



I NUMERI DELLA RASSEGNA

Incontri tematici per 6000 studenti

Articolata in diversi step, la rassegna bresciana propone anche una serie di incontri tematici realizzati in streaming dedicati agli studenti delle scuole superiori della provincia di Brescia: oltre duecento le classi che hanno aderito al progetto, per un totale di circa seimila studenti intercettati e coinvolti nei vari appuntamenti e progetti collaterali proposti appositamente per questa edizione della manifestazione.

Fondazione Soldano e Confindustria Brescia. Al centro delle riflessioni l'utilizzo del cibo nel campo della prevenzione

Food Responsibility Festival: atto quarto

Il cibo come prevenzione, la filosofia del "mangiar sano" come elisir di lunga vita. Ma anche come assunzione di consapevolezza e atto di responsabilità, verso se stessi e verso gli altri. Nell'epoca in cui - sostengono gli esperti - "mangiamo troppo cibo di bassa qualità e ci muoviamo sempre meno", ecco che una nuova educazione alimentare, capace di suggerire stimoli e incentivi a perseguire uno stile di vita corretto, soprattutto a tavola, diventa di vitale importanza. E non solo in senso metaforico. Come emerso dal quarto appuntamento del "Food Responsibility Festival", progetto sviluppato grazie alla collaborazione tra il settore agroalimentare-caseario di Confindustria Brescia, presieduto da Daniela Grandi, e la Fondazione Soldano, presieduta da Daniele Alberti, che attraverso il format "In corpore sano" propone una serie di incontri tematici in streaming dedicati agli studenti delle scuole superiori della provincia di Brescia, il cui obiettivo è fornire input e suggestioni che possano aiutarli a riflettere e a sapersi porre con senso critico di fronte al tema, facendo scaturire curiosità e domande all'interno di spazi di confronto con grandi esperti in materia e realtà di riferimento per il settore. È il caso nel frangente della Fondazione del Gruppo San Donato, presieduta da Gilda Gastaldi, con focus particolare sull'incontro dedicato appunto al "cibo come prevenzione". "La corretta alimentazione si impara in età giovanile, e i ragazzi sono spesso influenzati da modelli sbagliati che possono portare anche ad obesità e sovrappeso, costituendo una vera minaccia per la salute" premette il dottor Stefano Erzegovesi, primario del Centro per i Disturbi Alimentari dell'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano. "I nostri antenati ci hanno trasmesso un sistema di sensorialità, legato cioè alla scelta del cibo sulla base alimenti che ci fanno sopravvivere, ovvero che hanno una buona densità energetica. Ebbene, il nostro cervello, anche se siamo uo-



Stefano Erzegovesi



Giuseppe Ambrosi



I giovani spesso in ambito alimentare sono influenzati da modelli sbagliati

mini del terzo millennio, funziona oggi nello stesso modo...cerca anche stimoli gratificanti, che ci danno piacere: il nostro cervello è così e non va giudicato ma il nostro istinto - in particolare in condizioni di stress - va guidato". Erzegovesi ha poi incalzato riguardo alle abitudini a tavola: "Non chiedo di licenziarvi per mangiare le verdure fresche ma di prendervi venti minuti al giorno o due ore nel fine settimana per prendervi cura di voi stessi attraverso quello che mangiate. Consigli? Ad esempio, non avere schermi, dispositivi o tablet davanti mentre si mangia, perché così facendo si mangia il 20% in più senza accorgersene, perché ci si concentra meno sul senso della sazietà". Non ultima, l'importanza del cibo come prevenzione e come cura: il cibo contiene delle micro molecole che sono a tutti gli effetti delle centraline di regolazione

del dna, dobbiamo entusiasmarci che nel broccolo, nel peperoncino o nella frutta secca ci siano sostanze fitochimiche capaci di ridurre l'infiammazione cronica e prevenire malattie cardiovascolari, tumori e malattie neurodegenerative. Diversamente da un medicinale, che agisce all'occorrenza, la parola chiave qui è "quotidianità": la natura in questo senso ci dà una mano in-

credibile, basta affidarsi alle tradizioni e alle stagioni". Riflessioni condivise e approfondite anche da Giuseppe Ambrosi, Presidente e Amministratore delegato di Ambrosi SpA, secondo cui "oggi più che mai il cibo ha un ruolo fondamentale di responsabilità non solo economica ma anche sociale, legata al benessere, in primis nei confronti del consumatore. L'industria alimentare ha sviluppato una sempre maggiore sensibilità rispetto a questi aspetti, perché la salute del consumatore fa fisiologicamente parte del suo dna, così come la tutela dell'ambiente, entrambi aspetti che richiedono delle garanzie sempre più elevate: la cultura del cibo di qualità e del fare impresa è dunque un percorso di crescita condiviso e costante, il cui obiettivo è portare a un sistematico miglioramento di questi fattori".

Nutrirsi in modo

poco corretto

può anche portare

a problemi

di salute

A fine maggio. Food Responsibility Weekend

Tre giorni di eventi aspettando **LeXGiornate**



Il Maestro Daniele Alberti

Il conto alla rovescia è ufficialmente innescato: dal 27 al 29 maggio il progetto culminerà in una tre giorni di eventi aperti al pubblico e contestualizzati in alcuni dei luoghi simbolici della città (ma non solo), tra conferenze, performance, spettacoli, dibattiti, laboratori per bambini, percorsi nella natura e molto

altro. Il nome è in questo senso emblematico: "Food Responsibility Weekend"; paralleli e al tempo stesso concentrici i binari lungo cui si articolerà il lungo fine settimana: cominciando dai percorsi educativi per le scuole, dedicati appunto alla tematica della responsabilità alimentare, che vedranno gli studenti delle scuole bresciane pro-

tagonisti all'interno di aziende e realtà industriali del territorio.

Come si anticipava, numerosi e variegati saranno poi gli eventi di divulgazione scientifica, altrettanto legati al tema dell'alimentazione, che trasformeranno alcuni dei luoghi emblematici della città e della provincia in spazi di incontro, dibattito, apprendimento e divertimento. Obiettivo: affrontare e approfondire in maniera creativa e accessibile le tematiche legate alla scienza della produzione e del consumo del cibo, dando spazio ai professionisti del settore e al loro lavoro. "Il Food Responsibility Weekend, oltre ad offrire agli operatori del settore un'imperdibile occasione di aggiornamento e condivisione di informazioni ed esperienze, è una manifestazione nata per soddisfare un pubblico di curiosi di tutte le età che vuole conoscere da vicino e sperimentare l'innovazione, le storie e le sfide di cui il cibo e il settore agroalimentare sono portatori" anticipa Daniele Alberti, presidente della Fondazione Soldano e direttore artistico del Festival LeXGiornate, per cui gli eventi di fine maggio si pongono come ideale spin-off in attesa della prossima edizione della rassegna, in programma a settembre.

"Un luogo di confronto, divertimento, formazione e interazione dove, attraverso il cibo, ma anche attraverso concerti, spettacoli, show cooking musicali e la grammatica dell'arte, scoprire e percepire il futuro che ci aspetta all'orizzonte". Il programma completo sarà illustrato nei prossimi giorni (www.fondazione-soldano.com).

Cure contest. Dal'Esplanade di Desenzano

Massimo Fezzardi, la **leggerezza** in un piatto



Il rombo croccante in crosta di quinoa di Massimo Fezzardi

Quarto appuntamento con il "Cure Contest", estensione volutamente digitale del Food Responsibility Festival, che corre anche sul socialnetwork attraverso l'omonima pagina Instagram, con l'obiettivo di permettere ai vincitori di vivere in

prima persona l'esperienza immersiva di lavorare fianco a fianco di grandi chef, nel loro ristorante, durante il momento cruciale e mai banale del servizio.

I ragazzi e le ragazze delle scuole partecipanti (ma anche appassionati e

curiosi) possono infatti inviare la foto di ricette ideate secondo i temi chiave del Festival: quelle più geniali e fantasiose verranno postate sulla pagina Instagram del Festival e gli autori più ispirati potranno spingersi un passo oltre. Verso il mondo dell'alta cucina...Così, dopo Stefano Cerveni, Andrea Mainardi e Gionata Bignotti, il nuovo protagonista è Massimo Fezzardi, chef dell'Esplanade di Desenzano di Garda (una luminosa stella Michelin della provincia bresciana) che in linea col tema del mangiar sano e del cibo come prevenzione - leitmotiv studiato ad hoc per questo mese - ha elaborato una ricetta di grande impatto, estetico e gustativo, pur senza rinunciare per ovvie ragioni alla leggerezza e all'equilibrio generale della preparazione anche in termini specificatamente nutrizionali. Detto, fatto: "Rombo croccante in crosta di quinoa con carciofi e riduzione al radicchio". Nel dettaglio, spiega lo chef, "il pesce viene marinato con salsa di soia, zenzero e aceto di riso. Poi a parte viene cotta la quinoa e creata quindi la crosta per il rombo, che viene a sua volta arrostito in pentola per renderlo croccante. Lo accompagno con un ristretto di radicchio, una salsa ai carciofi e con dei carciofi saltati, ricchi di vitamine e quindi anche di gusto. Ho scelto questa ricetta - conclude Massimo Fezzardi - perché al suo interno ha elementi croccanti, morbidi, profumi asiatici, che personalmente amo molto, sapori intensi ma allo stesso tempo cotture veloci, pochissimi grassi e nel complesso un grande senso di freschezza".