



Con il Patrocinio di

Milano



Comune di Milano

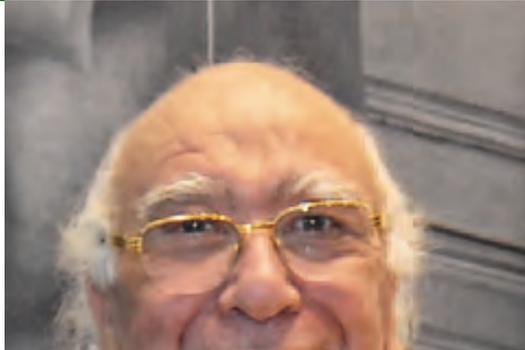


Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 6 - n. 1
11 gennaio 2018
www.cibiexpo.it



centro studi anticontraffazione



Una mela in testa, purché Annurca

Giovanni Rana, ovvero l'arte della pasta fresca



La buona abitudine del "vuoto a rendere"





inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione



RELAZIONI ISTITUZIONALI E COMUNICAZIONE

Public Affairs e Lobbying

Advocacy

Media Relations

Eventi

Comunicazione online

Web Reputation

Below the line

Video Production



Milano
Via Gustavo Fara, 35



Roma
Piazza di Pietra, 31



www.in-rete.net

E all'inizio fu il cervello

Si parla sempre più spesso di *intelligenza artificiale*, il campo di studi che si occupa della progettazione di macchine intelligenti. Gli amanti del cinema ricorderanno il capolavoro di Kubrick *2001. Odissea nello spazio* (1968) che ha un protagonista particolare: il supercomputer HAL 9000, evoluto al punto da tentare di uccidere i 5 astronauti, in volo con lui verso Giove, quando si rende conto che vogliono disattivarlo. Filosofi e sociologi d'altronde sostenevano da tempo che l'uomo rischiava di produrre una tecnologia "fuori controllo". Questi timori però non hanno fermato le ricerche sull'intelligenza artificiale, nate a metà degli anni Cinquanta e proseguite con risultati sempre più interessanti, grazie in particola-

re a programmi modellati sulle reti dei neuroni cerebrali. La principale caratteristica delle reti artificiali realizzate su quel modello è la loro capacità di apprendere. Una nuova versione del software *AlphaGo* della divisione "DeepMind" di Google ha imparato a giocare a *go*, un gioco complicatissimo ideato in Cina più di 2500 anni fa, senza alcun intervento umano. Certo, molto è ancora da fare ma qualche novità è già arrivata, come *Siri*, l'assistente digitale sviluppato dalla Apple, per Mac e smartphone, o l'automobile che si guida da sola. Occorrerà aggiornare il detto "donne al volante pericolo costante"? ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiazpo.it



Ben fatto Île Douce, un'isola dolce in città <i>di Marta Pietroboni</i>	5
Talent scout La pasta di Nereo <i>di Toni Sàrcina</i>	7
C'è del buono W lo Sport senza frontiere! <i>di Carmen Rando</i>	8
Ricerca e innovazione Un bicchiere di sole, storia e tecnologia <i>di Flavio Merlo</i>	10
Una mela in testa, purché Annurca! <i>Università Federico II di Napoli</i>	11
Made in Italy Onore al laudatissimum caseum <i>di Daniela Mainini, Centro Studi Anticontraffazione</i>	13
Storia del cibo Kaki, "frutto degli dei" <i>di Toni Sàrcina</i>	15
Protagonisti Famiglia Rana, la dinastia della pasta fresca <i>di Toni Sàrcina</i>	16
I segreti della spesa Il tè, orthodox per gli intenditori <i>di Marta Pietroboni</i>	18
Alimentazione e salute La fibra, questa sconosciuta <i>di Andrea Fossati</i>	20
Tendenze Usanze andine <i>di Marta Pietroboni</i>	21
Perché solo riciclare ... quando si può riutilizzare! <i>di Sabina Rubini</i>	22
I tesori nascosti delle periferie <i>di Marta Pietroboni</i>	23
Come ti mangio la canapa <i>di Alessandro Caviglione</i>	24
Bibite zuccherate: dal 2018 via dalle scuole <i>di Giorgio Donegani</i>	25
Più recupero, meno discarica <i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	27
Cibo e ambiente FOOD POLICY, la buona politica per il cibo del mondo <i>di Carmen Rando</i>	29
A proposito di acqua Un bilancio di sostenibilità	30



I contatti della redazione

CIBI
Arte e scienza del cibo
Periodico gratuito
Anno 6 - n. 1
Milano
11 gennaio 2018

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Art director:

Marco Matricardi - matricardi@fastwebnet.it

Caporedattore:

Carmen Rando - carmen.rando@cibiexpo.it

Redazione:

Alessandro Caviglione - alessandro.caviglione@cibiexpo.it

Ilaria Greco - ilaria.greco@cibiexpo.it

Marta Pietroboni - marta.pietroboni@cibiexpo.it

Segreteria di redazione: Anna Francioni

info@cibiexpo.it

Relazioni istituzionali:

Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com

Consulenza scientifica:

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

it.flavio.merlo@cibiexpo.it

Fotografo: Guido Valdata

Immagini di copertina: Giovanni Rana, copyright Rana

Realizzazione editoriale: Cibi srl

Redazione: Via Carchidio 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

Prestampa: Matricardi.com

Stampa: Rotopress - Pignoli Group Printing

Division; Loreto - Bologna

Stampato su carta patinata opaca 90 gr BURGO

UNO PRIME MATT.

Registrazione: n. 104 del 3/04/2013

presso il Tribunale di Milano

© 2018 Cibi srl

È vietata la riproduzione anche parziale

di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari

senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore

dichiara la propria disponibilità a regolarizzare

eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Pubbliche relazioni:

Marta Pietroboni - marta.pietroboni@cibiexpo.it

Visita il nostro sito www.cibiexpo.it

Troverai approfondimenti, contenuti

extra e la versione digitale dei numeri

precedenti di CIBI.

Nella prossima uscita: Cristina Bowerman, chef controcorrente



Hanno collaborato a questo numero

Centro Studi Anticontraffazione

Il Centro Studi Anticontraffazione è il dipartimento del Centro Studi Grande Milano che si occupa esclusivamente di tutela della proprietà intellettuale, *Made in Italy* e lotta alla contraffazione. Monitora i settori più colpiti dalla contraffazione nelle aree metropolitane, in Italia e all'estero, collaborando con tutte le Forze dell'Ordine preposte al contrasto del fenomeno.

COOP Italia

Consorzio nazionale delle cooperative di consumo, gestisce una rete di supermercati e ipermercati diffusi soprattutto nel Nord e Centro Italia, ma anche al Sud e nelle Isole. Tra i suoi obiettivi una corretta informazione dei consumatori, la tutela del loro potere d'acquisto e la sicurezza alimentare.

Ettore Novellino

Ordinario di Chimica farmaceutica presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Napoli. È stato insignito della Medaglia Pietro Pratesi 2009, a riconoscimento della sua competenza nell'ambito della chimica computazionale e della sua rilevante posizione scientifica, nazionale e internazionale. Ha trascorso lunghi periodi di studio all'estero presso centri di ricerca altamente qualificati.

Sabina Rubini

Biologa. Laureata presso l'Università del Salento, con Master in Scienze Gastronomiche e Patologie Alimentari presso l'Università La Sapienza di Roma. Da oltre 10 anni svolge attività di formazione per vari enti pubblici e privati. Esperta in Sicurezza degli Alimenti, contribuisce alla divulgazione delle tematiche legate all'Igiene e alla Sicurezza Alimentare, con interviste e articoli per varie testate, oltre che per programmi televisivi. Coautrice di pubblicazioni a carattere tecnico-scientifico e normativo, è co-founder del portale *alimentsicurezza.it* dedicato a sicurezza e qualità alimentare, correlazione alimenti - ambiente, nutrizione, normativa, tecnologia e scienza degli alimenti.

BEN FATTO

Île Douce, un'isola dolce in città

A Milano, nel quartiere Isola, una pasticceria d'ispirazione francese dominata dal profumo di croissant

È nata grazie al sogno di due ragazzi, Fabrizio e Gianluca, di San Marco dei Cavoti, in provincia di Benevento. Dopo la laurea, col sogno comune di aprire un luogo dedicato al cibo, arrivano a Milano. Fabrizio viene chiamato a gestire la pasticceria dell'Hotel Boscolo e Gianluca lo segue a stretto giro, diventando responsabile della terrazza dello stesso Hotel. Innamorati di Milano, iniziano a cercare il posto giusto per dar vita al loro progetto: una pasticceria. Scelgono l'Isola, perché quartiere pulsante, in grande fermento gastronomico, ma privo di un luogo dedicato ai dolci.

Italia-Francia, matrimonio di sapori

Fabrizio, autodidatta e affascinato fin da ragazzino dalle riviste di pasticceria francese, dà all'Île Douce nome e carattere d'Oltralpe. Ma i sapori italiani non mancano. Si tratta di un buon matrimonio. «Le torte sono nostrane: frangipane, margherita, paradiso, o crostate con confettura. Il burro e tutti i derivati del latte, panna, *crème fraîche* (la nostra panna acida), sono di *Normandia AOP (Appellation d'Origine Protégée, l'etichetta di qualità francese)* - precisa Fabrizio. - I croissant sono francesi, ovvero dei lieviti, sfogliati al burro (ma se ne usa meno che nei

cornetti italiani!), non dolci, senza uova, ripieni però di delizie italiane. In versione dolce, sono abbinati a crema pasticcera, crema al pistacchio, confetture, ma anche a inediti come ananas confit e crema alla vaniglia o mango candito con albicocca; per il salato, salmone selvaggio scozzese, culatello di Zibello o proposte vegetariane.»

Croissant a regola d'arte

L'impasto (farina di tipo 1, acqua, latte, pochissimo zucchero e burro) viene fatto lievitare un'oretta, poi abbattuto di temperatura a -40 °C per un'altra ora, infine lasciato una notte in frigorifero. All'indomani,

per la sfogliatura, si smolla l'impasto per renderlo plastico, si fanno le cosiddette "pieghe" (sovrapposizione di strati d'impasto) e si riempiono di burro. Grazie alla sfogliatrice, l'impasto viene steso e poi manualmente tagliato e arrotolato: i croissant dell'Île Douce devono pesare 70 grammi, un compromesso tra i 55 francesi e i 90 dei cornetti italiani. Prima di infornarli, vengono spennellati con un mix di uova e panna. In 20 minuti sono pronti e profumati. Appena cotti sono neutri. Solo quelli dolci riceveranno un secondo passaggio di pennello con una miscela di acqua e zucchero. Davvero ottimi! ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibiexpo.it

In alto, il pasticcere Fabrizio Barbatto con Gianluca Celentano, uno dei soci, affiancati dai ragazzi della Food Genius Academy.

Ingredienti selezionati e precisione "matematica" nella lavorazione sono alla base della qualità dei croissant de l'Île Douce.

Carta d'identità

L'Île Douce Milano
Via Luigi Porro Lambertenghi 15,
20159 Milano
Tel. 02 4978 0658





La pasta di Nereo

A Paglieta, in provincia di Chieti, l'antica arte della molitura si veste di tecnologia per un prodotto di altissima qualità

Qualche tempo fa, un amico mi aveva regalato una confezione di pasta abruzzese assolutamente particolare, ruvida e di sapore ineguagliabile; come sempre avevo fatto la prova del gusto con una procedura a "tre tempi": la prima solo cottura al dente in acqua senza sale, la seconda con il sale, la terza con sale e pomodoro fresco senza aggiunta di formaggio. Il risultato era stato entusiasmante e, volendo saperne di più, sono partito per l'Abruzzo, con destinazione Paglieta, alla ricerca delle origini della *Pasta di Nereo*.

In evoluzione costante

Qui ho trovato un mulino, moderno, pulitissimo, senza sbuffi di farine, ma con un meraviglioso profumo di grano macinato. Sono entrato mentre stavano lavorando alla molitura e ho conosciuto i protagonisti: Angelomaria e Nereo, rispettivamente padre e figlio. Il primo, estroverso, molto comunicativo, quasi un attore, che "respira" grano e farina; il secondo, giovanissimo, molto professionale e riservato. Il papà mi racconta in modo piacevole la sua storia,

ricca di aneddoti, dagli esordi, quando il grano si macinava con procedure molto tradizionali, fino a oggi con una progressiva ma costante evoluzione, con nuovi macchinari e nuovi criteri di selezione dei grani. Tutto ciò ha richiesto il passaggio delle competenze specifiche a Nereo, prossimo ingegnere che con le nuove tecnologie di produzione ha grande confidenza. Ed è proprio Nereo a illustrarmi, in modo dettagliato, i vari momenti della molitura di eccellenti grani duri semintegrali, sino alla farina finale.

Non solo farine di grano duro abruzzese

Mi spiega Nereo che utilizzano solo grani duri abruzzesi e che, oltre alla vendita delle farine, una parte del prodotto viene impiegata da un eccellente pastificio

aquilano per ottenere una pasta di qualità superiore, appunto la *Pasta di Nereo*, proprio quella che avevo assaggiato. Ma l'attività di Nereo e di suo padre non si è fermata al mulino; da qualche tempo conducono con successo un piccolo frantoio di alta qualità e me ne danno un saggio con uno spuntino formato da pane prodotto con le farine di grano duro semintegrale, olio Extra Vergine, che definirei eccezionale e, per non farci mancare nulla, qualche bocconcino di *Ventricina*, il famoso insaccato di Guilmi nel Vestese.

Ho promesso a Nereo di tornare a trovarlo fra qualche tempo e lui mi ha assicurato che troverò altre piacevoli novità. ■

Toni Sàrcina

altopalato@altopalato.it

www.altopalato.it

Nel mulino si lavorano solo grani abruzzesi. Si producono:
- Farina di grano tenero tipo "0"
- Farina semintegrale di grano tenero
- Semolato rimacinato di grano duro
- Semola semintegrale di grano duro
- Farina semintegrale di farro.
A lato, Nereo.



Carta d'identità

Di Giulio Angelomaria Molino & Oleificio

via Papa Giovanni XXIII 35 - 66020 Paglieta (CH)

Tel. 0872 80422 - fb: @molinodigiulioangelomaria



W lo Sport senza frontiere!

No profit e impresa insieme per un importante progetto di educazione, inclusione sociale e benessere a favore dei giovani più bisognosi

È stato il numero Uno di *Sport Senza Frontiere* non solo perché è salito spesso sul podio. È il numero Uno perché JJ è stato il primo bambino a essere inserito nel progetto dell'Associazione *Sport Senza Frontiere* nel 2009. L'Associazione è nata con lui e con la sua famiglia. Aveva 8 anni JJ, quando, segnalato dagli operatori della Comunità di Sant'Egidio, arrivò sui campi sportivi dell'Athlione Roma Pentathlon Moderno insieme al fratellino Adam e ai cuginetti Shon e Saba. La loro è una delle tante famiglie in difficoltà che vive in una zona periferica di una grande città, con una madre lavoratrice per la quale avere sotto controllo tutti i figli non è compito facile. Così *Sport Senza Frontiere* ha riempito il tempo libero di questi ragazzi, con tanta attività all'aria aperta, inserendoli in uno degli sport più elitari: il pentathlon moderno.

Questa è una delle tante storie di successo di *Sport Senza Frontiere Onlus*

(*SSF*), l'associazione che progetta e organizza percorsi sportivi gratuiti per bambini e adolescenti in condizioni sfavorevoli, sotto la guida di uno staff di operatori qualificati e in collaborazione con una rete solidale di partner e associazioni sportive. Come *SSF* ha a cuore l'educazione, l'inclusione sociale e il benessere psicofisico dei giovani socialmente svantaggiati, così *SOFAR*, nota azienda farmaceutica alle porte di Milano, pone una particolare attenzione all'aspetto della responsabilità sociale, supportando iniziative benefiche a livello territoriale e internazionale.

Sport Senza Frontiere (SSF) e *SOFAR* non potevano dunque non incontrarsi, accomunati da una stessa visione: il benessere dei ragazzi, attraverso una crescita sana e armoniosa. Il progetto congiunto di *SSF* e dell'Azienda farmaceutica intende offrire a ragazze e ragazzi italiani e stranieri, che vivono situazioni di disagio socio-economico

e di emarginazione in Lombardia, la possibilità di gioco, divertimento e apprendimento, oltre a un percorso di educazione alla corretta alimentazione e di screening medico seguito da professionisti, per migliorare il loro regime nutrizionale e le loro condizioni psicofisiche.

Lo sport, che è anche intrattenimento, ha un potenziale straordinario in relazione al benessere dei più giovani. Lavorare per rendere lo sport accessibile significa tutelare il diritto al gioco, al movimento e al pieno sviluppo della persona. Così *SOFAR* contribuisce alla sostenibilità e alla visibilità del progetto, valorizzando al contempo la propria presenza sul territorio.

Un modello di progetto solidale

Il modello d'intervento creato da *Sport Senza Frontiere* lavora su 3 reti che, coordinate dalla Onlus, forniscono ai bambini i servizi necessari alla loro salute e alla loro integrazione sociale: la *rete socio-assistenziale* che segnala a *SSF* i giovani in stato di bisogno (case-famiglia, scuole, parrocchie, Municipi, Comunità di Sant'Egidio...), la *rete medico-sanitaria* che prende in carico il minore da un punto di vista della salute (ospedali e centri medici in convenzione con *SSF*), la *rete sportiva* per accogliere i bambini (associazioni e centri sportivi che aderiscono alla "Rete solidale sportiva").

Il percorso sportivo del minore è dunque



monitorato da medici, psicologi, educatori e istruttori che operano in rete secondo un protocollo di intervento e di monitoraggio ideato in collaborazione con il Comitato Tecnico Scientifico di *Sport Senza Frontiere*.

Il programma mira ad avere una ricaduta positiva sul minore e sulla sua famiglia, attraverso azioni di prevenzione e tutela della salute promuovendo uno stile di vita sano e attivo, di contrasto alla dispersione scolasti-

ca, di prevenzione della devianza, di rafforzamento della coesione sociale (contesto familiare, scuola, gruppo sportivo).

In pratica

Sport Senza Frontiere prende in carico il minore, effettua una valutazione propedeutica al monitoraggio sanitario e la consegna ai centri medici che realizzano lo screening sanitario. Quindi *SSF Onlus* accompagna i bambini alle visite mediche, eroga il *counseling* alle famiglie (cioè un servizio di orientamento per aiutare a sviluppare atteggiamenti positivi e propositivi) e successivamente cura l'inserimento sportivo del bambino nelle associazioni della rete sportiva. Laddove necessario, *SSF Onlus* offre alle famiglie un servizio di trasporto per garantire la regolarità dell'attività sportiva, condizione necessaria alla riuscita del progetto educativo.

Uno dei punti di forza di *SSF Onlus* è la rete sportiva solidale costituita da 126 associazioni sportive distribuite su Roma, Milano, Torino, Napoli e Buenos Aires (in Argentina, con il *Boca Social*). Tutte hanno aderito al "Manifesto dei Valori" e condividono mission e obiettivi del progetto.

La rete solidale si traduce in una variegata offerta sportiva che permette di inserire i bambini assecondandone le inclinazioni e la vicinanza sul territorio. ■

Carmen Rando
carmen.rando@cibiexpo.it

A sinistra, JJ in un allenamento alcuni anni fa. Oggi ha 17 anni, ha lasciato il Pentathlon e si dedica al calcio.

Lo Sport Senza Frontiere Day è la festa che si tiene ogni anno a maggio/ giugno, ogni volta in una differente struttura sportiva. Nel 2014 è stato uno degli eventi del Centenario del Coni, ospitato all'interno dello Stadio dei Marmi a Roma.



SOFAR S.p.A.

È un'azienda farmaceutica italiana dal 1968. Lo stabilimento, a 15 minuti d'auto da Milano, occupa circa 200 addetti. Produce specialità medicinali e ha un portfolio diversificato con una qualificata linea di integratori alimentari, probiotici, dispositivi medici e diagnostici.

SOFAR è presente con i propri prodotti anche negli Stati Uniti, nei Paesi Bassi e nei Paesi Baltici, in Svizzera, Romania, Grecia, Albania, Portogallo, Vietnam, Emirati Arabi, Giordania e Iraq.

Grazie a 13 anni di ricerca avanzata e investimenti, *SOFAR* ha messo a punto un sistema robotico (ALF-X®) per la chirurgia laparoscopica mini-invasiva; nel 2015 la divisione ALF-X® è stata acquisita dall'americana TransEnterix e oggi il robot porta il nome di Senhance®, certificato CE nel 2012 e FDA nel 2017 dalla U.S. Food and Drug Administration.

www.sofarfarm.it



Un bicchiere di sole, storia e tecnologia

Quando l'etichetta racconta non solo di territorio e tradizione, ma anche di tecnica e di percorsi virtuosi

La curiosità è nata durante una cena, leggendo l'etichetta del vino in tavola. "Gli sorride il Mediterraneo... È una zona ricca di terreni eterogenei e di millenarie antiche tradizioni. L'aggiornamento tecnologico ci propone oggi vini gradevoli...". Confesso che la prima parte me l'aspettavo; stavo bevendo un buon vino del sud della Francia, ma la seconda è stata una sorpresa. Che cosa c'entra la tecnologia con i vini gradevoli? A Mario, amministratore delegato della società *Air Bonaita S.p.A.*, specializzata in impianti e automazione industriale,

abbiamo chiesto di evidenziare in quali punti della filiera il vino ha un debito con la tecnologia.

Il vino e l'azoto

La filiera del vino ha quattro grandi fasi: la produzione delle uve, la vinificazione, l'imbottigliamento e la commercializzazione. Il contributo tecnologico è decisivo in quelle centrali che comprendono diverse lavorazioni. L'azoto in forma gassosa è un elemento che non può mancare nella "nuova tecnologia di cantina" perché rientra in tutte le fasi della vinificazione.

- Sulle uve, direttamente in pressa, protegge i polifenoli (molecole organiche naturali con funzione antiossidante) e, soprattutto nelle varietà aromatiche, garantisce profumi più ampi e ben definiti.

- In ogni pratica di travaso, per i rossi e per i bianchi l'azoto allontana l'ossigeno, che, nella fase di stoccaggio, costituisce un grave pericolo per la qualità del vino.

- L'azoto è poi d'obbligo per i mercati particolarmente sensibili all'utilizzo di conservanti: l'impiego di azoto puro consente solo una minima aggiunta di anidride solforosa, il conservante più diffuso in enologia.

- Infine, con l'azoto si sterilizzano le bottiglie vuote prima del riempimento, abbattendo i consumi d'acqua, e, in fase di imbottigliamento, s'impedisce il contatto tra aria e vino, deleterio soprattutto per i vini bianchi più delicati e sensibili.

Fondamentale per la qualità del vino è il controllo delle temperature. «Per il



Utilizzato sulle uve, l'azoto difende la qualità dei polifenoli, antiossidanti naturali, garantendo anche il gusto dei vini.

vino – conclude Mario Bonaita – qualsiasi variazione al di fuori degli intervalli di calore previsti ha un impatto su qualità, gusto, colore e aroma perché genera variazioni nelle reazioni chimiche legate alla fermentazione.» La mia curiosità è stata soddisfatta: il Mediterraneo mi sorride, il sorso di vino racconta di terre con millenarie tradizioni e la tecnologia contribuisce a conservare e a migliorare tutto questo. ■

Flavio Merlo
flavio.merlo@unicatt.it

Una mela in testa, purché Annurca!

Sollecitati dai lettori, riprendiamo un argomento che suscita grande curiosità: dalla mela Annurca Campana IGP un nutraceutico efficace nel combattere la calvizie

La calvizie o alopecia comune colpisce circa il 50% della popolazione adulta, indipendentemente dal sesso, contribuendo al diradamento o alla perdita dei capelli.

Il processo patologico dell'alopecia comune ha inizio con l'ingresso prematuro del bulbo pilifero nella fase *catagen* (o fase di involuzione), dovuta all'azione degli androgeni, cui segue un processo di morte programmata delle cellule epiteliali del derma e la conseguente perdita di capelli.

La soluzione dalla ricerca universitaria

Una recente scoperta, effettuata presso il Dipartimento di Farmacia dell'Università Federico II di Napoli, ha dimostrato che la frazione *procianidinica* del fitocomplesso della mela Annurca campana IGP è capace non solo di frenare la caduta dei capelli, ma di favorirne la ricrescita e il rafforzamento.

Le *procianidine oligomeriche*, una peculiare classe di polifenoli naturali, sono in grado di promuovere la crescita delle cellule epiteliali dei capelli e di indurre e prolungare la fase *anagen* (o fase di crescita), con una intensità ben superiore a tutti gli altri rimedi. Nello specifico, la *procianidina B-2* risulta il composto di origine naturale più efficace e più sicuro nel favorire la crescita dei capelli sia in vitro che nell'uomo.

Quanta potenza nella mela Annurca

Le ricerche condotte presso il Dipartimento di Farmacia di Napoli, analizzando differenti cultivar di mele, hanno permesso di evidenziare che il contenuto di polifenoli della varietà Annurca della Campania ha una più elevata concentrazione di procianidine oligomeriche e, nello specifico, di procianidina B-2, rispetto a quanto contenuto nei cultivar più comuni, quali *Red Delicious*, *Granny Smith*, *Pink Lady*, *Fuji* e *Golden Delicious*. Test in vitro su cellule cheratiniche umane hanno dimostrato che l'estratto procianidinico di Annurca può determinare un aumento della cheratina di circa 3 volte. Inoltre è emerso che capelli e unghie subiscono una notevole crescita a opera del nutraceutico (sostanza alimentare che agisce positivamente su varie funzioni dell'organismo, ndr) a concentrazioni relativamente basse di prodotto e brevi tempi di esposizione, senza provocare l'insorgere di fastidiosi effetti avversi, quali l'*irsutismo* (crescita anomala di peli, ndr). Gli esperimenti sull'uomo, invece, hanno mostrato che le procianidine della mela Annurca possono promuovere la ricrescita dei capelli, aumentandone il numero, incrementare lo spessore dei capelli sia alla radice che alle



© UNIVERSITÀ FEDERICO II DI NAPOLI

Confezionamento del fitocomplesso AppleMets™.

punte, e attivare intensamente la vitalità del bulbo pilifero dopo soli 60 giorni di somministrazione. ■

Dipartimento di Farmacia
Università Federico II di Napoli
fabrizia.guerra@unina.it
nutrapharmalabs@unina.it
081.678403

Il ciclo del capello

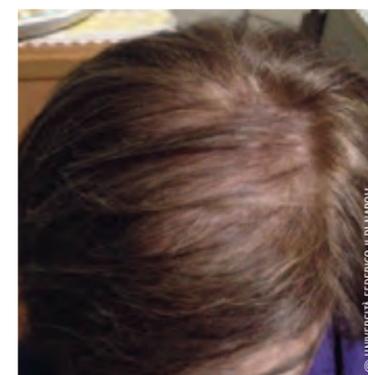
Tre le fasi del ciclo follicolare dei capelli:

- **Anagen o fase di crescita:** il follicolo si trova in piena attività proliferativa, il capello cresce di 0,3-0,4 mm al giorno. Tale fase dura in media dai 2 ai 7 anni, diversa da persona a persona.
- **Catagen o fase di involuzione:** rallentamento dell'attività proliferativa follicolare, il capello smette di allungarsi. La durata è molto breve, intorno alle 2-3 settimane.
- **Telogen o fase di riposo:** il follicolo viene completamente inattivato. Il capello ormai invecchiato si trova ancora all'interno del follicolo, ma ancorato attraverso deboli legamenti intercellulari, che presto cederanno sotto la spinta del nuovo capello. Al termine della fase il follicolo riprende la sua attività, ripartendo dalla fase *Anagen*. La durata è di circa 3 mesi.

L'azoto è un alleato speciale in cantina, sia nella sterilizzazione delle bottiglie, sia per la miglior conservazione dei vini più fini.



Nelle foto a lato si evidenzia la variazione della chioma a seguito del trattamento con il nutraceutico, con un aumento dello spessore e della corposità dei capelli, dovuto all'incremento del contenuto di cheratina.



© UNIVERSITÀ FEDERICO II DI NAPOLI

© UNIVERSITÀ FEDERICO II DI NAPOLI

Cuocere

ISTRUZIONI PER L'USO

Cuocere. Istruzioni per l'uso propone al professionista e all'appassionato di cucina un approccio nuovo per saper individuare gli strumenti di cottura più adeguati.

Il volume presenta un compendio minuzioso ed esauriente dell'universo di casseruole e padelle, da quelle "classiche" a quelle speciali e spiega nei dettagli ogni variabile sensoriale e nutrizionale che può concorrere nella scelta dell'uno o dell'altro attrezzo.

E per ciascuno degli strumenti presentati viene descritto il procedimento di una ricetta della tradizione culinaria italiana, in modo da rendere immediatamente applicabile quanto è stato illustrato.

216 pagine | ISBN 978 88 644 4114 6 | Euro 24,00





MADE IN ITALY

Onore al laudatissimum caseum

Overo onore alla mozzarella, alimento conosciuto e apprezzato in tutto il mondo, simbolo della delicatezza e bontà del gusto italiano

Come la maggior parte delle specialità alimentari italiane anche la mozzarella ha origini lontane sebbene non si abbiano prove certe sull'epoca in cui venne creata.

Già Plinio il Vecchio, nella sua *Naturalis Historia* (77 d.C.), parla del "laudatissimum caseum" del Campo Cedicio, l'attuale Basilicata, dove venivano prodotti formaggi con latte vaccino. Altre tracce della mozzarella si rinvengono a Capua nel XII secolo: qui compare per la prima volta la parola "mozza" ovvero l'usanza dei monaci del monastero di S. Lorenzo in Capua di ristorare i pellegrini con "pane e mozza", poi divenuta nei secoli "mozzarella", dal verbo "mozzare", cioè l'operazione manuale di staccare con le mani le singole mozzarelle nella loro tipica forma tondeggianti.

A causa della sua facile deperibilità, si dovrà attendere la fine del XVIII secolo affinché la mozzarella diventi un prodotto di largo consumo, anche grazie allo sviluppo della rete ferroviaria che permise la diffusione su tutto il territorio nazionale.

La mozzarella può essere prodotta con latte di bufala e vaccino, ma esistono anche varietà recenti con latte pecorino e caprino.

La Mozzarella di Bufala Campana DOP

Una delle qualità più pregiate e saporite è certamente la *Mozzarella di Bufala Campana*, che ha ottenuto il 12 Giugno 1996 da parte dell'Unione Europea il riconoscimento del marchio DOP, il cui rigoroso disciplinare di produzione prevede che il latte, consegnato al caseificio entro 12 ore dalla mungitura, provenga da determinate regioni italiane, ovvero Campania, Lazio, Puglia e Molise.

Anche la mozzarella è un prodotto molto contraffatto o adulterato, spesso si utilizzano cagliate surgelate provenienti dall'estero, in particolare dall'Europa dell'Est, e si evidenziano contraffazioni della denominazione di origine protetta a danno del buon nome della produzione italiana.

Negli USA la mozzarella, specialmente bufalina, è molto diffusa e amata e vani,

Daniela Mainini, Presidente del Centro Studi Anticontraffazione. Tra le sue pubblicazioni, il volume **Fatto in Italia? No, Made in Italy, una guida per gli imprenditori sull'indicazione di origine italiana.**



fino a oggi, sono stati i tentativi di produrla in loco, a causa dei costi elevati e della mancata conoscenza delle tecniche di allevamento delle bufale da parte degli allevatori statunitensi.

La secolare tradizione lattiero-casearia italiana è un bene nazionale di cui il nostro Paese deve esser fiero ed è pertanto necessario tutelarla a ogni livello al fine di valorizzare il lavoro di migliaia di onesti allevatori che contribuiscono a diffondere il *Made in Italy* nel mondo. ■

Daniela Mainini

www.centrostudigrandemilano.org
info@anticontraffazione.org



ALTOPALATO
CENTRO DI CULTURA ENOGASTRONOMICA

La scuola di cucina di Milano

20123 - via Ausonio, 13

Tel. 02/58111000 - fax 02/89400311

www.altopalato.it - altopalato@altopalato.it

Facebook: altopalato scuola di cucina

Da mercoledì 24 gennaio, ore 19-22

Corso di Cucina classica

8 lezioni, di tre ore ciascuna, una volta la settimana durante le quali gli allievi apprendono le tecniche più evolute della cucina classica e moderna.

All'ultima lezione (accostamento cibo-vino e galateo della tavola) agli allievi sarà consegnato il diploma.

L'aula di cucina



Kaki, "frutto degli dei"

Cachi, diospiro, mela d'Oriente, loto del Giappone... mille nomi diversi, più o meno esotici, per identificare un solo antichissimo e coloratissimo frutto

L'albero è originario dell'Asia e pare che in Cina se ne facesse già uso oltre duemila anni fa, anche se la classificazione scientifica data dalla seconda metà del Settecento. E proprio da questa viene la definizione "diospyros", dal greco "grano degli dei". Ma è anche noto come "albero delle sette virtù", nell'ordine: longevità, fa grande

Illustrazione di Libero Gozzini, dal 2009 tra i fondatori, nonché docente e consulente, del Mimaster di Milano.

ombra, gli uccelli nidificano tra i suoi rami, ha foglie decorative che durano fino all'inverno, non è attaccato dai parassiti, ha legno perfetto per il camino e, infine, quando le foglie cadono, si trasformano in ottimo concime per il terreno.

La sua diffusione, dapprima limitata al territorio asiatico, si sviluppò in Europa e in America nell'Ottocento mentre, in Italia, trovò terreno fertile, intorno al 1915, in Campania, particolarmente nel Salernitano, per poi estendersi in Emilia, Sicilia

e, gradualmente, anche nelle Regioni settentrionali.

E ora parliamo del bellissimo frutto, una sfera quasi perfetta, leggermente appiattita nella parte superiore, di un bel colore giallo-arancione che offre un aspetto suggestivo, per alcune varietà, quando le foglie cadono lasciando ai frutti il ruolo di protagonisti assoluti della pianta.

Secondo le diverse specie, vi sono frutti a polpa morbida che devono essere raccolti non completamente maturi e messi a riposare in cassette, possibilmente in compagnia di mele che ne favoriscono la maturazione perfetta; vi sono poi quelli a polpa soda che non necessitano della classica maturazione, ma sono subito edibili e sono reperibili abbastanza a lungo per la gioia dei molti estimatori.

Notizie e curiosità

Il kaki era uno dei frutti amati dal grande compositore Giuseppe Verdi per la

sua morbidezza e dolcezza. In Giappone, Paese che, prima di altri, ne iniziò la coltivazione intensiva, l'albero di kaki è chiamato anche "albero della pace" poiché alcuni esemplari resistettero alla bomba atomica di Nagasaki nel 1945.

Altri nomi attribuiti al kaki: "mela d'Oriente" e anche "loto del Giappone". In autunno, ai kaki sono dedicate alcune belle sagre in diversi territori; in particolare segnaliamo quella nella città siciliana di Misilmeri, nell'ambito della Città Metropolitana di Palermo.

In Italia il primo albero di kaki fu piantato nel celebre Giardino di Boboli di Firenze, nel 1870.

I frutti possono essere chiamati anche "cachi", sempre declinati al plurale. ■

Toni Sàrcina

altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it



Famiglia Rana, la dinastia della pasta fresca

Una bella storia imprenditoriale. Dal forno di famiglia, al piccolo laboratorio artigianale, fino al grande stabilimento, anzi agli stabilimenti e ai ristoranti nel mondo

Conosco Giovanni Rana da molti anni e mi vanto di avere con lui un rapporto di amicizia mista a perenne ammirazione per tutto ciò che ha fatto e che continua a fare con crescente successo, in Italia e nel mondo.

Per tracciarne un quadro completo, tuttavia, è bene cominciare dalla storia mitica del fondatore.

C'incontriamo nei pressi dello stabilimento di San Giovanni Lupatoto (Verona); nonostante il tempo trascorso, osservo che Giovanni è sempre uguale, sorridente, cordiale e positivo.

Possiamo parlare degli inizi? Me li avevi raccontati anni orsono, ma le ultime leve dei nostri lettori non ti conoscono e, credo, siano una bella lezione di vita.

Sono nato a Cologna Veneta (Verona). Cominciai a lavorare molto presto, nel forno professionale della mia famiglia; oltre a fare il pane, lo consegnavo ai clienti negozianti. Poi, alla vigilia dei miei vent'anni, quando, per i bisogni crescenti delle famiglie, le donne cominciarono a cercarsi un lavoro fisso fuori casa e la pasta in casa non la faceva più nessuno, o quasi, mi venne l'idea

folgorante di una nuova attività: perché non mettermi io stesso a produrre pasta fresca di qualità?

In famiglia non credevano molto alla mia iniziativa, ma io insistetti e alla fine accettarono l'idea. Così, povero di denaro, ma ricco di volontà e passione, sistemai un locale affidatomi dal mio futuro suocero e con la mia fidanzata iniziammo la prima produzione artigianale di tortellini che distribuivo io stesso, dapprima con il mio "Guzzino" e poi con la mitica "R4". L'ambizione era di produrre la migliore pasta fresca sul mercato, con gli stessi criteri usati dalle nostre nonne e dalle nostre mamme e ci impegnammo a fondo per ottenere questo risultato. Il tempo ci diede ragione, il successo fu immediato, tanto da non riuscire a tenere il ritmo delle ordinazioni.

Da qui la decisione di ampliare la nostra piccola struttura e avviarci, seppure gradualmente, verso un obiettivo più importante: ci trasferimmo in un luogo di lavoro più ampio, uno stabilimento, sempre a San Giovanni Lupatoto, ancora oggi "cuore" dell'azienda, e cominciammo a pensare in grande. La sfida era di predisporci a un'attività industriale senza arretrare di un mili-

metro rispetto alla qualità del prodotto, cercando nuove strade tecnologiche per il confezionamento e la conservazione, con un occhio particolare alla sicurezza igienico-sanitaria delle materie prime.

Era già iniziata la campagna pubblicitaria con i memorabili spot nei quali apparivi di persona?

Alla fine degli anni Ottanta, il settore della pasta fresca italiano venne attaccato dalle principali multinazionali e alcuni colossi alimentari si fecero avanti con allettanti proposte per tentare l'acquisizione del Gruppo Rana, ma noi sapemmo resistere, rifiutando ogni trattativa, anzi, rilanciando con notevoli investimenti nella comunicazione. E così, alle immagini stereotipate delle multinazionali si contrappose la mia, che mi vide come testimonial del Pastificio. Nei primi anni Novanta iniziarono le famose campagne pubblicitarie nelle quali io stesso "recitavo" con celebri personaggi come Marilyn Monroe, Rita Hayworth, Humphrey Bogart e addirittura Stalin. Si trattava naturalmente di alta tecnologia. Queste campagne meritavano diversi premi e, contemporaneamente alla popolarità, crebbe anche la nostra quota di mercato.

In alto il ristorante Rana a New York, dove su una parete campeggia il famoso "Guzzino", utilizzato da Giovanni Rana per le prime consegne di pasta fresca.

Tuo figlio Gianluca era già in azienda?

C'era già dal 1986, era ancora giovanissimo, ma pieno di energia e dinamismo volto al futuro; la cosa curiosa è che sembrava conoscesse già tutto. In fondo era quasi "nato" in azienda e ne aveva respirato ogni aspetto fin da piccolo. Entrato a soli ventidue anni, cominciò a progettare cose che a me parevano impensabili. Noi eravamo ancora una realtà artigianale e Gianluca, spinto da autentica motivazione professionale, percorse

tutte le tappe operative, accrescendo in modo eccezionale la propria conoscenza di ogni attività aziendale, dalla A alla Z, diventando il vero punto di riferimento per tutti, me compreso. Riuscì a trasmettere a tutto il gruppo operativo il suo entusiasmo e grazie anche alla grande capacità di comunicazione avanzò passo dopo passo nel suo percorso professionale, fino a coprire la funzione di direttore generale prima, e di Amministratore Delegato poi, con l'azienda che, pur diventando l'industria leader internazionale che tutti oggi conoscono, aveva mantenuto intatte le caratteristiche della qualità prima di ogni cosa.

Nel frattempo sono stati creati gli esclusivi "Ristoranti Rana" in Italia, Lussemburgo, Berlino e New York. Ciò è servito a rafforzare ulteriormente la conoscenza e l'apprezzamento dei nostri prodotti. Poi il Gruppo è sbarcato negli Stati Uniti e ha addirittura aperto a Chicago uno stabilimento per la produzione di pasta e sughi freschi.

Poi che succederà?

Intanto aspettiamo che mio nipote, Giovanni Jr, entri in azienda. ■

Toni Sarcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it



Sotto, Giovanni Rana con il figlio Gianluca a Verona; Giovanni con la mitica R4; Gianluca Rana, attualmente Amministratore Delegato del Gruppo.

Il tè, orthodox per gli intenditori

Una tradizione che avvicina Oriente e Occidente

Oggi ho ascoltato la "Tea Sommelier" Gabriella Lombardi sul tè... un mondo che si apre.

Gabriella ha viaggiato molto, scoperto e assaggiato tè in tantissimi Paesi e deciso, nel 2010, di aprire a Milano *Chà Tea Atelier*, un negozio specializzato con la sala da tè. Gabriella vende tè sfuso e lo offre al tavolo. Potrete scegliere, ammesso che ne siate capaci, tra circa 150 tipi, e ogni anno cambiano. «Li seleziono viaggiando all'estero e assaggiandoli - ci racconta. - Oltre ad avere quelli più conosciuti in Europa, scelgo anche tè particolari. Vado a cercarli, mi faccio mandare dei campioni dai produttori, li provo. Ho iniziato ovviamente con tè provenienti da Cina, Giappone, Taiwan, India e Sri Lanka, Paesi con una grande tradizione, poi ho aggiunto Corea e Thailandia e quest'anno ho aperto le porte all'Africa: ho un tè del Ruanda e due del Malawi, storicamente luoghi di produzione di tè detti CTC (che sta per *Crushing - Tearing - Curling* / Schiacciare - Strappare - Arrotondare), tè di piccola pezzatura, destinati alle bustine; qui, da un po' di anni, ospitano aziende che si stanno specializzando in tè di qualità, a foglia intera, gli "orthodox". Quelli che io vendo.»

Quante tipologie di tè "orthodox" esistono e dove vengono prodotte?

Le famiglie di tè sono 6 e l'unico Paese in cui si trovano tutte è la Cina, dove è nata la cultura del tè. Alcune delle 6 famiglie probabilmente le conoscete già: tè verde, bianco, giallo, wulong (un'eccellenza cinese e di Taiwan), rosso e i veri neri fermentati.

La classificazione dei tè dipende dal tipo di lavorazione a cui sono sottoposte le foglie della *Camellia Sinensis*. Con lavorazioni diverse si ottengono tutte e 6 le famiglie. Vero è che col nome *Camellia Sinensis* si fa riferimento a centinaia di varietà botaniche, e che certe varietà sono più indicate per la produzione

di alcune famiglie di tè. In linea di massima, la lavorazione prevede: raccolta delle foglie, appassimento, ossidazione, poi eventuale fase di rullatura (perché le foglie ottengano la forma voluta) ed essiccazione finale. Nel caso della lavorazione dei *tè verdi*, le foglie subito dopo la raccolta vengono scaldate con tecniche

diverse (in padelle simili a wok in Cina, cotte al vapore in Giappone) per bloccare gli enzimi responsabili dell'ossidazione, quindi rullate e infine essiccate.

Una precisazione: quello che in Occidente chiamiamo "tè nero" corrisponde all'orientale *tè rosso* e si tratta di un tè completamente ossidato. Il *tè nero orientale* è invece

un tè *fermentato*, che subisce una reazione chimica diversa dai nostri tè neri. I veri tè neri, fermentati, si ottengono con un processo di stagionatura che dura anni.

Gli unici tè a non essere ossidati sono i tè verdi; le altre famiglie sono parzialmente o completamente ossidate. Le foglie dei futuri *tè bianchi* sono quelle per le quali la lavorazione è apparentemente più semplice. Vengono raccolte, distese su dei graticci in ambienti ventilati, o al sole se la temperatura lo permette, e fatte appassire. Successivamente vengono essiccate. (L'essiccazione è l'unica lavorazione comune a tutte le famiglie di tè).

E i gusti particolari, tipo gli affumicati, come si fanno?

Oltre i *tè puri* ci sono i *puri rilavorati* e i *tè aromatizzati*. In questo secondo caso i tè vengono impacchettati nel Paese d'origine, poi arrivano in Europa, per esempio in Francia o in Germania, dove ditte specializzate nell'aromatizzazione li mescolano con spezie, petali, frutta. Nel primo caso, invece, quello dei *puri rilavorati* nello stesso Paese d'origine, i tè subiscono una seconda lavorazione. Questa può essere una profumazione naturale per contatto, con fiori o frutta fresca; oppure può essere un'essiccazione su legni particolari di cui le foglie prendono la nota affumicata, come nel caso del *Lapsang Souchong*.

Hai tè raccolti in periodi diversi dell'anno?

Esatto. In alcuni Paesi si raccoglie 3 o 4 volte e in Africa tutto l'anno. In più è importante sapere che per certe tipologie di tè ci sono raccolte più o meno pregiata-

Molti i viaggi in Oriente di Gabriella Lombardi alla ricerca dei migliori tè. Qui a lato il matcha, una varietà di tè verde, originario della Cina.

te. Tra i tè verdi giapponesi tutti vogliono gli *Shincha*, raccolti in primavera. Per il *Darjeeling* indiano, alcuni preferiscono il primo raccolto, altri apprezzano il secondo, estivo, e così via...

Quindi segui una sorta di stagionalità?

Sì. Offro sempre i tè freschi dell'anno. Conosco il periodo di raccolta dei miei tè e per me il periodo di vita in negozio è massimo 12 mesi.

Come si fa un buon tè?

L'acqua non deve bollire. La sua qualità, con un basso residuo fisso, è fondamentale. In Occidente il metodo prevede che si usino 2 o 3 grammi di tè per 150 ml d'acqua, e le foglie si utilizzino per un'unica infusione di 2-3-4 minuti. Più il tè è fresco e delicato più si dovrebbe stare attenti alla temperatura e ai tempi: bianchi o tè verdi giapponesi 70-80 °C, verdi cinesi 80-85 °C, wulong 85-95 °C. In Oriente i grammi di tè per 150 ml sono il doppio e le infusioni molto più brevi (20-60 sec. a seconda del tipo di tè), ma ripetute diverse volte.

Quando offri il tè come lo accompagni?

Con muffin, biscotti, torte. Un abbinamento dolce. Il tè deve essere un piacere. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Gabriella Lombardi, titolare del negozio milanese Chà Tea Atelier in via Marco d'Oggiono. Appassionata e grande esperta di tè, ne propone ben 150 tipi di provenienze diverse.



La fibra, questa sconosciuta

A che cosa serve, perché assumerla e quanta? Meglio solubile o insolubile?

La fibra altro non è che la parete della cellula vegetale. Può essere solubile e insolubile, in entrambi i casi è indigeribile per il nostro intestino. La differenza tra le due categorie dipende dal fatto che mentre quella insolubile "entra ed esce" dal nostro corpo praticamente immutata, l'altra, anch'essa indigeribile per i nostri enzimi digestivi, viene metabolizzata naturalmente dalla flora batterica intestinale, se quest'ultima è in buona salute.

Ma a cosa serve assumere fibra?

Per quanto riguarda la *fibra insolubile*, il motivo è la peristalsi, la contrazione muscolare del nostro intestino che fa avanzare il cibo, divenuto chilo e poi feci, fino all'ano. La peristalsi viene attivata dal volume delle feci quindi, tanta fibra insolubile, uguale tante feci. La fibra solubile, indigesta per il nostro intestino, per fortuna non lo è per la flora batterica intestinale, cioè per i batteri "amici" che aiutano a mantenere l'intestino in buona funzionalità: questi batteri, infatti, sono in grado di metabolizzare la fibra solubile, trasformandola

in acidi grassi a catena corta, un vero toccasana per le pareti intestinali e anche un potente elemento di "ammorbidimento" delle feci.

Quindi per avere un intestino che funziona bene occorre assumere sia la *fibra insolubile* utile a stimolare la peristalsi, sia la *fibra solubile* che tiene in buona salute le pareti intestinali. La stitichezza, infatti, può essere causata non solo da un'alimentazione povera di fibra, ma anche da un'alimentazione troppo ricca di fibra insolubile (tipico delle persone che mangiano soltanto insalata).

Quantità e alimenti

La razione giornaliera totale raccomandata di fibra è attorno ai 25-30 g con una ripartizione insolubile/solubile pari al 70/30%: quindi circa 20 g di insolubile e 10 g di solubile.

Ma quali alimenti contengono la fibra solubile e quali l'insolubile? Mediamente un alimento contiene sia l'una che l'altra, anche se in generale la frutta è più ricca di fibra solubile, la frutta secca e i semi oleosi al contrario contengono molta fibra insolubile, i cereali integrali e i legumi sono ricchi di fibre insolubili, mentre nelle verdure è contenuta sia fibra solubile che insolubile. Fa eccezione la verdura verde a foglia larga, che contiene quasi esclusivamente fibra insolubile.

Un suggerimento: evitare di assumere farmaci insieme agli alimenti ricchi di fibra, in quanto potrebbero ostacolarne l'assorbimento. ■

Andrea Fossati

fossatiandrea@centroemnea.it

www.centroemnea.it

Contenuto di fibre in alcuni alimenti

Alimento	Insolubile	Solubile
Verdure		
Rape rosse	2,05	0,54
Rape bianche	2,32	0,29
Ravanelli	1,23	0,07
Sedano	1,41	0,18
Spinaci	1,64	0,42
Topinambur	2,01	0,66
Verza	2,53	0,35
Zucchine	0,98	0,35
Frutta fresca		
Albicocche	0,83	0,71
Ananas	0,83	0,15
Arance	1	0,6
Banane	1,19	0,62
Castagne arrostiti	8,33	0,76
Castagne bollite	5,31	0,61
Ciliege	0,8	0,49
Cocomero	0,2	0,02
Cotogne crude	4,51	1,41
Fichi	1,38	0,63
Fichi d'India	4,87	0,13
Fragole	1,13	0,45
Kiwi	1,43	0,78
Mandarini	1,03	0,67
Melagrane	1,98	0,26
Mele (con buccia)	1,44	0,55
Melone	0,55	0,19
Nespole	1,57	0,49
Pere (con buccia)	2,25	0,62
Pesca (con buccia)	1,14	0,78
Pesca (senza buccia)	0,71	0,87
Pesca noce	0,65	0,85
Pompelmo	1,06	0,54
Prugne gialle	0,6	0,5
Prugne rosse	0,91	0,67
Uva bianca	1,2	0,16
Uva nera	1,33	0,25
Frutta secca		
Arachidi	9,89	1,03
Noci	5,37	0,84
Pecan	9,07	0,36
Snack frutta pressata	10,22	2,34
Piatti preparati		
Pasta al pomodoro	1,64	0,41
Pasta integrale al sugo	2,13	0,79
Minestrone	1,5	0,56

In tabella un piccolo vademecum con i principali alimenti e il loro contenuto di fibra solubile e insolubile in g per 100 g di parte edibile.

Usanze andine

Viaggiare senza spostarsi di un metro

Chiacchierando con i rappresentanti di alcune aziende sudamericane durante la manifestazione *Tutto Food* (la fiera internazionale, tenutasi a Milano e dedicata a cibi e bevande), la nostra curiosità rispetto agli *pseudocereali* non ha fatto che crescere. Ci riproponiamo di assaggiarli presto tutti. Specifichiamo "tutti", perché abbiamo scoperto che, oltre agli abbastanza noti e consumati anche in Italia, grano saraceno, amaranto e quinoa (bianca, nera, rossa e rosa, la più pregiata e costosa), la famiglia degli pseudocereali è vastissima: ne fanno parte tra gli altri chia, maca, (della famiglia



del ginseng, anche se è ricca di carboidrati) e canihua.

Si chiamano *pseudocereali* perché a differenza dei veri cereali non contengono glutine. Da questo punto di vista sono quindi adatti a tutti. Sono semi che si possono mangiare sia abbinati al dolce che al salato e sempre dopo averli cotti pochi minuti in acqua bollente.

- *Amaranto*: abbiamo scoperto che è perfetto come prima colazione, con latte o yogurt, perché è molto energetico.

- *Quinoa*: ve ne suggeriamo il consumo, anche di

quella soffiata (l'abbiamo assaggiata), come ingrediente di barrette al cioccolato, ma soprattutto di gallette salate.

- *Chia*: è un potente antiossidante e con i suoi semi si può arricchire un'insalata, oppure, bolliti in acqua filtrata, come faremmo con un tè, si può ottenere un succo che consumato al risveglio aiuta molto a ridurre i grassi in eccesso.

- *Canihua*: è digestiva e riduce il colesterolo cattivo. È ottima in insalata. In più, pare sia un ottimo repellente contro le zanzare.

- *Maca*: ci consigliamo di mangiarla con latte o yogurt. È considerato un vero e proprio integratore: in Sudamerica chi va in palestra lo beve in alternativa agli steroidi. Sembra anche aiuti le prestazioni sessuali e contribuisca al calo dello stress fisico e psichico, soprattutto in menopausa.

Infine una ricetta facile, che ci dicono fantastica per iniziare la giornata, dolce, energetica e sana: succo di quinoa bianca (semi bolliti in acqua calda), pezzi di ananas, chiodi di garofano e cannella. ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibiexpo.it

A lato una gustosa insalata con semi di chia, arance e kiwi. In alto, radici di maca, nota anche come "Ginseng delle Ande".



Perché solo riciclare ... quando si può riutilizzare!

Quasi un ritorno al passato, o meglio a una buona pratica per riutilizzare il vetro. Da febbraio si inaugura il sistema del "vuoto a rendere"

L'attenzione verso la tutela dell'ambiente, e non solo, sta portando a un cambio di rotta quotidiano nella gestione degli imballaggi, tanto che le istituzioni, per esempio nel caso specifico del vetro, hanno deciso di indirizzare gli operatori della ristorazione collettiva verso la vecchia e buona abitudine del "riutilizzo" dei contenitori.

Dallo scorso ottobre, infatti, è entrato in vigore il Decreto 3 luglio 2017, n. 142 che regola la sperimentazione di un sistema di restituzione di specifiche tipologie di imballaggi destinati all'uso alimentare, con lo scopo di prevenire la produzione di rifiuti di imballaggio favorendo il riutilizzo di quelli usati.

Lunga vita alle bottiglie di vetro

Dal 7 febbraio 2018 sarà possibile aderire all'attuazione del sistema di riutilizzo su base volontaria, in via sperimentale e per la durata di un anno. Il decreto potrà quindi essere attuato da tutti quegli esercenti che decideranno di praticare un sistema del vuoto a rendere per i soli imballaggi contenenti birra o acqua minerale, serviti al pubblico in alberghi, residenze di villeggiatura, ristoranti, bar e altri punti di consumo, aventi la caratteristica, tra le varie indicate dal decreto, di un volume compreso tra 0,20 e 1,5 litri.

Contestualmente all'acquisto dell'imballaggio riutilizzabile pieno, gli esercenti che aderiranno alla filiera dovranno prevedere l'applicazione di una cauzione (che in nessun caso dovrà comportare un aumento del prezzo di acquisto per il consumatore), con diritto di resa della stessa al momento della restituzione dell'imballaggio vuoto.

Esercenti benemeriti

Il Ministero predisporrà un registro degli operatori della filiera aderenti alla sperimentazione che verrà pubblicato sul sito web istituzionale e aggiornato con cadenza mensile; qui verrà posto anche un attestato di benemerita per gli operatori aderenti, che potranno altresì affiggerlo nei loro locali.

Ci auguriamo che il sistema di riutilizzo del vetro possa essere visto (e quindi sfruttato) come una opportunità nei confronti della tutela ambientale, un tassello in più che si aggiungerebbe alla buona pratica, già in atto da molto tempo, di conferire le bottiglie di vetro nell'apposito contenitore per la raccolta differenziata. ■

Sabina Rubini

*Biologa ed Esperta in Sicurezza degli Alimenti
Consulente Aziendale
Co-founder Studio ABR
www.alimentiesicurezza.it*

Il vetro è un materiale riciclabile al 100% e non importa quante volte possa essere riciclato, perché la sua qualità non diminuisce mai, a differenza di altri materiali come le plastiche.

I tesori nascosti delle periferie

Quando la filiera diventa rete. Un'occasione per ricordare, comunicare, educare

Quando si parla di periferie delle grandi città, la narrazione è spesso ricca di elementi negativi: piccola criminalità, devianza diffusa e disagio economico diventano i segni distintivi di queste aree; una sorta di *brand* negativo, cicatrici sociali che paiono non rimarginabili. Eppure le periferie hanno tesori nascosti che aspettano solo di essere valorizzati e raccontati. Da questa convinzione è nato "Ti racconto una storia, la tua", un progetto selezionato tra oltre 160 all'interno del *Bando*

alle Periferie del Comune di Milano: bando pensato per migliorare la qualità della vita in cinque ambiti strategici, Giambellino-Lorenteggio, Adriano-Padova-Rizzoli, Corvetto-Chiaravalle-Porto di Mare, Niguarda-Bovisa e Q8-Gallaratese.

Generare relazioni

L'ingrediente fondamentale del progetto, che coinvolge otto partner e ha come capofila l'associazione *ForMattArt*, è la narrazione biografica ovvero le storie degli anziani

delle periferie milanesi, veri e propri custodi di un patrimonio da trasferire attraverso il dialogo tra generazioni. L'obiettivo è educare all'ascolto di sé e dell'altro e al valore dell'alterità; ascoltarsi e ascoltare per generare relazioni.

Nelle prime settimane, le azioni hanno visto il coinvolgimento di oltre 6000 tra bambini e ragazzi, raggiungendo oltre 50 scuole; ma, soprattutto, si sono individuati oltre 60 aspiranti narratori e si sono formati circa 30 biografi capaci di ascoltare e valorizzare le storie.

Ora inizia la fase di consolidamento del patrimonio di relazioni gemmate fin qui; spettacoli, eventi e laboratori alimentari dove bambini e anziani potranno condividere le loro

Un momento dell'incontro del gruppo anziani allo Spazio Socialità-Custodi sociali Cooperativa Sociosfera in via Appennini al Gallaratese.

storie attraverso i profumi e i colori che solo la cucina sa esprimere. Non si tratterà solo di presentare e condividere i gusti, ma anche di imparare insieme che cosa nutre meglio, quali cibi limitare e quali invece assumere regolarmente per stare in forma perché ogni età chiede i suoi piatti, i suoi alimenti, i suoi sapori.

"Ti racconto una storia, la tua" permette di raccogliere ed elaborare una sorta di memoria collettiva dei quartieri che, opportunamente trasformata in testi, foto e video, diventerà nei prossimi anni strumento educativo da utilizzare nelle scuole. Ma ora, da subito, sono state messe in cantiere occasioni di restituzione aperte alla comunità, momenti in cui, partendo dalle biografie di alcuni, diventi possibile per tutti diventare protagonisti di un cambiamento reale e duraturo. ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibiexpo.it



Come ti mangio la canapa

Dall'olio di semi alla polvere proteica: parliamo di canapa, un super alimento con un apporto proteico completo, fonte di Omega-3 e Omega-6, vitamine E, B1 e B2

È utile nell'edilizia, nel settore cartario, nella sintesi di polimeri plastici, nella produzione di combustibili; si usa in medicina, si mangia ed è pure buona. La canapa, o *Cannabis sativa*, lontana dall'industria italiana da quasi 100 anni, sta tornando, anche nelle cucine degli Italiani, addirittura aprendosi a campi d'utilizzo in nutraceutica. Ornella Palladino e Davide Galvagno di *Salute Sativa* ci hanno aperto le porte della loro azienda che si occupa di canapa, dalla semina alla commercializzazione di vari prodotti.

Quali sono i benefici dell'alimento canapa?

La canapa è un super alimento, garantisce un apporto proteico completo, possedendo l'unica proteina vegetale corredata di tutti gli amminoacidi necessari alla sua assimilazione (le proprietà salutari dei suoi semi erano già note nell'antico Egitto). Dai semi si ottiene un olio, estratto a freddo, ricco in acidi grassi Omega-3 e Omega-6 che favoriscono la pulizia delle arterie e hanno elevate capacità anti-infiammatorie. Inoltre i componenti solubili nei grassi del complesso vitaminico E, *tocopherolo* e *tocotrienolo* sono importanti antiossidanti per il nostro organismo.

Che tipo di canapa viene coltivata?

Le nostre piante sono *monoiche*, ovvero tutte "femmine" (la canapa *dioica* presenta anche individui impollinatori, maschi che non vanno a seme, *ndr*) e tutte vanno a seme, che è poi il prodotto principe del nostro ciclo produttivo. Il mercato di questo super-cibo sarebbe potenzialmente immenso. La nostra canapa è controllata perché mantenga un basso livello di THC, inferiore allo 0,2%, la sostanza psicoattiva capace di alterare l'attività mentale della *Cannabis indica*, la "cugina ricreativa", sostanza in ogni caso assente nei semi.

Che prodotti offre Salute Sativa?

Intorno alla canapa abbiamo costruito

Carta d'identità

Salute Sativa
C.so Savona 121
Asti
info@salutesativa.com
salutesativa.com



la nostra filiera per la produzione in campo, la trasformazione e la commercializzazione all'ingrosso e al minuto di prodotti da essa derivati, privi di sostanze psicotrope (stupefacenti), così come previsto dalla vigente normativa. Negli stabilimenti coltiviamo, sanifichiamo e calibriamo oltre ai semi decorticati, anche farine (col 21% di calorie in meno rispetto alla media di categoria e con un elevato contenuto proteico); produciamo cioccolato al latte e fondente, spalmabile al gindua, olio da spremitura a freddo, polvere proteica per gli sportivi, ma anche prodotti da forno e tagliolini. Poi olio essenziale per uso topico e una birra artigianale. ■

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibieexpo.it

Bibite zuccherate: dal 2018 via dalle scuole

Il consumo eccessivo di zucchero, in particolare di quello assunto con le bevande, è tra le principali cause del sovrappeso tra adolescenti e bambini

Come valutare la decisione annunciata da *Unesda* (l'associazione europea dei più noti produttori di bevande analcoliche) che non venderà più bevande zuccherate nelle scuole secondarie della Ue, distributori automatici inclusi? L'obiettivo dichiarato dall'Associazione è addirittura quello di far scomparire entro il 2018 le bevande zuccherate dalle scuole secondarie di tutti i Paesi Ue, coinvolgendo più di 50.000 scuole e oltre 40 milioni di studenti. Si tratta senza dubbio di una presa di posizione forte, peraltro in linea con quanto le aziende produttrici stanno attuando da tempo (dal 2006 gli aderenti a *Unesda* si sono impegnati a non vendere alcun tipo di soft-drink nelle scuole primarie, inoltre tra il 2000 e il 2015 hanno ridotto del 12% l'aggiunta

di zucchero alle bibite, con l'obiettivo di tagliare un altro 10% di zucchero entro il 2020), ma a frenare l'entusiasmo vengono inevitabilmente alcune considerazioni.

Dolce ma senza zucchero

L'Associazione dichiara infatti che negli istituti scolastici secondari venderà solo bibite a ridotto contenuto calorico



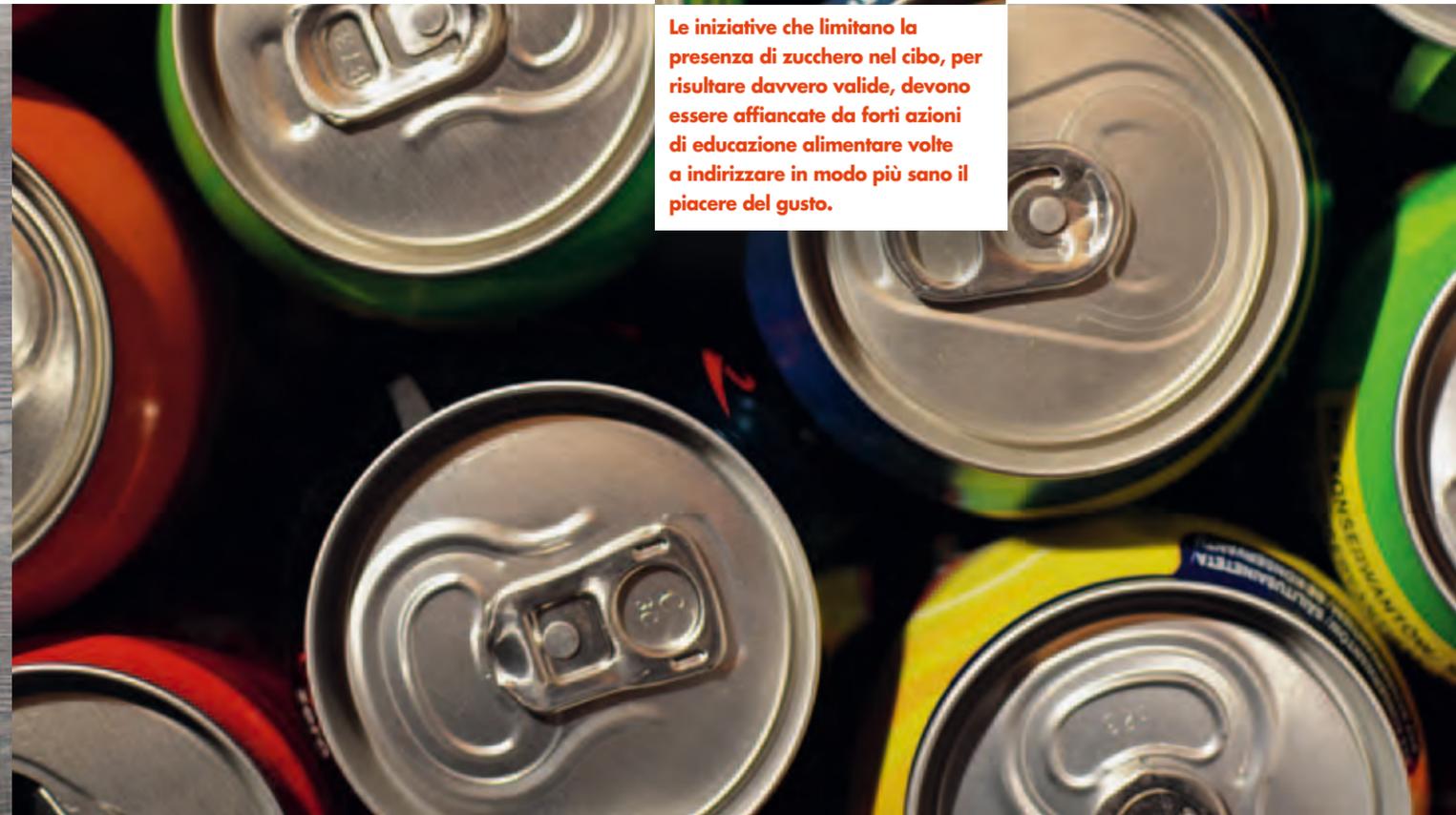
Le iniziative che limitano la presenza di zucchero nel cibo, per risultare davvero valide, devono essere affiancate da forti azioni di educazione alimentare volte a indirizzare in modo più sano il piacere del gusto.

o senza calorie, oltre alle bottigliette di acqua. Ma cosa significa concretamente "bibite a ridotto contenuto calorico senza calorie"? Semplice: sono bevande comunque dal gusto dolce, ottenute però con sostanze diverse dallo zucchero, per esempio stevia oppure dolcificanti di tipo sintetico. Ed ecco allora un punto fondamentale: se l'obiettivo è contrastare la tendenza al sovrappeso e all'obesità, numerosi studi internazionali hanno evidenziato che l'utilizzo di dolcificanti sintetici alternativi allo zucchero non aiuta certo a raggiungerlo. Prima di tutto, sul piano psicologico, chi consuma abitualmente bibite ipocaloriche si sente spesso autorizzato a qualche "sgarro" durante la giornata, ma più importante è il fatto che gli edulcoranti inviano al corpo un messaggio fuorviante: quando si mangia qualcosa di dolce, l'organismo si aspetta di assumere energia, mentre i dolcificanti sintetici non danno calorie. Il cervello quindi è portato a interpretare in modo sbagliato i segnali che gli arrivano dal palato, con il rischio di faticare a conservare i giusti meccanismi che regolano l'assunzione dei cibi. In sostanza, non è tanto dello zucchero che ci si dovrebbe preoccupare, quanto della passione innata che abbiamo per il gusto dolce, oggi un handicap per la nostra salute. ■

Giorgio Donegani
giordoneg@gmail.com



In alto i titolari di Salute Sativa, Ornella Palladino e Davide Galvagno. Qui sopra, un dettaglio dell'impianto per la lavorazione della canapa. A lato alcuni prodotti dell'azienda.



L'acqua di Milano, la tua

**sicura
a Km 0
garantita
conveniente
controllata
buona
fresca**

La nostra azienda gestirà il servizio idrico integrato della città di Milano fino al 2037. Per realizzare il necessario adeguamento delle reti e degli impianti e per garantire gli elevati standard di servizio che i milanesi conoscono, è stato collocato un bond per investitori istituzionali e sottoscritto un finanziamento con la Banca Europea degli Investimenti.

Confermiamo il grande impegno per la migliore gestione possibile dell'acqua. La tua.



www.mmspa.eu
www.milanoblu.com

Più recupero, meno discarica

Come dare il giusto valore al cibo, anche a quello in eccesso o in scadenza

La cosiddetta "Legge del Buon Samaritano", promossa dalla Fondazione Banco Alimentare e da Cecilia Canepa, prima moglie di Corrado Passera, ha permesso di avviare i programmi di recupero dei cibi in eccedenza.

Passato poco più di un anno dall'approvazione della legge contro gli sprechi alimentari e farmaceutici (la cosiddetta *Legge Gadda*, dal nome della sua prima firmataria), la *Fondazione Banco Alimentare* può registrare con soddisfazione un aumento del 20% nel recupero delle eccedenze. Per dare qualche altro numero, nei 270 giorni successivi all'entrata in vigore della legge, solo dalla GDO (Grande Distribuzione Organizzata) sono state recuperate oltre 4 tonnellate di cibo, quasi mezza tonnellata al mese.

Una sfida vinta

La legge aiuta grazie alla semplificazione normativa introdotta, alle agevola-

zioni per chi dona, all'inserimento della regola che stabilisce che anche il cibo confiscato o frutto di pesca e caccia illegali può essere donato invece che distrutto. Importante anche la chiara definizione delle diciture: "data di scadenza" e



"termine minimo di conservazione". Nel primo caso, i prodotti che hanno superato la data di scadenza non possono essere consumati, né ovviamente donati; nel secondo caso se sono stati ben conservati e l'imballaggio è integro, per 30 giorni sono ancora considerati buoni. In più, la legge garantisce alle attività com-

merciali e produttive uno sconto sulla tassa dei rifiuti proporzionale alla quantità di cibo donato. Buoni risultati, raggiunti però solo dopo 10 anni e più di faticose battaglie. «Fino al 2003 il binomio cibo e spazzatura era un obbligo nella grande distribuzione – spiega Valter Molinaro di Coop Lombardia – tutto quello che rimaneva dalle vendite non poteva essere donato. Poi venne la "Legge del Buon Samaritano", fondamentale, ma insufficiente». Qualcosa però cominciava a muoversi.

il vicepresidente di Coop Lombardia, Alfredo De Bellis – facendo diventare risorse prodotti che venivano considerati rifiuti». E aggiunge: «...più di dieci anni fa abbiamo messo in moto *Buonfine*, cercando di far legittimare anche a livello normativo un progetto fondamentale e la necessità di donare "freschi" e "freschissimi". Le persone non possono nutrirsi solo di scatolette.» Un salto di qualità, una sfida vinta. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it

Nel libro *A Buon Fine*, di Zita Dazzi, viene raccontato il percorso della merce invenduta, dallo scaffale alla tavola di chi ne ha bisogno.



A Sesto San Giovanni la prima cabina di regia di Coop per il recupero delle eccedenze è del 2005. Oggi i punti di vendita Coop coinvolti sono 53, le Onlus servite 86. «Siamo riusciti, in anticipo rispetto ai tempi, a cogliere un insieme di esigenze e di bisogni, a creare un contesto alimentare dalla forza potente dell'associazionismo – sottolinea





Dal primo ottobre 2017 le quote zucchero sono uscite di scena e la Cooperativa dei Bieticoltori italiani - oggi rimasta l'unica significativa realtà locale del comparto saccharifero nazionale - affila le armi per affrontare al meglio la concorrenza internazionale e presenta a FICO il nuovo prodotto di punta

Il 15 novembre ha inaugurato a Bologna FICO - Fabbrica Italiana Contadina - il parco agroalimentare più grande al mondo in cui viene raccontata l'Italia dal punto di vista del cibo, opera d'arte del gusto, fiore all'occhiello del nostro Paese alla stregua delle opere d'arte che costellano la nostra penisola. FICO non è solo un ipermercato o un insieme di ristoranti, è un ambiente esperienziale in cui le filiere prendono vita partendo proprio dalla loro origine, l'agricoltura e l'allevamento, per attraversare la produzione figlia del saper fare italiano e arrivare sulla tavola dove non ci batte nessuno!

Made in Italy

In questo contesto non poteva mancare la filiera bieticolo-saccharifera italiana, baluardo a garanzia di un vero Made of Italy per l'80% dei circa 600.000 prodotti alimentari realizzati a livello industriale disponibili presso la grande distribuzione.

A soli 20 chilometri dal parco si trova infatti la sede storica della Cooperativa COPROB presente sul mercato con il marchio Italia Zuccheri, cuore della filiera bieticolo saccharifera con i suoi 5600 soci bieticoltori, che nasce nel 1962 proprio in queste campagne con lo scopo di unire l'intera filiera produttiva dello zucchero, dalla terra alla tavola. E quella che 55 anni fa era stata una scommessa, adesso è l'unica realtà italiana che ancora crede nella bieticoltura quale valore agronomico ed economico per i territori in cui è radicata.

La presenza a FICO ha proprio lo scopo di raccontare ai visitatori quello che gli agricoltori emiliano-romagnoli e veneti di COPROB stanno facendo, anche in termini di ricerca agronomica, per garantire all'Italia una riserva strategica di zucchero 100% italiano e fronteggiare così l'agguerrita concorrenza tedesca e francese, soprattutto dopo che nel luglio 2016 un nome

storico dell'industria saccharifera italiana come Eridania è passato in mano francese e non batte più il Tricolore, cercando al contempo di intercettare le richieste di prodotti di qualità e di origine sicure.

La nascita di Nostrano

In questa direzione va la nascita di **Nostrano**, uno **zucchero grezzo ricavato dalla barbabietola** e non come da tradizione dalla canna da zucchero.

Si tratta di **una novità assoluta** con la quale COPROB ha dimostrato che innovare è possibile anche in un settore maturo come quello dello zucchero, trasformando così un momento di difficoltà dovuta al termine del sistema delle quote di produzione in un'opportunità di crescita. **Nostrano**, un'innovazione tecnologica in attesa di brevetto, è frutto di un tenace lavoro di ricerca durato mesi e di una revisione completa dei processi tecnologici e industriali.

Si tratta di un prodotto che soddisfa i nuovi trend di consumo alimentare sempre più salutistici e orientati verso cibi genuini e poco raffinati. Le sue caratteristiche tattili e organolettiche non differiscono da quelle dello zucchero di canna, in più offre ai consumatori la garanzia della qualità e della sicurezza alimentare tipiche del made in Italy.

Con Nostrano nasce quindi un nuovo segmento della categoria dello zucchero che si posiziona al fianco del prodotto classico derivato dalla barbabietola e a quello grezzo di canna. Una diversificazione inedita che conferma la vocazione per la ricerca di COPROB e la volontà dei suoi bieticoltori di essere più forti e più competitivi, uniti a tutti gli attori dell'agroalimentare italiano per garantire futuro e più valore allo zucchero made in Italy.



FOOD POLICY, la buona politica per il cibo del mondo

Milano al centro di una rete strategica di città per promuovere buone politiche alimentari a livello mondiale

La *Food Policy* è la politica che si occupa del cibo durante tutto il suo percorso: produzione, trasformazione, distribuzione, recupero, acquisto. Inclusa la non trascurabile incombenza della gestione dei rifiuti organici.

Il *Milan Urban Food Policy Pact* del 2015, una delle più interessanti eredità di Expo, è un patto internazio-

le, il primo, sulle politiche alimentari urbane. Ha già ottenuto l'adesione di 159 sindaci che si sono impegnati a promuovere la sostenibilità dei sistemi alimentari, la loro sicurezza e accessibilità, la conservazione della biodiversità, la lotta allo spreco.

Per inciso, il capoluogo lombardo in questi anni è stato molto attivo. Partecipa anche al network *C40*, una rete globale di più di 80 metropoli che lavorano per ridurre l'emissione di gas serra e i danni ambientali causati dai cambiamenti climatici.

Intanto Milano ha avviato, nell'ambito del *Milan Urban Food Policy Pact*, nuove relazioni e rafforzato la collaborazione sui temi del cibo con città di tutto il mondo come Dakar, Toronto, Città del Messico, Tel Aviv.

L'ultimo summit a cui ha partecipato, insieme ai rappresentanti delle città firmatarie, si è tenuto a Valencia (Spagna) nell'ottobre del 2017.



Sopra, uno scorcio di Antananarivo, capitale del Madagascar. Sotto, una suggestiva ripresa di Toronto (Canada). Le due città sono state premiate con i Milan Pact Awards 2017.

Nel corso dell'appuntamento si è stabilito che le città del Patto metteranno a punto nel 2018, insieme alla FAO, un sistema per monitorare i progressi fatti. In particolare, sarà realizzata una piattaforma online dedicata alle buone pratiche.

Un premio per le più virtuose

Lincontro si è concluso con la consegna dei premi promossi dal Comune di Milano e da Fondazione Cariplo per valorizzare le iniziative virtuose (*Milan Pact Awards*). Sono stati assegnati 2 premi monetari (ciascuno di 15mila euro) rispettivamente alla città canadese di Toronto e ad Antananarivo in Madagascar. La prima ha vinto per le attività di formazione gratuita ai mestieri del cibo, rivolto alle fasce più deboli della popolazione; la seconda per il programma di agricoltura urbana che si propone di facilitare l'accesso ad alimenti sani e nutrienti. La particolarità di questi premi monetari è che si utilizzano per avviare collaborazioni con altre città firmatarie. Per esempio, Baltimora, vincitrice nel 2016, ha sostenuto nelle città statunitensi l'importanza della politica alimentare; mentre Città del Messico sta lavorando con Tegucigalpa (Honduras) per promuovere la sicurezza alimentare nelle scuole della capitale.

Il quarto Summit dei sindaci si terrà a Tel Aviv, in Israele, nel 2018. ■

Carmen Rando

carmen.rando@cibiexpo.it



VISITA LA NUOVA PAGINA FACEBOOK! **FOODBOOK**

WWW.FACEBOOK.COM/OFFICINAMEDIATICACIBI



**VUOI DIVENTARE UN
FOOD EDITOR?
COLLABORA CON NOI!**

DAI UN'OCCHIATA TI ASPETTIAMO!
BASTA UNA FOTO, UN VIDEO, UN
COMMENTO SU PRODOTTI, LOCALI,
RISTORANTI, FILM, LIBRI, RICERCHE,
INIZIATIVE, EVENTI.

CIBI HA APERTO UN NUOVO SPAZIO
"SOCIAL", UNA PAGINA FACEBOOK
CHIAMATA FOODBOOK, SULLA QUALE
CI PIACEREBBE CHE MOLTI
APPASSIONATI PUBBLICASSERO I
LORO CONTRIBUTI IN MODO LIBERO.



!!! :-)