CiBi

Città metropolitana di Milano

PARCO AGRICOLO SUD MILANO

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 7 - n. 2
14 febbraio 2019
www.cibiexpo.it

centro studi anticontraffazione

È fermento mania

Licia Granello, dallo sport alla buona tavola

I nuovi accordi UE-Giappone

Sommario

Ben fatto
Carnevale alla pugliese 5
di Terry Sàrcina

C'è del buono
Edenred, dal buono pasto al welfare aziendale 6
di Anna Francioni

Ricerca e innovazione
Il meglio dell'innovazione alimentare in esposizione a Parigi 9
di Francesca Gamba

Polvere sei e polvere tornerai... 11
di Alessandro Caviglione

Made in Italy
Bollicine originali per il 2019? 13
di Daniela Mainini

Storia del cibo
Alain Chapel, il Signore di Mionnay 14
di Toni Sàrcina

Protagonisti
Licia Granello, dallo sport alla buona tavola 16
di Alessandro Caviglione

Alimentazione e salute
Occhio alle etichette 19
di Andrea Fossati

Racconti stuzzicanti
Un destino ingrato 21
di Giorgio Donegani

Tendenze
Coltivare emozioni per raccogliere i frutti migliori del futuro 23
di Marta Pietroboni

Jefta ovvero Japan-EU Free Trade Agreement 25
A cura della Redazione

La valle del Soave, esempio virtuoso di sviluppo sostenibile 27

L'algoritmo questo (s)conosciuto 28
di Paola Chessa Pietroboni

Tempo di fermento-mania 29
di Francesca Gamba

La Dispensa dei Tipici 30
di Marta Pietroboni

Hanno collaborato a questo numero

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

Terry Sàrcina
Originaria dell'Oltrepò Pavese, si trasferisce giovanissima a Milano dove inizia, con la celebre "Lisa Biondi", l'attività della scuola di cucina Altopalato della quale è tuttora la direttrice. È autrice di numerose pubblicazioni di cucina e pasticceria, tra le altre alcune enciclopedie di grande successo per la casa editrice De Agostini. Da molti anni, insieme al marito Toni Sàrcina, firma la rubrica settimanale di cucina di Famiglia Cristiana. Nel suo archivio sono presenti circa 20.000 ricette realizzate personalmente e fotografate nel suo laboratorio.

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.

CiBi
Arte e scienza del cibo
Periodico gratuito
Anno 7 - n. 2
Milano
14 febbraio 2019

I contatti della redazione

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
Comitato scientifico:
Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria - ettore.capri@unicatt.it
Giorgio Donegani - Tecnologo esperto di nutrizione, consigliere OTALL
Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it
Toni Sàrcina - Storico della cucina e dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it
Fotografo: Guido Valdata
Illustratore: Libero Gozzini
info@gozzinilibero-illustratore.com
Immagini di copertina:
in alto e in basso ©Pixabay
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 - Pigini 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

© 2019 Cibi srl
È vietata la riproduzione anche parziale di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore dichiara la propria disponibilità a regolarizzare eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Pubbliche relazioni:
Marta Pietroboni – marta.pietroboni@cibiexpo.it

Visita il nostro sito www.cibiexpo.it
Troverai approfondimenti, contenuti extra e la versione digitale dei numeri precedenti di CiBi.

Nella prossima uscita: Massimo Fenati, un italiano a Londra che sforna... fumetti

Occhio alle etichette

A partire da questo articolo parleremo di come leggere le etichette e scegliere di conseguenza tra i diversi alimenti

© PIXABAY

L'etichetta è la carta d'identità dei prodotti alimentari e, grazie a essa, possiamo riconoscere la provenienza, la qualità e il contenuto reale di ciò che mangiamo. Per questo motivo occorre imparare a leggerla correttamente.

Indicazioni generali

Informazioni che per legge non possono mancare sono:
- il luogo di origine e di provenienza dell'alimento (quando potete, soprattutto per i prodotti freschi, prediligete i prodotti italiani);
- la quantità netta;
- le modalità di conservazione e la data di scadenza. Imparate a distinguere "da consumarsi entro" e "da consumarsi preferibilmente entro". Nel primo caso la data è tassativa, nel secondo caso il prodotto può essere consumato anche qualche giorno dopo la scadenza;
- nome e indirizzo del fabbricante e del confezionatore, nonché il luogo di confezionamento.

Elenco degli ingredienti

È bene sapere che gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente, da quello in maggior quantità a quello meno presente. Per esempio, molti consumatori non sanno che se in cima alla lista di un cibo confezionato compaiono lo sciroppo di glucosio o altri tipi di zuccheri, significa che questi sono l'elemento prevalente dal punto di vista nutrizionale. Spesso tra gli ingredienti troviamo delle sigle costituitxe da lettere e numeri. Si tratta di additivi come coloranti, conservanti, addensanti, edulcoranti, ecc. Questi sono indicati con la lettera "E" seguita dal numero di riferimento (per esempio E101). È evidente che meno additivi ci sono, più genuino e naturale è l'alimento.
Non possono mancare, inoltre, i riferimenti alla presenza di particolari allergeni, quali glutine, frutta a guscio, lattosio, ecc.
Detto questo, da quali ingredienti è bene salvaguardarsi? Evitare il più possibile cibi ricchi di acidi grassi (soprattutto saturi), oli vegetali, zuccheri, in particolar modo lo sciroppo di glucosio. Molti alimenti infatti contengono una gran quantità di questi componenti in quanto con la loro aggiunta un prodotto anche scadente assume un sapore ottimo.

Tabella nutrizionale

Infine, non può mancare la tabella con i valori nutrizionali dell'alimento, solitamente con riferimento a 100 g di prodotto. Questa deve tassativamente contenere: il valore energetico, i grassi, gli acidi grassi saturi, i carboidrati, gli zuccheri, le proteine, il sale. A tal proposito vi consigliamo di badare, oltre che alle kilocalorie dell'alimento, anche alla qualità della sua composizione. Per esempio, in una confezione di biscotti è utile leggere, più che il contenuto calorico, la voce "carboidrati, di cui zuccheri". ■

Andrea Fossati
ed Elisabetta Amoruso
fossatiandrea@centroemmea.it

© PIXABAY

Impariamo a scegliere con attenzione anche lo yogurt: diversi prodotti "light o zero grassi" e "alla frutta" contengono in realtà pochissimo di quanto dichiarato, ma presentano quantità cospicue di zuccheri aggiunti.