

FRIGO WEEKLY 47

A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ



Motta

Le nuove capsule Espresso Bio di Caffè Motta, non solo sono realizzate con materiale biodegradabile, sono anche realizzate con caffè biologico coltivato senza l'ausilio di sostanze chimiche quali pesticidi, additivi o erbicidi.



Tutto è relativo a questo mondo. Chieda un po' alle oche e ai tacchini la loro opinione sul Natale.

PETER WILLFORTH

TVS

Natura Induction è "green" sia dentro che fuori. Vanta infatti un rivestimento a 5 strati effetto pietra "Vegetek by TVS", caratterizzato da una finitura a base vegetale di colore verde, e un corpo costituito in larga parte da alluminio riciclato.



CONSIGLIO ECO Basta stampare! Usa formati digitali per le informazioni che devi portare con te.

ALTOS il progetto Huichol.

Altos Tequila da sempre ha nel suo DNA la sostenibilità che investe i processi produttivi: conservazione del territorio, riduzione del consumo d'acqua, risparmio energetico, riduzione rifiuti. Inoltre coinvolge nella produzione la propria comunità intesa come popolazione messicana. Uno degli esempi più potenti a livello visivo di questo impegno, è la collaborazione con Ascalapha, l'organizzazione che fornisce sostegno agli artigiani Huichol, comunità della regione di Jalisco all'interno della Tequila Region, per creare opere d'arte tradizionali con le perline (aka Chaquira). Ogni bottiglia richiede circa 7/8 ore di lavoro certosino: tramite un lungo ago detto ganchillo, le perline vengono applicate una ad una su una base di cera applicata alla bottiglia. Il risultato sono opere d'arte uniche, ognuna diversa dall'altra, tutte ispirate a simboli e disegni di migliaia di anni fa. Artigianalità, autenticità, innovazione nella tradizione, e la capacità di trasformare un oggetto in gesto artistico, sono elementi che uniscono Altos Tequila agli Huichol, un comune operare in cui ritrovarsi e riconoscersi.



In Messico ci sono 10 milioni di artigiani, e di questi il 60% vive in situazione difficile. Il progetto Altos Tequila, nato nel 2017, permette sia di mantenere viva una cultura tradizionale e indigena, sia di fornire agli Huichol un reddito equo. I profitti vengono usati anche per miglioramenti infrastrutturali nelle comunità rurali più vulnerabili. Molte sono le attività che Altos Tequila implementa all'interno del suo agire ecosostenibile.

Detto da... Pino

“La differenza tra il croissant e il cornetto? Il cornetto parte da una pasta brioche, infatti a Milano il cornetto si chiama anche brioche, quindi: uova farina, zucchero, burro che poi viene laminato con altro burro. Invece il croissant francese è di fatto una pasta di pane con poco burro e poco zucchero, in cui viene laminato molto burro, quindi c'è meno zucchero e più grassi.”



Grano e Farina - (Roma)

CIBI ANTI SMOG

Che fare per difendersi dall'inquinamento atmosferico e dalle sue conseguenze negative sulla salute?

Si possono attuare comportamenti virtuosi che forniscano all'organismo più "armi" per difendersi.

Queste armi hanno un nome preciso - antiossidanti -, sono forniti in modo eccellente dalla dieta mediterranea e sono presenti in svariati alimenti, e in particolare in quelli dove sono contenuti in forme diverse che agiscono in sinergia, come avviene nei prodotti lattiero-caseari.

La dieta mediterranea è la n.1 contro gli effetti dell'inquinamento atmosferico. Le polveri sottili riducono del 50% il livello di vitamina E nel sangue e alzano quello di una proteina legata allo stress ossidativo, com'è emerso da diversi studi. Partendo da queste evidenze, altri studi hanno evidenziato come un'alimentazione ricca di micronutrienti "protettivi" sia in grado di contrastare gli effetti dell'inquinamento. In particolare la dieta deve fornire un alto livello di molecole antiossidanti, che funzionano da scudo contro i radicali liberi.

E quando si parla di diete ricche di antiossidanti ci si riferisce soprattutto a quella mediterranea, con il suo menu fatto di vegetali freschi, olio di oliva e pesce. Anche i latticini hanno un ruolo centrale nella dieta mediterranea, perché contribuiscono ad arricchire il suo patrimonio di sostanze ad azione antiossidante, come la vitamina A, le caseine, la cisteina e la lattoferrina. Anche per questo

motivo la piramide della dieta mediterranea prevede il consumo quotidiano di 2-3 porzioni tra latte e derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt).



Che la dieta mediterranea permetta di ridurre il rischio di patologie che derivano dall'inquinamento atmosferico, in virtù della comprovata capacità di contrastare le malattie cardiovascolari, è stato confermato anche da un recente studio della New York University. Questo studio ha rilevato come la dieta me-

diterranea fosse correlata a una diminuzione della mortalità per infarto anche nelle aree più inquinate del pianeta.

Quando si parla di alimenti protettivi per la salute, si pensa prima di tutto a frutta e verdura fresche, ma anche altri alimenti, come i prodotti lattiero-caseari, hanno un comprovato potere antiossidante. I risultati degli studi condotti negli ultimi anni mostrano che anche un adeguato apporto di latticini può ridurre lo stress ossidativo perché latte, yogurt e formaggi contengono tante molecole antiossidanti: sono caseina, vitamine E, A e D3, acido linoleico coniugato, carotenoidi, tioli ed enzimi antiossidanti.

La capacità antiossidante dei prodotti lattiero-caseari non si deve solo alla presenza di molecole che si trovano naturalmente nel latte grazie alla dieta erbivora degli animali, come flavonoidi e carotenoidi, ma anche a quelle indotte dalla fermentazione con ceppi probiotici, spiega Assolatte.