

**CIBO
E VIAGGI**
ITALIA
DELLE MIE
BRAME

FUTURO
VALENTINA
SUMINI
E LE SUE
CASE
SU MARTE

**DOPO IL
LOCKDOWN**
MAMMA,
CON CHI
GIOCO
QUESTA
ESTATE?

VENEZUELA
LA LIBERTÀ
NEGATA
DELLE
DONNE

SOGNI
MANGA



Italia delle mie brame

È ESPLOSO IL PATRIOTTISMO (SOPRATTUTTO ALIMENTARE) CHE HA RESO PIÙ VERACE LA TASTIERA DEL GUSTO. UN COLPO DI FULMINE? MACCHÉ. PURA RAGIONE

di Magda Mutti



In Italia oltre tremila prodotti sono certificati Dop, Igp, Stg; altrettante le specialità tradizionali da piccoli produttori; 500 i presidi Slow Food.

AVREI SCOMMESSO sulle tendenze 2020. Ma il futuro è precipitato in questo presente foderato di protocolli. Eppure l'esperienza ha seminato un nuovo stile di vita - tricolore! - reso più solida la consapevolezza, e più autentica la tastiera del gusto. Abbiamo il primato mondiale della biodiversità e delle eccellenze alimentari: secondo l'ultimo rapporto *Qualivita Ismea*, oltre 3000 prodotti certificati Dop, Igp, Stg, più di 500 Presidi Slow Food e altre 3000 specialità tradizionali di piccoli produttori. Siamo creativi, oltre che golosi. Un assaggio degli ultimi trend.

Ecco le mie Delivery Experience

Fine dell'anonima consegna a domicilio e inizio della delivery experience: personalizzazione del servizio, comunicazione simpatica, packaging virtuoso e a tutto storytelling. Faccio un ordine al ristorante toscano Lucca, a Milano, invio i dati della carta di credito e mi ritorna un messaggio WhatsApp con una traccia musicale, penso a un errore, chiedo lumi e risponde il titolare Tullio Treffillettimi: «La musica cura». Così la dj Disway, Manuela Littardi, accompagnerà la mia cena tra crostini ai fegatini, pici e pappardelle al tartufo (*ristorantelucca.it*).

A proposito di talento per la comunicazione. Un'amica condivide con me un video strepitoso, per freschezza e prezzi: è quello della pescheria di Giovanni Murabito, a Mascalucia (Ct), in Sicilia. Giovanni si manifesta con barca, reti e pescato guizzante sui banchi di vendita, con tanto di commenti. Un ologramma? Di più, video real life e ricette via WhatsApp (Pescheria da Giovanni, 348.8560217).

Desiderio di pizza, e la pizza arriva ma pure il pizzaiolo. La Scaletta di Ascoli

Piceno è famosa per l'impasto integrale Gran'Aria fatto con farine Petra e il lievito del maestro panificatore Pier Giorgio Giorilli. Il patron Mirko Petracci organizza corsi di home cooking o semplicemente insegna a cuocere nel forno casalingo. I suoi tutorial sono seguitissimi sui social, ma restano un assaggio: se prenoti, dal vivo sono un evento.

Ho passato del gran tempo con le mani in pasta, come tanti del resto, tutti a panificare e a sfornare, e ho riscoperto le farine ma ho dovuto dare la caccia al lievito madre, agente indispensabile, raro come una pepita. Un post di Caterina Ceraudo, chef stellata del Dattilo a Strongoli nel Crotonese, mi ha segnalato il delivery del Mulinum, l'azienda agricola che Stefano Caccavari ha creato con un crowdfunding online. Una bella storia. Sta a San Floro (Cz), punta sulla biodiversità dei semi, produce farine da grani antichi locali ed è alla ricerca di partner sensibili al recupero delle tradizioni. Spedisce ovunque pani di segale, mandorle e curcuma e il "brunetto" nero di farine integrali come al tempo di guerra. Naturalmente il lievito madre in omaggio, con tutorial su Instagram (*mulinum.it*).

Vi dicevo che anche l'occhio vuole la sua parte, e il mio ordine è partito alla volta di Gragnano (Na), dove il Pastificio Gentile è socio in affari con Marinella, sartoria dell'eleganza partenopea. Qui i fusilli sono fatti a mano con il ferretto da calza, lo Spaghettono risulta il colosso della categoria, e poi paccheri ed eliche, e pure conserve di pomodori local come il Piennolo del Vesuvio e il Corbarino di San Marzano. Il tutto in un box couture, di carta raffinata e robusta di colore gessato blu, chiusa con borchie d'oro (*pastificiogentile.com*).

NO SALE, SÌ GRANA

Buono due volte

In queste settimane di clausura abbiamo mangiato di più, con attività motoria vicina allo zero. Risultato, più peso e più massa adiposa, «un aspetto pericoloso perché favorisce uno stato infiammatorio cronico, che si aggrava in caso di infezione», dice Michela Barichella, dietologa a capo della Nutrizione Clinica presso il Gaetano Pini CTO di Milano e membro dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano. «Impariamo a utilizzare il cibo come medicina e riprendiamoci il giro vita! Alle cellule immunitarie piacciono le proteine del pesce azzurro ricco di Omega 3, i legumi, le uova, la frutta e la verdura fresca e i derivati del latte che soddisfano il palato». Prendiamo il Grana Padano Dop, il formaggio italiano più venduto al mondo: in quanto a gusto il primato è incontestabile, ma in più ci sono il calcio, ottime proteine inclusi i nove aminoacidi essenziali, le vitamine del gruppo B e gli antiossidanti zinco e selenio. Vogliamo insaporire una ricetta evitando il sale? 15 g di Grana grattugiato sono l'alternativa salutare. Ci piace masticare? Un cubetto da 25 g al giorno. E la forma si riscatta con almeno 150 minuti la settimana di movimento (*granapadano.it*).

...anne da grani antichi locali ed è alla
ricerca di partner sensibili al recupe-
ro delle tradizioni. Spedisce ovunque
pani di segale, mandorle e curcuma e
il "brunetto" nero di farine integrali
come al tempo di guerra. Naturalmen-
te il lievito madre in omaggio, con tu-
torial su Instagram (*mulinum.it*).

Vi dicevo che anche l'occhio vuole la
sua parte, e il mio ordine è partito alla
volta di Gragnano (Na), dove il Pasti-
ficio Gentile è socio in affari con Ma-
rinella, sartoria dell'eleganza partenopea.
Qui i fusilli sono fatti a mano
con il ferretto da calza, lo Spaghetto
risulta il colosso della categoria, e
poi paccheri ed eliche, e pure conser-
ve di pomodori local come il Piennolo
del Vesuvio e il Corbarino di San
Marzano. Il tutto in un box coutu-
re, di carta raffinata e robusta di co-
lore gessato blu, chiusa con borchiette
d'oro (*pastificiogentile.com*).