

# MATURITÀ, UNIVERSITÀ, TERZA MEDIA: QUEST'ANNO AGLI ESAMI SI STUDIA CON LA BARRETTA CHE FA BENE AL CERVELLO.

*Publicato il 5 Giugno 2026 di Alessandro Maola*



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA PAGINA](#)



*La nutrizionista Chiara Manzi e la Pasticcera Sandra Bianchi hanno messo a punto una ricetta da 66 centesimi a porzione che ha meno zucchero e più fibra di una mela. Zero integratori, zero additivi. Solo ingredienti veri.*

C'era una volta la bustina di merendine infilata nello zaino la mattina dell'orale. Poi è arrivata l'era dei distributori automatici, con le barrette avvolte in cellofan colorato e le promesse di "energia immediata" scritte in grassetto. Poi è arrivata Chiara Manzi.

Nutrizionista, docente universitaria di Medicina Culinaria all'Università di Ferrara, fondatrice di **Antiaging Italian Food**, Manzi ha passato vent'anni a dimostrare una cosa sola: che il problema non è mai il cibo, ma come lo prepariamo. E adesso, nell'anno in cui la sua azienda è entrata in overfunding nel terzo round di equity crowdfunding nelle prime 24 ore, arriva la prova più concreta di questa filosofia: una barretta preparata in cinque minuti, che costa sessantasei centesimi, e che ha meno zucchero e più fibra di una mela.

Si chiama **Barretta Longevity**. Ed è nata nei laboratori del Longevity Restaurant Libra di Bologna, dove Manzi lavora fianco a fianco con la Pasticcera **Sandra Bianchi**. Un posto dove la parola "longevità" non è uno slogan di marketing ma un obiettivo misurato, ingrediente per ingrediente, cottura per cottura.

## Il problema si chiama picco glicemico

Partiamo da un dato che chiunque abbia dato un esame conosce bene, anche senza saperlo nominare. Mangi una barretta industriale, senti un'ondata di energia, poi venti minuti dopo ti si abbassano le palpebre sul manuale di storia. Non è stanchezza: è il crollo post-glicemico. Le barrette energetiche più diffuse sul mercato contengono mediamente tra 15 e 22 grammi di zuccheri per porzione, spesso sotto forma di sciroppo di glucosio-fruttosio — il primo o secondo ingrediente in etichetta. L'indice glicemico è alto, la fibra quasi assente (sotto 1 grammo), i conservanti presenti. Il risultato è un fuoco di paglia metabolico: perfetto per uno sprint, pessimo per tre ore di compito in classe.

La Barretta Longevity funziona al contrario. I fiocchi d'avena — il cuore della ricetta — rilasciano energia lentamente grazie ai betaglucani, fibre solubili che abbassano il picco glicemico e tengono il cervello acceso nel tempo. La crema di arachidi e le mandorle aggiungono vitamina E e antiossidanti. La purea di mela (solo mela, niente acqua aggiunta) porta pectina e fibre. Lo sciroppo

d'acero o il miele — la cui dolcezza superiore allo zucchero consente di usarne meno — completano il profilo dolce senza sbilanciare il metabolismo. Il cioccolato fondente all' 85% di cacao porta flavonoidi, magnesio e quella piccola quota di caffeina naturale che non ha nulla a che fare con gli energy drink.

Il risultato, per porzione da 40 grammi (cotto): **156 calorie**, 4,64 grammi di zuccheri, 3,04 grammi di fibre. Meno zucchero e più fibra di una mela. Proteine 5,09 grammi, sale quasi assente.

## Sessantasei centesimi contro due euro: fate voi i conti

C'è anche l'aspetto economico, che in tempi di famiglie sotto pressione non è dettaglio secondario. Le barrette energetiche industriali più diffuse costano mediamente tra 1,30 e 2,20 euro a porzione. La Barretta Longevity, calcolando il costo di materia prima sulla ricetta originale per 10 porzioni, arriva a **0,66 euro a porzione**. Meno della metà. Si prepara in cinque minuti di lavoro attivo (il forno cuoce da solo per venti minuti), si conserva a temperatura ambiente e dura quanto basta per un'intera settimana di esami.

Per una famiglia con un figlio alle prese con la maturità e un altro all'università, la differenza su un mese di sessione estiva può essere di decine di euro. Senza contare che si sta comprando salute, non solo calorie.

## La ricetta

*Per 10 porzioni. Costo totale materia prima: circa € 6,66.*

**Ingredienti:** fiocchi d'avena 150 g, purea di mela (solo mela) 80 g, crema di arachidi 100% 60 g, mandorle 40 g, sciroppo d'acero o miele 40 g, cioccolato fondente 85% cacao 40 g, vaniglia (bacca) 5 g.

**Preparazione:** preriscaldare il forno a 160°C. Mescolare i fiocchi di avena con le mandorle. A parte, amalgamare la crema di arachidi con lo sciroppo d'acero e la purea di mela. Unire le due masse con la vaniglia, stendere l'impasto in una teglia da 20x15 cm e cuocere per circa 20 minuti senza far colorare troppo. Lasciare raffreddare, tagliare in 10 porzioni e decorare con il cioccolato fondente fuso. Si conserva a temperatura ambiente.

## L'azienda dietro la ricetta

La Barretta Longevity non è un prodotto in commercio: è una ricetta del ricettario certificato di **Antiaging Italian Food**, la PMI innovativa fondata da Chiara Manzi insieme al manager **Danilo Pertosa**. Una società che applica per la prima volta in modo sistematico la ricerca scientifica alla cucina italiana: 30.000 clienti soddisfatti, una community di oltre 2 milioni di contatti attivi settimanali, un fatturato complessivo superiore a 1,8 milioni di euro e il break even point raggiunto a dicembre 2024.

A maggio 2026 l'azienda ha aperto il suo terzo round di equity crowdfunding sulla piattaforma Opstart: nelle prime 24 ore ha superato i 200.000 euro, entrando immediatamente in overfunding. Un segnale che il mercato — stimato dal Global Wellness Institute fino a 9 trilioni di dollari entro il 2028 — ha capito dove va il cibo del futuro.

«Oggi non basta più parlare di cosa mangiare — dice Manzi — è necessario capire *come* cucinare per trasformare il cibo in uno strumento concreto di salute.»

Una frase che vale per tutti. Ma in queste settimane vale soprattutto per chi ha un esame davanti e uno zaino da riempire.

