

Il celebre esperto alimentare Udo Pollmer sul tema del sale

Risparmiare sul sale può essere un danno vitale

La propaganda lanciata dalla Confederazione per diminuire il consumo di sale ha conseguenze gravi e può essere dannoso per la nostra vita. Nel seguente articolo, il noto esperto di nutrizione, il tedesco Udo Pollmer, noto anche come «anarchico della cultura alimentare», ci spiega alcune cose interessanti.



Udo Pollmer, giornalista scientifico e consulente aziendale.

Ai naturopati e ai medici alternativi piace giustificare la loro terapia con il fatto che già ai tempi si praticava questo metodo. Erbe velenose, conoscenze sulla guarigione dimenticate e pii detti non sono in alcun modo inferiori alla «medicina dell'apparato». È giunto il momento di rendere omaggio a un rimedio che ha goduto della massima stima per migliaia di anni ed è stato screditato solo da uno svizzero 100 anni fa: il sale.

I peccati alimentari

Da dove viene il disprezzo? Questo ha a che fare con la visione del mondo della medicina che ha sempre ritenuto che le malattie fossero causate da cattiva condotta. Oggi, invece, i peccati alimentari ci portano dritti alla rovina. La Svizzera era una roccaforte di questo pensiero: nel 1761 il medico Samuel Auguste Tissot aveva sollevato la questione dell'onanismo, le cui conseguenze non sarebbero state in alcun modo inferiori alla sifilide. Un secolo e mezzo dopo il collega Max Bircher-Benner voltò le spalle a questo mondo di idee e rivolse la sua attenzione all'intestino.

Dipendenza dal sale

Bircher diceva che il sale creava una dipendenza più forte del tabacco

(lui era un accanito fumatore), visto che neanche gli animali mangiavano il sale e i cannibali rifiutavano la carne bianca degli umani.

Importanti pietre saline

Con un po' di sensibilità e logica, Bircher avrebbe dovuto capire che il sale è essenziale per tutti, come l'aria da respirare o l'acqua per la nostra sete. Purtroppo i medici di quei tempi non ne volevano sapere della biologia. Ogni guardia forestale e contadino sa, quanto sono importanti le pietre saline da leccare per gli animali. Se gli vengono offerte le pietre saline ad libitum, crescono meglio, sono più attivi, più sani e più fertili. In natura gli animali si spostano per vari chilometri per trovare del sale. L'antilope cerca il sale nelle grotte anche rischiando di essere mangiata da un nemico. Gli elefanti fanno dei buchi profondi nel fango per arrivare alla terra salata. L'alce va fino al mare per mangiare le alghe salate. I gorilla adorano il legno marcio, perché sulla sua superficie si forma un fungo salato.

L'effetto reale sulla pressione sanguigna

Grazie al Professor Klaus Stumpe (Bonn) e il suo collega Friedrich Luft (Berlino), conosciamo l'effetto sulla pressione sanguigna. Se la riserva di sale diminuisce, non cambia nulla per due terzi dei tedeschi. Nel terzo rimanente, la metà reagisce all'assenza di sale abbassando la pressione sanguigna, e nell'altra metà si alza. E in Svizzera? Ovviamente nessuno è mai stato interessato a tali dettagli.

Riduzione di sale, riduzione dell'aspettativa di vita

Che il sale è importante lo si sa da tanto tempo. Con una riduzione del sale si diminuisce l'aspettativa della vita, se aumentiamo il consumo guadagniamo in vitalità e vita. Per

noi esseri umani non è diverso, lo conferma ogni contadino e guardia forestale. Un grande esempio è uno studio a Londra con 3000 partecipanti, tutti uomini ed un'età avanzata. Loro hanno partecipato per undici anni a questo esperimento. Il risultato: meno sodio si trova nel sangue, più aumentano infarti e ictus. Si dice che anche i livelli di sodio «normali» erano associati ad un rischio maggiore se si trovavano nell'intervallo di normalità inferiore (135 mmol/l). Quasi il doppio delle persone morte rispetto al valore medio (140 mmol/l). Anche in Corea si è potuto sviluppare lo stesso studio con i medesimi risultati.

La scarsità di sale porta alla morte

È pericoloso nutrirsi di poco sale e contemporaneamente bere molto. Questo porta spesso ad una iponatriemia (avvelenamento dell'acqua). Spesso nei bambini, può essere fatale. I reni hanno bisogno del sale per poter espellere l'acqua. Se si continua a speculare sul sale si può rischiare di andare incontro ad edemi polmonari e cerebrali con conse-

guenze letali. Il sale abbondante sviluppa solamente la sete ma bevendo il sodio, resta nel sangue ad un livello normale.

Riduzione di sale nel pane

La riduzione di sale nel pane sta allontanando la gente dal consumo dello stesso e non soddisfa il bisogno fisiologico. Si cerca di motivare che nell'Europa meridionale il pane è fatto con poco sale. Questo avviene perché in questi paesi si consumano molti altri cibi già ricchi di sale.

Rinuncia al sale e gli effetti collaterali

Perché allora la rinuncia al sale viene propagandata ancora oggi ovunque? Forse gli effetti collaterali ci aiuteranno a capire meglio: il colesterolo LDL aumenta significativamente con gli alimenti a basso contenuto di sale. Aumenta la resistenza all'insulina, segno di diabete. Anche i livelli di acido urico, che sono considerati come marcatori di gotta, sono in aumento.

Udo Pollmer /ap

Carenza di iodio in Germania

Gli scienziati chiedono più sale iodato da cucina

Gli scienziati del gruppo di lavoro sulla carenza di iodio, dichiarano che la Germania ne ha una carenza e ne individuano la causa nella bassa percentuale di sale iodato da cucina.

Secondo l'Allgemeine Bäcker-Zeitung (AZB), gli scienziati fanno riferimento ai risultati attuali del monitoraggio dello iodio su uno studio sulla salute di bambini e adolescenti. Secondo lo studio, l'escre-

zione media di iodio è di 88,8 microgrammi per litro di urina, che corrisponde ad una lieve carenza di iodio secondo i criteri dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Il 58% ca. dei bambini e degli adolescenti, sono stati colpiti da carenza di iodio. Una delle cause sarebbe la bassa percentuale di sale iodato da cucina negli alimenti preparati.

cv/sf

1° Coppa del mondo del panettone

Panettoni d'eccellenza in Ticino

Sulla vetta del Monte del San Salvatore si è tenuta la conferenza stampa inerente la 1° Coppa del mondo del panettone. Presenti con i loro prodotti, i quattro finalisti svizzeri. Un ricco programma accompagnerà i visitatori durante la fiera presso il Centro Esposizioni Città di Lugano dall'8 al 10 novembre.



In prima fila da sinistra, i finalisti svizzeri hanno presentato i loro prodotti: Roberto Gatti, Marzio Monaco, Luca Poncini e Bruno Buletti. Al centro Giuseppe Piffaretti ideatore della Coppa del mondo del panettone.

Tutto è pronto per la 1° Coppa del mondo del panettone a Lugano. La conferenza stampa tenutasi sulla vetta del Monte San Salvatore è stata coordinata dall'ideatore della competizione Giuseppe Piffaretti che con i suoi collaboratori e il supporto della SMPPC, ha organizzato l'evento dei tre giorni.

Conferenza stampa

Il Dir. Felice Pellegrini della Funicolare Monte San Salvatore, ha avuto l'onore di aprire la conferenza stampa. Ricorda le prime collaborazioni avute con Nereo Cambrosio in merito alle iniziative sul pane e il sostegno con il progetto didattico degli apprendisti del terzo anno per il prodotto del San Salvatore, che viene servito agli ospiti e proposto ai visitatori. Con grande piacere ha

sviluppato il progetto della Coppa del mondo del panettone con Giuseppe Piffaretti e la SMPPC. Il turismo e gli artigiani, ha detto, hanno una chiave di successo in comune: quella della «passione per il lavoro». Il San Salvatore è stato nominato dagli svizzeri tedeschi il «Zuckerhut» (Pan di zucchero) della Svizzera che ricorda molto la forma del panettone. Dall'inaugurazione della Funicolare nel 1890, il San Salvatore è stato visitato da ben 18 mio. di persone. Conclude la sua relazione con gli auguri e i complimenti a «Mastro Piff» per l'intelligente progetto.

Il saluto dell'On. Giovanna Viscardi, prima cittadina di Lugano (Presidente del Consiglio comunale di Lugano), ha sottolineato che il panettone racchiude tradizione, dolcezza, storia, gusto ed arte e che può

essere realizzato unicamente dagli abili artigiani. Ringrazia, portando il saluto della Città di Lugano, per aver organizzato questo importante evento proprio a Lugano.

Massimo Turuani Presidente della SMPPC, ricorda che il panettone, il prodotto di fine anno, è stato più volte il «salvatore» dei bilanci aziendali che ha permesso di ben ricompensare i buchi finanziari creati durante l'anno. Alla «locomotiva» Giuseppe Piffaretti, augura sentitamente i migliori risultati per il suo grande impegno.

La parola passa ora a Giuseppe Piffaretti che ringrazia l'amico Pellegrini per l'ospitalità, il sostegno e la preziosa collaborazione. Rimarca che in Ticino si producono «panettoni d'eccellenza» grazie anche al «Marchio garanzia di qualità

SMPPC» e si augura che uno dei quattro finalisti svizzeri salga sul podio. E' contento delle molte visualizzazioni sul sito e sui vari social e condivide con i presenti, del perché ha voluto realizzare la Coppa del mondo del panettone. La risposta è molto semplice: perché nessuno lo aveva mai pensato prima. Porge i sentiti ringraziamenti a tutti i suoi collaboratori e alla SMPPC.

Presentati i finalisti

Vengono poi presentati i 20 finalisti provenienti da tutto il mondo: 4 dalla Svizzera, 8 dall'Italia, 3 dalla Spagna, 1 dal Portogallo, 1 dalla Francia, 1 dagli Stati Uniti, 1 dall'Australia e 1 dal Giappone. Il Messico non potrà purtroppo prendere parte alla competizione. Si è pertanto dovuti ricorrere all'estra-

zione a sorte per raggiungere il numero dei «venti» finalisti. All'Italia è toccato l'ottavo finalista.

La prestigiosa giuria

Il Presidente della prestigiosa giuria sarà Gabriel Paillason, lo chef pasticcere più famoso della Francia e del mondo. E' il fondatore della «Coupe du Monde de la Pâtisserie». Gli altri illustri membri della giuria saranno: Paco Torreblanca, considerato uno dei più importanti e innovativi pasticceri degli ultimi trent'anni, Gianbattista Montanari, pasticcere specializzato nei lieviti e autore del libro «pH 4.1 Scienza e Artigianalità della pasta lievitata» con cui nel 2016 ha ottenuto il premio come miglior libro professionale di pasticceria al mondo, Carlo Gronchi, il miglior esperto italiano di scienza alimentare legata alla panificazione, Fabrizio Galla, pasticcere AMPI e vincitore del premio The Best Chocolate Cake in the World Lyon 2007, Marco Molinari, vive in Giappone dal 1998 dove lavora come docente universitario e insegnante di cucina e pasticceria e che nel 2018 è stato premiato come migliore chef e pasticcere dell'Asia, Massimo Turuani Presidente della Società Mastri Panettieri Pasticcieri Confettieri del Canton Ticino e Piero Tenca, fondatore e Presidente nazionale dell'ASSP Association suisse des sommeliers professionnelles e vicesegretario generale dell'Associazione mondiale dei sommeliers.

Presente un membro della giuria

Piero Tenca presente alla conferenza stampa, viene chiamato da Giuseppe Piffaretti per un breve saluto.



Giuseppe Piffaretti ha condotto la conferenza stampa nella sala convegni del Monte San Salvatore.



Gli invitati hanno potuto assaggiare i panettoni presentati dai finalisti svizzeri.



Il fondello appositamente studiato per la gara, non è reperibile sul mercato.

S. Fogato

Il Comitato tecnico

La Coppa del mondo del panettone è un evento ideato dal Mastro Giuseppe Piffaretti ed è organizzato in collaborazione con la Società Mastri Panettieri Pasticcieri Confettieri del Canton Ticino (SMPPC). La prestigiosa Coppa si avvale di un Comitato tecnico che ha curato la preselezione di Pistoia, Barcellona e Lugano. E' composto da diversi chef pasticceri: Josè Romero (Spagna), Pierpaolo Magni (Italia), Angelo Musolino (Italia), Andrea Besuschio (Italia), Beniamino Bazzoli (Italia), Gianluigi Marina (Svizzera), Vito e Daniel Ricigliano (Svizzera), Luca Danesi (Svizzera), Mattia Gorietti (Svizzera), Alain Philipona (Svizzera) e dalla segretaria della SMPPC Sandra Fogato.

Tenca è dell'opinione che bisogna far capire alle autorità e ai clienti la grande professionalità e i sacrifici

dei produttori. L'obiettivo è quello di creare emozioni e lasciare un indelebile ricordo ai clienti. Per raggiungere questi risultati, ci vuole professionalità, cuore e capacità. La sala e la cucina con la pasticceria, devono essere un tutt'uno. Va naturalmente abbinato anche il giusto bicchiere di vino.

Conclusione

Giuseppe Piffaretti ringrazia tutti gli sponsor che hanno contribuito alla realizzazione dell'evento. Per i panettoni in gara è stato studiato un apposito «fondello» non reperibile sul mercato. Per terminare ricorda che tutti i finalisti saliranno sul

«ring» insieme ma che saranno «soli» durante la competizione.

L'assaggio dei panettoni

Dopo l'ottimo pranzo consumato sulla splendida terrazza panoramica del Monte San Salvatore, i presenti hanno avuto la possibilità di assaggiare i panettoni d'eccellenza dei finalisti svizzeri. Sandra Fogato

■ coppadelmondodelpanettone.ch

Seguono due pagine fotografiche dei finalisti della Coppa del mondo del panettone e del programma della fiera dall'8 al 10 novembre presso il Centro Esposizioni Città di Lugano.

Finalisti e programma della 1° Coppa



SVIZZERA – LUGANO
Roberto Gatti



SVIZZERA – AIROLO
Bruno Buletti



SVIZZERA – LOSONE
Marzio Monaco



SVIZZERA – MAGGIA
Luca Poncini



ITALIA – BRESCIA
Bruno Andreoletti



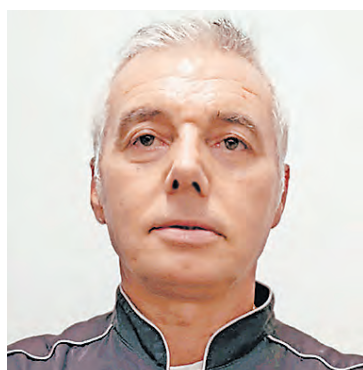
ITALIA – GENOVA
Massimo Ferrante



ITALIA – QUARRATA
Massimiliano Lunardi



ITALIA – PRATO
Massimo Peruzzi



ITALIA – LUCCA
Giovanni Ristuccia



ITALIA – BOLOGNA
Andrea Tedeschi



ITALIA – PICERNO
Nicola Turdo



ITALIA – WILDCARD
Michele Berti



SPAGNA – BARCELONA
Oriol Balaguer



SPAGNA – BARCELONA
Yann Duytsche



SPAGNA – BARCELONA
Jordi Morellò



PORTOGALLO – BRAGA
Marco Ferreira

del mondo del panettone a Lugano



FRANCIA – BEAUGENCY
Franck Collas



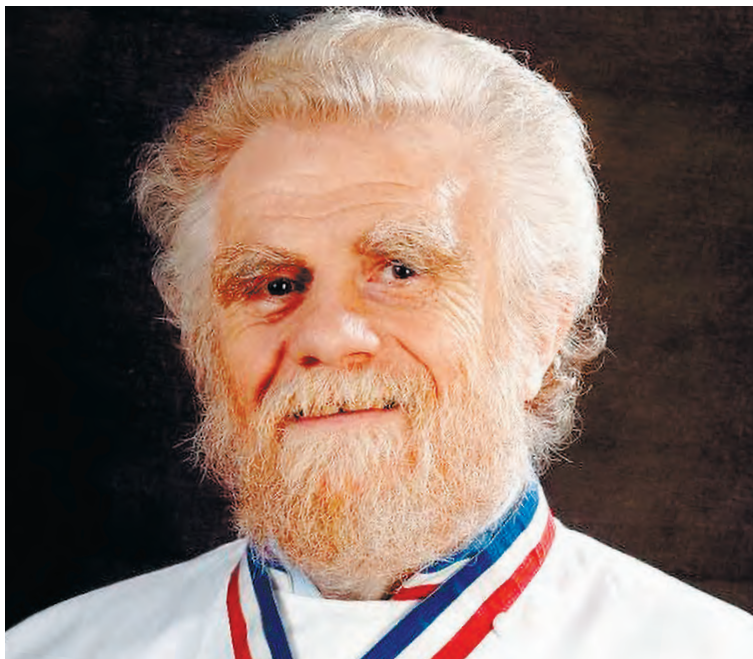
STATI UNITI – NEW YORK
Biagio Settepani



AUSTRALIA – MELBOURNE
Tatiana Coluccio



GIAPPONE – TOKIO
Katsuei Shiga



CdMdP

Il Presidente della prestigiosa giuria sarà Gabriel Paillasson. Famoso chef pasticcere della Francia e del mondo, fondatore della «Coupe du Monde du Pâtisserie».



S. Fogato

Sara Galeazzi, volto noto della RSI, sarà la madrina di uno dei più grandi eventi a livello internazionale dedicati al mondo del panettone. Qui con Giuseppe Piffaretti, ideatore della Coppa del mondo del panettone.

Programma

Centro Esposizioni Città di Lugano

Venerdì, 8 novembre

- ore 12.00 Apertura fiera
- dalle ore 15.00 Inizio della rassegna con la presentazione del Concorso panettone decorato degli apprendisti, Panettone 4 Kids, la presentazione di una parte dei finalisti della CdMdP, degustazioni e vari eventi
- ore 20.00 Chiusura

Sabato, 9 novembre

- ore 10.00 Apertura fiera
- dalle ore 12.00 Presentazione di una parte dei finalisti della CdMdP, 4 Kids e vari eventi
- ore 17.00 Premiazione apprendisti: Concorso panettone decorato
- ore 20.00 Chiusura

Domenica, 10 novembre

- ore 10.00 Apertura fiera
- dalle ore 10.30 Presentazione di una parte dei finalisti della CdMdP, 4 Kids e vari eventi
- ore 16.00 Premiazione Maestro del Panettone 2019
- ore 17.00 Cerimonia di premiazione della Coppa del Mondo del Panettone
- ore 18.00 Chiusura

Nei tre giorni d'esposizione si troveranno diversi stand di espositori, come pure i prodotti degli associati del Canton Ticino e vari momenti nell'area Laboratorio.

Eventi collaterali

Esposizione «nella pancia del panettone»

Al centro dello spazio espositivo, all'interno del grande panettone, si potranno ammirare opere di vari artisti.

Box Air Brush – Mario Romani

Uno dei massimi rappresentanti a livello mondiale, vi guiderà nel fantastico mondo dell'aerografia.

Informazioni e programma completo su: coppadelmondodelpanettone.ch

#deltuttopersonale

Lanciare un segnale per chi soffre di demenza

La campagna #deltuttopersonale di Pro Senectute e Alzheimer Svizzera procede a pieno ritmo. Sono già state realizzate 5000 fascette antiscottatura e oltre 100 punti vendita si sono già iscritti all'iniziativa del 22 gennaio 2020. Le iscrizioni si chiudono a fine novembre.

Già da luglio, in tutto il Paese, molti volontari si sono messi a sferruzzare a casa, fuori casa, a bordo dell'imbarcazione dedicata al lavoro a maglia o nei caffè. Persone di tutte le età realizzano coloratissime fascette antiscottatura di lana, che il 22 gennaio 2020 verranno distribuite gratuitamente all'acquisto di un caffè da asporto.

«Nel 2018/19 più di 400 panetterie e pasticcerie hanno aderito alla simpatica iniziativa.»

Le panetterie e pasticcerie sono invitate a partecipare anche quest'an-

no. «Nel 2018/19 più di 400 esercizi hanno aderito alla simpatica iniziativa, richiamando l'attenzione sulla demenza e sulle sue conseguenze nella vita quotidiana. Speriamo che questa volta siano altrettanto numerosi, se non di più», afferma Nicole Steffen del team Memo-Info.

Info e iscrizioni

Per le panetterie e pasticcerie interessate, la partecipazione all'iniziativa #deltuttopersonale è gratuita.

Tutto l'occorrente (manifesti, fascette e relativi dispenser) verrà fornito poco prima dell'inizio della campagna. Maggiori informazioni:

■ Tel. 044 283 89 71

■ E-mail info@memo-info.ch

■ memo-info.ch/partecipare

[com/pan](http://memo-info.ch/partecipare)



Campagna #deltuttopersonale: le fascette realizzate a mano e il contatto diretto con il personale di vendita contribuiscono a sensibilizzare i clienti sulla demenza nella quotidianità.

Pro Senectute

Contributi per le spese di esecuzione: dichiarare e pagare



S. Fogato

Dal 2019 sono state incluse anche aziende che non producono ma vendono prodotti del settore.

A dicembre, le aziende del settore, riceveranno posta dalla Commissione paritetica Panettieri-Confettieri svizzeri (cppc). Le imprese sono invitate a dichiarare e a pagare i contributi per le spese di esecuzione per il 2019. Ma quali aziende/datori di lavoro sono obbligati a fare la dichiarazione?

DOG e CCL

Il campo d'applicazione della Dichiarazione di obbligatorietà generale (DOG) e del Contratto collettivo di lavoro (CCL) del settore dei panettieri-confettieri, è stato definito nel 2019 dal decreto del Consiglio federale del 6 novembre 2018. Appartengono pertanto al settore della panetteria, della pasticceria e della confetteria i produttori o fornitori di qualsiasi tipo di pane, prodotti da forno (compresi i prodotti di pasticceria e confetteria), cioccolato e altre preparazioni alimentari

contenenti cacao, zucchero e gelati, prodotti o venduti interamente o parzialmente dal produttore o fornitore. Le aziende che producono, producono e vendono o semplicemente vendono tali prodotti, sottostanno al CCL.

Nuovo dal 2019

Dal 2019 sono state incluse anche le aziende che non producono ma vendono unicamente prodotti del settore. Gli esercizi di ristorazione o anche solo parti di ristorazione nelle panetterie-confetterie, rientrano ora nel CCL delle panetterie-confetterie, indipendentemente dal numero di posti a sedere, solo se gli esercizi di ristorazione sono collegati e abbiano sostanzialmente gli stessi orari di apertura di vendita. Se le tre condizioni sono soddisfatte, l'intera attività, compresa la ristorazione, indipendentemente dal numero di posti a sedere e compresi tutti i dipen-

denti, rientra esclusivamente nel CCL della panetteria-confetteria. Le gastronomie delle aziende di panetteria-pasticceria che, con oltre 50 posti a sedere fino alla fine del 2018 erano soggetti al Contratto collettivo di lavoro nel settore alberghiero svizzero (CCNL), sono ora soggette al CCL delle panetterie-confetterie a partire dal 2019, purché siano soddisfatte le tre condizioni citate. Se manca una sola condizione, gli esercizi di ristorazione sono coperti dal CCNL del settore della ristorazione, a condizione che il campo di applicazione sia stato soddisfatto in conformità al decreto del Consiglio federale della dichiarazione vincolante generale del CCNL del 12 giugno 2013. Le imprese sono tenute a rispettare a tempo debito gli obblighi di dichiarazione e di pagamento. In caso di domande, si prega di contattare il Servizio legale o la cppc/sf

cppc/sf