sappiate che la confezione è dotata di un rubinetto ermetico che crea il sottovuoto, impedendo il passaggio dell'aria!

Quindi non è necessario bere tutto il cartone in una volta! Sfusobuono è anche Succobuono: in vendita trovate anche succhi artigianali, composti per il 100% di frutta, senza zuccheri, conservanti o coloranti aggiunti. La felicità di grandi e piccini! Ho personalmente assaggiato due dei

loro vini e li ho trovati davvero buoni, con un ottimo rapporto qualità-prezzo! Vi consiglio vivamente di visitare il loro sito e di acquistare una box! È perfetta per aperitivi e cene estive in compagnia! E ricordate: "sfuso" può anche essere sinonimo di "buono"! ■

Margherita La Francesca  
[margherita.lafrancesca@cibiexpo.it](mailto:margherita.lafrancesca@cibiexpo.it)

Per saperne di più su Sfusobuono, o per acquistare i prodotti, potete visitare il sito [sfusobuono.com](http://sfusobuono.com) oppure il profilo Instagram: Sfusobuono. Oltre al vino, è possibile ordinare anche succo d'uva bio e succo artigianale di mela 100% frutta.

Nell'immagine qui sotto, alcuni dei vini distribuiti da Sfusobuono: la scatola in cartone è appositamente ideata per poter essere riposta nello scomparto bevande del frigorifero.





# Il salame d'oca

*Si tratta di uno straordinario manufatto di antica tradizione, tuttora molto amato dai buongustai*

Oggi parliamo di un prodotto che si distingue nel grande panorama degli insaccati italiani, ossia il salame d'oca. Si ritiene affondi le sue radici nella storia delle comunità ebraiche – diffuse in Lomellina all'epoca di Ludovico il Moro – che, non potendo consumare carne di maiale per motivi religiosi, ordinavano ai salumieri locali salami e ciccioli d'oca.

Ma in realtà già nel 1200 questa regione era famosa per i suoi allevamenti di palmipedi, che andarono via via diffondendosi grazie alle favorevoli condizioni climatiche e alla presenza nella zona di numerosi acquitrini e ristagni d'acqua.

Però, solo all'inizio del '900 il salame d'oca si trasformò da preparazione casalinga in prodotto confezionato e venduto. La carne, ieri come oggi, proviene da animali di razza Romagnola. I pulcini da maggio a settembre crescono liberi nei campi e vengono nutriti di mais ed erbe.

## Non soltanto oca

Il salame d'oca di Mortara è la più famosa specialità lomellinese, una IGP lombarda. Alla carne del volatile, che non risultava abbastanza gustosa per gli abitanti non ebrei della zona, si era da tempo aggiunta quella di suino – nella proporzione di un terzo d'oca e due terzi di maiale – proveniente per metà da parti magre e per metà da parti grasse. La pasta del salame viene tradizionalmente insaccata nella pelle dell'oca e poi lasciata asciugare per alcuni giorni, infine cotta.

Il particolare miscuglio con la carne suina genera un prodotto che al taglio resta compatto e omogeneo, mostrando una tipica colorazione in tre tonalità: il rosso più scuro delle carni d'oca, quello più tenue delle carni di maiale e il bianco del grasso.

Profumo e sapore sono piuttosto delicati, ma la nota dolce, tipica dell'oca, è ben riconoscibile.

È una specialità che richiede cura e

controllo di tutte le singole fasi della produzione; e questo lo sa bene Giachino Palestro, proprietario della Corte dell'Oca, famosa bottega con annessa osteria di Mortara, in provincia di Pavia.

Arrivato circa trent'anni fa con l'idea di creare un'azienda che salvaguardasse e promuovesse gli antichi salumi della Lomellina, è oggi un punto di riferimento per l'intero settore. Alla Corte dell'Oca si possono trovare, oltre ai prodotti finiti, anche tutti i tagli freschi d'oca. Il salame può essere acquistato già cotto o da cuocere.

Ottimo, tra gli altri, il prosciuttino d'oca. Alcuni salumi infine sono prodotti kosher, cioè conformi alle leggi dell'alimentazione del popolo ebraico. ■

*La redazione  
info@cibiexpo.it*

**Nella foto qui sotto, uno dei prodotti tipici proposti dalla Corte dell'Oca.**

# inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione

## Sviluppiamo progetti. Gestiamo strategie.

in-rete.net

Advocacy e Lobbying

Media Relation e Crisis Management

Digital PR & Social Media

Organizzazione Eventi e Mostre

Strategie di Marketing e Comunicazione

Consulenza Healthcare



# Lambic

Acqua, cereali, luppolo, lieviti: comuni denominatori della birra; ma dire birra non basta. Una distinzione, per esempio, è quella per tipologia di fermentazione: bassa, alta o spontanea

Quelle a fermentazione spontanea rappresentano la parte più piccola del mercato della birra, vengono dal Belgio e sono conosciute come Lambic. La ricetta prevede l'utilizzo non solo del malto d'orzo ma anche del frumento (nelle proporzioni un terzo e due terzi) e del luppolo invecchiato.

## Come si ottengono

Il mosto viene posto in vasche aperte ed esposto all'aria per favorire l'attecchimento naturale dei lieviti selvatici e dei Brettanomyces (un genere di lievito contaminante che conferisce cattivi odori a vino e birre. In particolari tipi di birre tradizionali belghe – come i Lambic – è invece apprezzato). Successivamente viene trasferito in botti di legno già usate per i vini liquorosi (come per esempio Porto, Sherry, Madeira o Cognac), anch'esse lasciate aperte; in questo modo, la schiuma tende a uscire e al contempo a formare una barriera di protezione dall'ossigeno per il mosto sottostante. Questa

fase dura in genere da uno a tre anni. Il profilo organolettico risultante è complesso e può andare dai sentori muffati a quelli vinosi, da quelli fruttati a quelli lattici. Gustativamente, protagonista su tutti rimane sempre l'acidità. Delle birre Lambic esistono declinazioni rifermentate in bottiglia.

## Le Geuze

Si ottengono dalla miscela di diversi Lambic, vecchi e giovani. Il mosto così ottenuto, una volta imbottigliato riprende a fermentare. Il processo conferisce una maggior carbonatazione (formazione di carbonati, ndr), e per questo motivo si tratta di una birra molto briosa ma elegante alla vista, sia nel bicchiere sia nella piccola bottiglia che ricorda in tutto quella dello Champagne, dalla forma del vetro al tappo e alla sua gabbia.

## Le Faro

Queste birre prevedono un'aggiunta di

zucchero che addolcisce il mosto smorzando la parte acida.

## Le Fruit Lambic

Conosciute con il nome di Kriek o Frambozen, sono tra le più famose. Per queste è prevista l'aggiunta di frutta, ciliegie per la prima o lamponi per la seconda, a volte direttamente di sciroppo. Si ottiene un naso delicatamente complesso e molto fruttato e un'acidità decisamente attenuata.

Le birre Lambic, tra tutte le Geuze, sono spesso definite anello di congiunzione tra birra e vino perché nel loro aspetto gustativo trascurano i tipici sentori amari in favore di una spiccata acidità che le rende complesse da bere e non adatte a tutti i palati.

Di solito, o le si ama o le si odia. ■

Elisa Alciati  
elisa.alciati@cibiexpo.it

Nelle foto, diverse tipologie di Lambic.



# Salmone vegetale

Avete mai pensato a un pesce totalmente privo di elementi inquinanti e sostanze nocive? Salmone vegetale = salute e sostenibilità

La Revo Foods, azienda di tecnologia alimentare vegana con sede a Vienna, ha presentato lo scorso marzo in anteprima mondiale il "Salmon with Attitude": una degustazione di salmone affumicato di origine vegetale realizzato con la stampa alimentare 3D.

Dalle parole di Robin Simsa, CEO di Revo Foods, emerge una visione chiara per un avvenire in cui salute e sostenibilità diventano i fattori chiave dell'offerta aziendale: «Il futuro del pesce è arrivato! Dopo innumerevoli ore trascorse in ricerca e sviluppo, siamo felici di annunciare che il primo pesce al mondo a base vegetale stampato in 3D è qui! È composto da soli 11 ingredienti e siamo orgogliosi del fantastico contenuto nutrizionale: proteine e Omega 3».

Con la sua innovativa proposta, l'azienda persegue un triplice obiettivo: limitare la pesca, preservare gli oceani ed evitare la presenza di materiali di scarto, spesso rintracciabili nei salmoni dell'acquacoltura industriale. La Revo

Foods si presenta sul mercato con un'alternativa sostenibile e vegana, il più simile possibile ai prodotti ittici sia in termini di texture (consistenza della superficie) per quanto attiene al punto di vista tattile, sia in termini visivi e di sapore.

Una sfida vinta grazie alla nuova tecnologia di stampa del cibo in 3D che consente di ottenere un alimento con il medesimo aspetto e la stessa consistenza, in questo caso, del pesce.

Il processo replica la distribuzione realistica del tessuto di carne arancione/rossa e del tessuto connettivo bianco. Anche l'occhio del cliente viene soddisfatto! Gli ingredienti usati sono proteine di piselli, estratti di alghe e fibre alimentari che, opportunamente miscelati, creano una ricca base proteica, di Omega 3 e vitamina B12.

Il salmone della Revo Foods non contiene metalli pesanti, microplastiche, antibiotici o altri materiali di scarto come il mercurio e i PCB, composti organici i cui atomi di idrogeno sono

sostituiti da 1 fino a 10 atomi di cloro e, per questo, inquinanti.

Ma le novità non finiscono qui. L'azienda propone anche una crema spalabile al salmone affumicato.

Il feedback dei clienti è stato estremamente positivo, ma dovremo attendere la fine dell'estate per poter assaggiare questi prodotti rivoluzionari.

Non sareste curiosi di provarli?

L'obiettivo dell'azienda è quello di superare le 15 tonnellate al mese.

La rivoluzione del mercato dei prodotti ittici è davvero alle porte! ■

Alessandra Meda  
alessandra.meda@cibiexpo.it

Nella foto, due appetitose tartine preparate con il salmone vegetale di Revo Foods. Per maggiori informazioni sul processo produttivo e sulle attività dell'azienda potete visitare il sito [revo-foods.com](http://revo-foods.com) oppure consultare la pagina Instagram: [revo\\_foods](https://www.instagram.com/revo_foods).



# Bella Dentro

*Basta sprechi! Un'impresa avviata a Milano nel gennaio 2018 aiuta a non giudicare la bontà di un cibo dall'aspetto*

Apparentemente è un negozio di quartiere di frutta e verdura particolare, con alcuni prodotti trasformati. Di fatto, Bella Dentro è un progetto molto più ampio, guidato dal desiderio di combattere lo spreco alimentare, aiutare la filiera ortofrutticola, offrire al consumatore prodotti freschi, buoni e a prezzi giusti.

I genitori di Bella Dentro sono Camilla e Luca, che nel 2017 hanno deciso di licenziarsi dai rispettivi lavori e di buttarci in quest'avventura.

Hanno studiato la campagna, la filiera e le diverse realtà che le danno forma, per 7 mesi, con l'obiettivo di quantificare lo spreco di ogni "tappa" del processo produttivo. Spreco che hanno scoperto imponente soprattutto nella fase della raccolta. «Nei periodi migliori, il 15-20% degli ortaggi raccolti non soddisfano gli standard della grande distribuzione», inizia a raccontarci Camilla. «Sono troppo grandi, o troppo piccoli, o troppo irregolari, o hanno difetti di

colorazione, cicatrici sulla buccia... È ovviamente un grande peccato, perché sono prodotti buonissimi, al massimo della loro freschezza, e questo scarto produce un danno economico enorme per i produttori».

## Che cosa fate quindi voi?

Niente di rivoluzionario: facciamo esattamente quello che fa la filiera tradizionale, ma utilizzando solo i prodotti con difetti estetici, ma belli dentro, che nessuno vuole. Compriamo dalle mele del Trentino alle arance di Sicilia. Quando i prodotti arrivano a Milano, prendono due strade diverse a seconda delle loro caratteristiche e proprietà: negozio per essere venduti freschi e sfusi, o laboratorio di trasformazione per essere lavorati.

Il laboratorio di trasformazione è il nostro modo per aumentare la vita e il valore dei prodotti; ci permette di acquistare di più dai vari produttori e dare un contributo maggiore alla filiera.

## Insomma, veramente sostenibili?

Siamo responsabili, più che sostenibili, parola che non ci piace. Vogliamo ridurre gli sprechi, garantire un giusto prezzo d'acquisto ai produttori – che quando vendono alla GDO devono invece adeguarsi a quotazioni settimanali, borse merce – limitare l'inquinamento dovuto ai trasporti – per questo facciamo viaggiare i nostri prodotti solo a pieno carico – e aiutare l'inserimento lavorativo di persone fragili.

Per esempio, il laboratorio di trasformazione alimentare lo abbiamo messo in piedi con una cooperativa sociale, L'Officina, che si occupa di formazione e impiego di persone affette da autismo e altri tipi di fragilità.

Produciamo confetture, succhi, e quindi tutti i trasformati classici, e poi una linea di frutta disidratata. Quello che ci preme sottolineare è che non trasformiamo per risolvere il problema dell'invenduto: tutto quello che resta viene donato, ogni sabato. Abbiamo una

**Nella foto a fianco, Luca e Camilla, i due fondatori di Bella Dentro.**

**Sotto, nelle due pagine, dettagli e una visione d'insieme del negozio situato a Milano, in Viale Lazio. Per saperne di più su Bella Dentro e conoscerne i punti vendita: [belladentro.org](http://belladentro.org).**



rete di Associazioni con la quale collaboriamo, da Recup a Rob de Matt, al social market del Leoncavallo, che recuperano il nostro invenduto e lo consegnano a chi ha bisogno.

## Passa tutto attraverso le Associazioni o fate anche voi dei pacchi regalo o altro?

Tutto attraverso le Associazioni. Direttamente non riusciamo.

Quello che facciamo noi, infrasettimanalmente – se sappiamo che qualche prodotto fino al sabato non durerà – sono le cassette del "salvami", cassette multiprodotto in cui tutto è venduto a 1 euro al kg.

## I produttori da cui vi approvvigionate come li avete scelti? Sono fissi, cambiano?

Noi funzioniamo al contrario: cioè, non ordiniamo al produttore ma è il produttore che ci chiama e ci chiede se raccogliere, e mandarci o meno,

prodotti che sa non idonei per la GDO. L'unica scelta che facciamo è una sorta di rotazione tra fornitori dello stesso prodotto, in modo da essere un po' di aiuto a tutti.

## Vendete sia biologico che tradizionale?

Non facciamo discriminazione tra i prodotti (biologico, non biologico); il nostro criterio di scelta dei produttori è la legalità.

Una serie di certificazioni attesta la buona condotta delle aziende agricole, e su queste ci basiamo per decidere con chi collaborare. Abbiamo quindi prodotti biologici e non, e ovviamente è un'informazione che diamo a chi compra.

## Riguardo ai prezzi, invece?

La nostra sfida è sempre stata mantenere un prezzo conveniente anche per il consumatore. Siamo abituati al fatto che progetti con un valore etico siano "esclusivi". La nostra regola è

stare in media il 20% sotto il prezzo di listino del supermercato, e saremo più alti di questo solo se il prezzo citato non permette di riconoscere il giusto compenso all'agricoltore.

Sui prodotti molto di moda, un esempio il kiwi giallo, al supermercato dai 7 ai 12 euro al kg, noi riusciamo ad avere prezzi bassissimi (2,5 euro al kg); non seguiamo la tendenza. Ovviamente, viceversa non facciamo mai prezzi promo.

## È un modello replicabile?

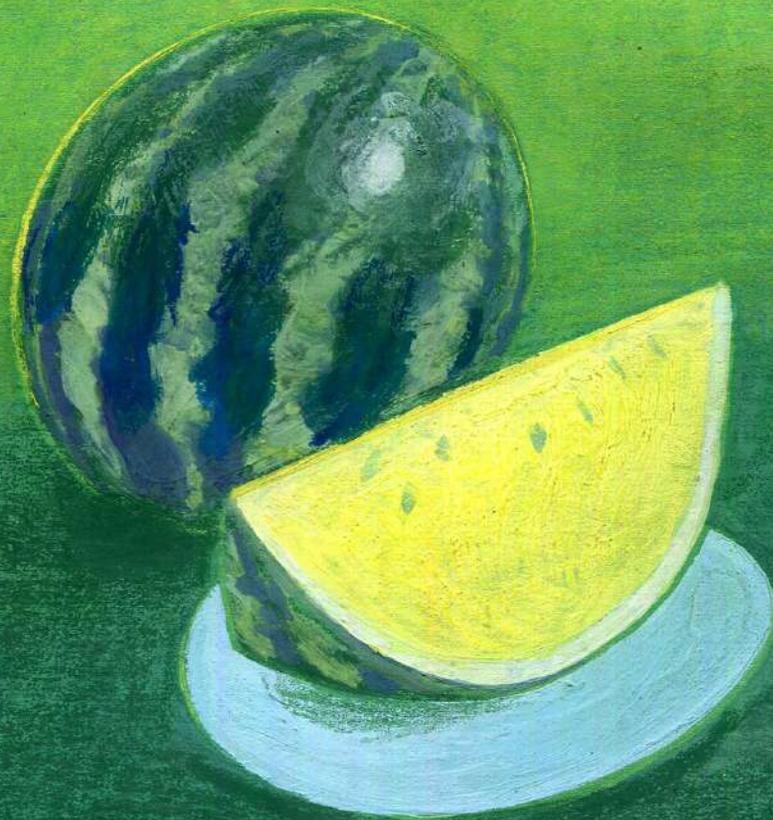
Stiamo per aprire il secondo negozio; quello che riteniamo importante è che abbia le caratteristiche di un servizio di quartiere, che mantenga il contatto con le persone: i nostri prodotti è importante vederli, bisogna essere consapevole di che cosa si sta comprando. ■

Marta Pietrobboni  
[marta.pietrobboni@cibiexpo.it](mailto:marta.pietrobboni@cibiexpo.it)



# ANGURIA GIALLA

GIALLA COME IL SOLE  
GIALLA COME L'ORO  
GIALLA COME IL MAIS



ECCELLENTE FRESCA  
E MOLTO DISSETANTE.

TUTTE LE NOTIZIE A PAG. 27 SETTEMBRE 2021