

SUSTAINABLE FOOD RESEARCHER

MONIA CARAMMA

MONIA CARAMMA

LUGANO, SVIZZERA | +41 79 521 1972 | mo@moniacaramma.ch

PROFILO PROFESSIONALE

Chief Sustainable Food Officer | Ricercatrice in Alimentazione Sostenibile | Coach in Nutrizione Salutare

Monia Caramma studia i cereali antichi, con e senza glutine, dal 2000, con una specializzazione sul sorgo e la sua trasformazione a partire dal 2015. Nel 2017 ha sviluppato una tecnica proprietaria di trasformazione del sorgo, realizzando una pasta secca 100% sorgo con eccellente tenuta di cottura, senza l'utilizzo di additivi, emulsionanti o leganti.

Attualmente ricopre il ruolo di Membro del Board e dello Steering Committee di Sorghum ID e di Vice Presidente della Sorghum United Foundation.

PROPRIETÀ INTELLETTUALE E COMPETENZE TECNICHE

Il suo know-how proprietario comprende:

- Processi di decorticazione e gelatinizzazione del sorgo
- Tecniche di produzione di pasta lunga e corta (senza emulsionanti e aggreganti)
- Formulazione di snack senza oli aggiunti
- Produzione di gallette
- Bevande vegetali senza zuccheri aggiunti e senza coadiuvanti
- Preparazione di sorgo precotto
- Formulazione di mix alimentari vari

ATTIVITÀ PROFESSIONALI

Attività Editoriale e Pubblicazioni

Editorialista e autrice specializzata in scienza dell'alimentazione, processi di trasformazione alimentare e loro impatto sulla salute e sul benessere delle persone.

LUGANO, SVIZZERA +41 79 521 1972

mo@moniacaramma.ch

Formazione e Docenza

Relatrice e formatrice di livello nazionale e internazionale presso congressi rivolti a medici, dietologi, nutrizionisti e professionisti del settore salute e benessere.

Sviluppo Prodotto

Formulatrice di alimenti salutistici e sostenibili.

Iniziativa di Alfabetizzazione Alimentare (2019-Presente)

Fondatrice de "La Verità Vi Prego Sul Cibo" – un percorso completo di alfabetizzazione alimentare rivolto al pubblico (<https://www.laveritavipregosulcibo.ch>). Questa iniziativa, interamente gratuita, ha generato un significativo passaparola, suscitando l'interesse di medici funzionali.

Rete "Eretici" (2021-Presente)

Coordinatrice di una rete di produttori e agricoltori impegnati a offrire un'alternativa alimentare consapevole, a km0, con filiera diretta.

Progetto RISORGO (2024-Presente)

Partecipante al Progetto RISORGO, condotto in collaborazione con Agridea e Agroscope con il sostegno della Confederazione Elvetica. Responsabile della sezione trasformazione alimentare di questa iniziativa – il più importante studio europeo di caratterizzazione del sorgo con finalità sia agricole che alimentari. L'obiettivo è fornire ad agricoltori e industria alimentare gli strumenti per inserire il sorgo come coltura e ingrediente. Il sorgo è riconosciuto da WWF Svizzera tra i 30 Future Foods.

RICONOSCIMENTI E PREMI

2021 – Inserita nella classifica Forbes Italia delle 100 Donne Più Influenti in Italia

2025 – Indicata tra le 70 Persone Più Influenti in Svizzera nel settore Food Agri-Tech

2025 – Selezionata da Sustainable Shapers, NZZ tra i 10 Leader Svizzeri nella categoria Leader & Transformation

PUBBLICAZIONI - LIBRI

2025 – Conosci il Tuo Intestino – Mind Edizioni

2025 – Cereali Antichi e Moderni (Seconda Edizione, ampliata e rivista) – Mind Edizioni

2024 – Facciamo la Rivoluzione Alimentare: Dalla Nutrizione all'Alimentazione – Mind Edizioni

2023 – La Verità Vi Prego Sul Cibo: Manuale di Sopravvivenza Alimentare – Mind Edizioni

2021 – Cereali Antichi e Moderni: Perché Conoscere la Varietà della Farina che Mangi Può Salvarti la Vita – Mind Edizioni

PUBBLICAZIONI - RIVISTE SCIENTIFICHE E DI SETTORE

Journal of Food and Nutritional Disorders – "Effects of Sorghum Pasta Production Techniques on Health and on Protection of Nutritional Values" (2018)

Harvard Business Review – "Brain Fog" (2023)

Professional Pasta UK – "Sorghum Pasta: A Good and Healthy Trend" (2019)

YellowSquash India – "Gut Nutrition for a Healthy You" e "Improve Digestion Naturally" (2019)

Ulteriori pubblicazioni su: Tecniche Molitorie, L'Altra Medicina, Professional Pasta, Alimenti Funzionali, Vivi Consapevole

CONGRESSI, CONFERENZE E DOCENZE

2025

Università SUPSI – Docente, Corso ASI Ticino "Prevenzione dell'Obesità"

Congresso Nazionale Pediatrico FIMP – Relazione finale: "Modelli Sostenibili di Agricoltura e Trasformazione Alimentare per l'Ambiente e i Consumatori"

SUPSI / Associazione Ergoterapisti Ticino – Lezione sulle correlazioni tra additivi e ADHD/Autismo

Scuola di Alta Formazione in Epigenetica, Biofisica e Nutraceutica – "Effetti dei Processi di Trasformazione Alimentare sui Contenuti Nutrizionali degli Alimenti Extra UE"

Progetto RISORGO (Anno 2) – Progetto triennale di caratterizzazione, analisi e trasformazione alimentare di 18 varietà di sorgo, Cadenazzo, Ticino, Svizzera

IV Congresso Europeo del Sorgo, Budapest – Coordinamento Food Workshop e discorso nella Sessione Plenaria

1ª Convention Nazionale "Eretici", Milano

2024

Università di Bologna, Facoltà di Agraria – Presentazione Progetto CERTI (Sorgo)

Congresso di Medicina di Segnale (crediti ECM per medici e biologi) – "L'Alimento come Fonte di Interferenti Endocrini", Bologna

Avvio Progetto RISORGO – Ticino, Svizzera (in collaborazione con Agroscope e Agridea, Cadenazzo)

Scuole Cantionali di Formazione per Personale Sanitario e Infermieri – Incarico di docenza, Ticino, Svizzera

RAI 1 Camper (Televisione Nazionale) – Intervento su alimenti extra UE e coadiuvanti (4 settembre)

Fondazione Ippocrate, Convention Nazionale – "Sistemi e Modelli di Agricoltura Sostenibile"

Sorghum United – Trasformazione in Fondazione

2023

Global Sorghum Conference, Montpellier, Francia – Relatore nella Sessione Plenaria sull'Innovazione Alimentare; Partecipante alla Tavola Rotonda "Sorghum Food Application"

Sustainable Food Summit, Amsterdam – Relatore, Sessione Food Ingredients: "Sorghum as Sustainable and Functional Food"

Salone del Libro di Torino – Tavola rotonda su Sostenibilità e Alimentazione

6° Forum Nazionale di Project Management, FICO, Bologna – "Food for Thought: Gli Effetti della Brain Fog sulle Performance dei Manager"

Festival della Scienza di Cagliari – "Il Cibo che Salva: Dialogo su Quello che le Etichette Tacciono"

Formazione Online – Alfabetizzazione alimentare per medici, operatori dell'alimentazione, pazienti oncologici

2022

1° Nebraska National Sorghum Congress, USA – "Sorghum and Its Application in Healthy Food Innovation"

Sorghum United – Co-fondatore dell'associazione no-profit con sede negli USA

Formazione ECM per Medici e Biologi, Custonaci (TP) – "Nutrizione, Ambiente, Stile di Vita: Discussione Scientifica sulla Medicina Personalizzata"

Formazione Online – Nichel e i suoi effetti sulla salute

Formazione ECM per Medici e Biologi, Milazzo (ME) – "La Prevenzione è Cura"

Tra Terra e Cielo, Tarquinia – "Alimenti Funzionali e Stile di Vita"

Sessione Plenaria GIFT e Medicina di Segnale, Rimini – "Prendersi Cura di Sé"

Sorghum ID – Nomina a Membro del Board, Membro dello Steering Committee e Ambasciatore Europeo

Anno Internazionale del Miglio – Cerimonia di apertura presso la sede FAO, Roma

2021

Forbes Italia – Inserita tra le 100 Donne Più Influenti in Italia

3° Congresso Europeo del Sorgo, Tolosa, Francia – "Sorghum Pasta: A Healthy and Gourmet Choice – Innovation and Medical Research"

2020

Formazione ECM per Medici e Farmacisti, Capri – "Alimentazione e Prevenzione dell'Obesità e di Patologie Oncologiche"

2019

Sessione Plenaria Francese Sorghum ID, Parigi, Francia – "New Applications for Sorghum: Pasta and Bakery"

Tra Terra e Cielo, Tarquinia – "Alimenti Funzionali e Stile di Vita"

Formazione ECM per Medici e Farmacisti, Saturnia – "Alimentazione e Prevenzione dell'Obesità e di Patologie Oncologiche"

Forbes Italia, Meeting Nazionale Annuale, Firenze – Relatore

Invito: 2nd European Food Chemistry & Nutrition Congress, Amsterdam, Paesi Bassi

2018

Global Sorghum Conference, Città del Capo, Sudafrica – Presentazione Poster:

"Sorghum Pasta: Objective and Subjective Effects on Cancer Patients"

2° Congresso Europeo del Sorgho, Milano – "Sorghum Pasta: Innovation in the Pasta Market"

TerraNuova, Camaiore – "Sorgo e Agricoltura Biologica: Come Impattano sul Benessere"

Gruppo Anima, Milano – "Pasta di Mais Bianco e Sorgho: Alimenti Funzionali"

Invito: 27th World Congress on Diet, Nutrition and Obesity, Auckland, Nuova Zelanda

2017

Fai La Cosa Giusta, Milano – "Superfood e Pasta Funzionale"

Regione Lombardia, Milano – "Differenza tra Cereali Antichi e Moderni"

Gruppo Anima, Milano – "Cereali Antichi e Moderni: Impatto sulla Salute"

AFFILIAZIONI PROFESSIONALI

Membro del Board e dello Steering Committee – Sorghum ID

Ambasciatore Europeo – Sorghum ID

Vice Presidente – Sorghum United Foundation

Referenze e documentazione aggiuntiva disponibili su richiesta.