



**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 6 - n. 5
17 maggio 2018
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

**Il miele buono
e il test
del pollice**

**Caterina
Ceraudo:
casa, famiglia,
cucina... stellata**



**La canapa:
superfood
e derivati**





inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione



RELAZIONI ISTITUZIONALI E COMUNICAZIONE

Public Affairs e Lobbying

Advocacy

Media Relations

Eventi

Comunicazione online

Web Reputation

Below the line

Video Production



Milano

Via Gustavo Fara, 35



Roma

Piazza di Pietra, 31



www.in-rete.net

EDITORIALE

L'andamento lento dell'emancipazione femminile

Gli anni Settanta in Italia sono passati alla storia come "anni di piombo" segnati dalla violenza. Nello stesso tempo, però, hanno rappresentato un periodo di grande creatività, oltre che di accesa contestazione. Tante le riforme, dall'istituzione delle Regioni, all'approvazione dello Statuto dei lavoratori e poi la legge sul divorzio, la depenalizzazione dell'aborto e l'abrogazione del divieto di vendita della pillola anticoncezionale... Sempre in quegli anni, travagliati ma dinamici, si è dato il via a un lento e faticoso processo di emancipazione femminile. Molta strada è ancora da fare, se si considera che le donne sono poco più del 12% dei top manager e appena un terzo dei neo eletti in Parlamento. Diamo un'occhiata a due settori che ci riguardano:

l'editoria e la gastronomia. Per il primo, ecco il dato 2017 dei giovani che provengono dai principali master di specializzazione: maschi 35,1%, femmine 64,9%. Le donne studiano più e meglio degli uomini. Ciò nonostante nelle case editrici i ruoli dirigenziali sono coperti per il 77,7% dagli uomini (Fonte: *Ufficio studi Aie*). Per il secondo, gli chef italiani tristellati sono 9, tra loro solo 2 donne: Annie Féolde e Nadia Santini. *CiBi* allora che fa? Dedica la copertina a Caterina Ceraudo, nel 2017 cuoca dell'anno per la *Guida Michelin*, un premio che valorizza come merita la figura della donna in cucina. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

© MWFB





4

Sommario

Ben fatto

Un fior fiore di risotto 5
di Matteo Scibilia

Talent Scout

Simona e Gabriele, la coppia gourmet del lago 7
di Toni Sàrcina

C'è del buono

Il cibo come terapia complementare 9
di Carmen Rando

Ricerca e innovazione

A volte basta poco... 10
di Tiziana M. P. Cattaneo, Annamaria Stellari, Davide Manzini

Made in Italy

San Marzano, Italia 13
di Daniela Mainini

Storia del cibo

La cucina e la Storia 14
di Toni Sàrcina

Protagonisti

Caterina Ceraudo: casa, famiglia, cucina... stellata 16
di Marina Villa

I segreti della spesa

Il miele e il test del pollice 19
di Paola Chessa Pietrobboni

Alimentazione e salute

Il mistero del glutine 21
di Andrea Fossati

Tendenze

Una pasta alla giapponese 22
di Alessandro Caviglione

Se sei Italiano bevi acqua minerale 23
di Paola Chessa Pietrobboni

Prodotti estratti dalla canapa 24
di Marta Pietrobboni

Benvenuti alla Portineria 14 27
di Marta Pietrobboni

Cosa cuoce in forno? 28
di Anna Francioni

L'agroalimentare nel mondo parla italiano 29
di Anna Francioni

A proposito di acqua Una collaborazione virtuosa 30

Hanno collaborato a questo numero

Atelier dei Sapori

Scuola di cucina per *food lovers*, nasce a Milano, nel quartiere di Garibaldi-Moscova, con lo scopo di diffondere la buona cultura gastronomica, mantenendo l'integrità della tradizione e abbracciando contemporaneamente tutto il nuovo nel mondo della cucina italiana. Offre un ampio ventaglio di corsi con esperti e sommelier, oltre a percorsi di aggiornamento professionale (dai fornelli al servizio di sala, dal marketing dell'accoglienza al *food cost*). Anche catering per eventi esterni.

Centro Studi Anticontraffazione

Il Centro Studi Anticontraffazione è il dipartimento del Centro Studi Grande Milano che si occupa esclusivamente di tutela della proprietà intellettuale, *Made in Italy* e lotta alla contraffazione. Monitora i settori più colpiti dalla contraffazione nelle aree metropolitane, in Italia e all'estero, collaborando con tutte le Forze dell'Ordine preposte al contrasto del fenomeno.

Andrea Fossati

Biologo nutrizionista, laureato in biologia applicata alla ricerca biomedica, ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Scienze Genetiche e Biomolecolari presso l'Università degli Studi di Milano dove è attualmente ricercatore presso il dipartimento di Biotecnologie mediche e medicina traslazionale. È nutrizionista ufficiale per gli atleti di Pallanuoto A1 Sport Management di Busto Arsizio (VA).

Libero Gozzini

Vive e lavora a Milano come illustratore. Diplomato all'Istituto d'Arte Applicata del Castello Sforzesco, è tra i fondatori dello Studio INK e dell'Associazione Illustratori, della quale è stato presidente. Negli anni '70 e '80 collabora con numerose agenzie di pubblicità di Milano, realizzando anche spot televisivi. Per i lungometraggi di animazione *Joan Padan* e *Opopomoz* realizza i *modelling* tridimensionali, come pure i personaggi di Cipputi di Altan e del Signor Rossi di Bozzetto. Molti i lavori per l'editoria e la Scuola di Fumetto.



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 6 - n. 5
Milano
17 maggio 2018

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietrobboni

Art director:

Marco Matricardi - matricardi@fastwebnet.it

Caporedattore:

Carmen Rando - carmen.rando@cibiexpo.it

Redazione:

Alessandro Caviglione - alessandro.caviglione@cibiexpo.it

Ilaria Greco - ilaria.greco@cibiexpo.it

Marta Pietrobboni - marta.pietrobboni@cibiexpo.it

Segreteria di redazione: Anna Francioni

info@cibiexpo.it

Relazioni istituzionali:

Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com

Comitato scientifico:

Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria -

ettore.capri@unicatt.it

Giorgio Donegani - Tecnologo esperto

di nutrizione, consigliere OTALL

Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it

Toni Sàrcina - Storico della cucina e

dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it

Fotografo: Guido Valdata

Illustratore: Libero Gozzini

info@gozzinilibero-illustratore.com

Immagini di copertina:

Caterina Ceraudo ©Massimiliano Rella,

in alto © Pavlofox, in basso ©Esteban Lopez

Realizzazione editoriale: Cibi srl

Redazione: Via Carchidio 2, 20144 Milano

Email: info@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione:

Paola Chessa Pietrobboni

Sede legale: Corso Sempione 62, 20154 Milano

PIVA: 08210050962

Prestampa: Matricardi.com

Stampa: Rotopress - Pigini Group Printing

Division; Loreto – Bologna

Stampato su carta patinata opaca 90 gr BURGO UNO PRIME MATT.

Registrazione: n. 104 del 3/04/2013

presso il Tribunale di Milano

© 2018 Cibi srl

È vietata la riproduzione anche parziale

di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari

senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore

dichiara la propria disponibilità a regolarizzare

eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Pubbliche relazioni:

Marta Pietrobboni - marta.pietrobboni@cibiexpo.it

Visita il nostro sito www.cibiexpo.it

Troverai approfondimenti, contenuti extra e la versione digitale dei numeri precedenti di CiBi.

Nella prossima uscita:

Davide Oldani, la stella pop



BEN FATTO

Un fior fiore di risotto

Belli da vedere, buoni da mangiare. I fiori commestibili hanno proprietà antiossidanti: secondo alcune ricerche, superiori persino a quelle delle verdure

Usare i fiori in cucina è una consuetudine che viene da lontano. Già gli antichi Greci e i Romani li utilizzavano, e d'altra parte anche i nostri nonni raccoglievano la borragine e altri bellissimi aromi. Ora i fiori sono ritornati di prepotenza sulle nostre tavole e molti chef li usano sia freschi che essiccati per decorare i piatti. Prima di acquistarli, però, è consigliabile accertarsi che siano certificati, ancora meglio che provengano da coltivazione biologica, privi di fitofarmaci e additivi.

La ricetta con fiori edibili

Ingredienti per 4 persone

- 6 carciofi "senza barba"
- 1 confezione di fiori edibili: scelta margherite, calendule, viole e tageti

Per il brodo

- 1 cipolla dorata
- 2 carote
- 2 coste di sedano verde
- 1 zucchina

- 2 ali di pollo, se si preferisce un sapore più intenso
- olio Extra Vergine di Oliva.

Per il risotto

- 320 g di riso Carnaroli
- 80 g di burro
- 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 g di stigmi di zafferano
- 50 g di scalogno
- 300 g di zucca gialla a dadini
- 2 dl di vino bianco secco
- 1 lt di brodo
- sale e pepe bianco.

Preparare il brodo

Pulire accuratamente le verdure, senza togliere la buccia alla cipolla, e tagliarle tutte per il lungo. In una padella antiaderente far scaldare un filo di olio Evo e poi mettervi a dorare le verdure, fino a farle caramellizzare (grazie agli zuccheri liberati in cottura). Quindi, immergere le verdure rosolate in una pentola con acqua, portare dolcemente a cottura, aggiungendo a piacere il pollo, salare.

Cucinare il risotto

Fare ammorbidire lo zafferano in un po' di brodo caldo e tenerlo da parte. Rosolare il riso in 20 grammi di burro, poi procedere alla tostatura. Aggiungere 1 dl di vino bianco secco, lasciar evaporare, bagnare con il brodo bollente e aggiungere la zucca a dadini. Portare a cottura mescolando lentamente. Nel frattempo, in una piccola casseruola, far "sudare" lo scalogno in 10 grammi di burro, aggiungere il restante vino, lasciar ridurre per metà il liquido, aggiungere il rimanente burro ridotto a fiocchetti ed emulsionare con la frusta. A 5 minuti dalla fine della cottura del riso aggiungere lo zafferano con il suo liquido, controllare il sale e, a piacere, aggiungere una macinata di pepe e qualche fiore (attenzione, solo i petali). A cottura ultimata, mantecare il riso con la salsa di burro preparata e il Parmigiano. Stendere il risotto su un piatto piano e decorare a piacere con i fiori edibili. ■

*Matteo Scibilia
patron dell'Osteria
della Buona Condotta,
Ornago (MB)
per Atelier dei Sapori*



I fiori commestibili si vendono ormai anche nei supermercati. Controllare sempre l'etichetta e la data di confezionamento: è importante consumarli freschissimi.

Carta d'identità

Atelier dei Sapori

Via Pinamonte da Vimercate 6

Milano

Tel. 333 2221413 - 345 4367465

info@atelierdeisapori.it

www.atelierdeisapori.it



Cosa **abbiamo fatto** con il vostro 5x1000

- **Cure e alimentazione** per i bambini ammalati di tubercolosi a Gughuletu (Sud Africa).
- **Aiuto** alla popolazione tibetana in esilio a Darhamsala (India).

Cosa **stiamo facendo** con il vostro 5x1000

- Diamo **lavoro** a 47 donne del distretto di Dioffior (Senegal) per l'individuazione degli ammalati e sostegno alla terapia.
- **Sostegno economico** ai malati di quel distretto.

Cosa **faremo** con il vostro 5x1000

- **Cooperativa Fleurs de la Vie**: dieci giovani senegalesi, ammalati e guariti, hanno ricevuto una formazione agricola e lavorano su terreni donati dalla comunità di Dioffior per creare un **orto e un frutteto biologici**. L'obiettivo è l'**autonomia economica** della Cooperativa che dovrà pagare il prezioso lavoro delle donne dei villaggi e sostenere economicamente i malati.
- Cosa resta da fare? **Costruire** 2 pozzi e 4 bacini, **ristrutturare** i locali per la gestione dell'attività, **piantare** nuove colture e continuare a **pagare** il lavoro dei nostri ragazzi. Con il vostro aiuto ce la faremo!

Iscrivendovi alla newsletter (dal sito www.stoptb.it) e sulla pagina facebook (Stop TB Italia Onlus) potrete seguire in concreto cosa faremo col vostro aiuto.

**Sostieni Stop TB Italia Onlus
con il tuo 5x1000**

(firma nel riquadro "Sostegno del volontariato e delle altre associazioni non lucrative")



Stop TB Italia Onlus – Viale Zara, 81 20159 Milano - tel. 02 6444 5886 – stoptbitalia@gmail.com

TALENT SCOUT

Simona e Gabriele, la coppia gourmet del lago

*A Lesa,
sul Lago
Maggiore,
a circa 45
minuti da
Milano,
visitiamo un
bel locale,
proprio
sull'acqua, in
un contesto
panoramico
eccezionale*

Si chiama *Battipalo* e prende il nome dal passato, quando così erano chiamati i "pali" posti nel lago per far attraccare le imbarcazioni. Un tempo, dove ora è il ristorante, c'era una vecchia biglietteria proprio per i battelli.

Qui, Simona Benetti e Gabriele Boggio hanno realizzato il loro sogno, aprendo un ristorante a loro immagine e somiglianza: bello, luminoso, arredato con gusto e con atmosfera romantica.

Loro, coppia anche nella vita, non sono proprio due ragazzini, ma certamente a loro agio in questa sezione della rivista poiché, solo da qualche tempo, hanno intrapreso la strada della ristorazione di qualità e, a quanto pare, visto il successo, hanno fatto una buona scelta. Sono ricchi di talento e di grande entusiasmo.

Una deviazione di percorso

Simona è in cucina mentre Gabriele si occupa della sala e dei vini.

Qui regnano i prodotti locali: dagli ottimi pesci di lago ai formaggi, dalle erbe aromatiche alle verdure dell'orto di casa, tutto selezionato tra le qualità eccellenti del territorio; per non parlare del pane, fornito dal grande Maestro Eugenio Pol, diventato il "nobile protettore" del locale. Ci sono tutti gli elementi che contribuiscono a rendere obbligatorio un viaggio da queste parti o, comunque, come dice la *Michelin*, "una deviazione di percorso"; la cucina di Simona è di alto livello professionale, ma sa anche "di casa", un bel traguardo! La cantina, con etichette di nicchia,

curata da Gabriele con gusto e grande competenza, garantisce accostamenti con i piatti assolutamente perfetti; l'accoglienza e la simpatia dei due protagonisti fanno il resto.

Affiatati e vincenti

La loro storia è romantica e ricorda certe favole: si conoscevano fin da bambini, fra i banchi di scuola, poi crebbero e si sposarono. Si occupavano di attività diverse, ma col tempo, dopo attente riflessioni, ragionando sulla passione per la cucina di Simona e su quella per i vini di Gabriele, pensarono di aprire un

locale, dapprima principalmente un'enoteca con piccola cucina, in seguito Simona, per saperne di più, decise di farsi un bel percorso professionale. Così, per qualche anno, lavorò presso cucine importanti (per citarne una sola, quella di Enrico Bartolini), poi, forte di questa esperienza, tornò e si mise in cucina con autorevolezza. Il ristorante subì una trasformazione radicale e vincente e ora è uno dei punti di riferimento "gourmet" di tutto il territorio. ■

*Toni Sàrcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it*

In alto Gabriele Boggio e Simona Benetti, titolari del ristorante Battipalo di Lesa. Qui a lato uno scorcio della sala con una spettacolare vista sul Lago Maggiore.



Carta d'identità

BATTIPALO

Viale Vittorio Veneto, 2

28040 Lesa, Novara

Tel. 0322 76069

Chiuso: lunedì e giovedì a pranzo

MILANO MUDEC

ERAVAMO CACCIATORI DI TESTE

Riti, vita e arte delle
popolazioni Asmat

27-09-17
08-07-18



MUDEC
MUSEO DELLE CULTURE

MILANO
VIA TORTONA 56
PORTA GENOVA



www.mudec.it

C'È DEL BUONO

Il cibo come terapia complementare

Fraparentesi.org è un sito nato per aiutare e incoraggiare le donne, i loro familiari e amici a vivere meglio l'esperienza oncologica

Cristina Agazzi e Daniela Abbatantuono sono due donne coraggiose e intraprendenti che non si sono lasciate sopraffare dalla sofferenza, anzi l'hanno elaborata, mettendo a disposizione degli altri la loro esperienza. Le abbiamo intervistate.

FraParentesi un aiuto alle persone per vivere meglio la "parentesi tumore". Che cosa significa in pratica nella quotidianità? Basandoci sull'esperienza personale di paziente oncologica (Cristina) e caregiver (Daniela), desideriamo stimolare le persone a relativizzare e a non soccombere davanti a una diagnosi pesante, mettendo il tumore "fraparentesi" durante la giornata così da godere appie-

no di ogni momento della vita. Con questo intento forniamo informazioni e servizi online. I contenuti sono divisi per fase della malattia.

Abbiamo individuato varie aree tematiche, dai diritti alla cura del sé, dal sostegno emotivo all'alimentazione: un tema importante, questo, sempre più considerato al pari di una terapia complementare da valutare caso per caso con un nutrizionista esperto in oncologia. Le nostre indicazioni si basano sulle linee guida rilasciate ogni 10 anni dal *Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro*. Sicuramente ridurre cibi raffinati e industriali, zuccheri, carni rosse e insaccati e prediligere cereali integrali,

legumi e verdure è un consiglio valido per chi ha un tumore.

Un esempio di cibi che appagano il gusto e lo spirito?

Proponiamo un ricettario sfizioso e salutare come il burger di ceci e la torta al cacao e barbabietola. Coccolarsi vale anche di più in terapia!

E per combattere gli effetti collaterali?

C'è lo zenzero, potente antinausea, presente in diverse ricette. O i ghiaccioli di frutta fresca, per le mucose infiammate.

Ci sono indicazioni alimentari particolari secondo i diversi tipi di malattia oncologica?

Sul sito ci sono gli approfondimenti. È interessante il caso del latte vaccino:

secondo alcuni studi potrebbe proteggere dal cancro al colon-retto; nel caso di tumore al seno, invece, alcune ricerche evidenziano un aumento del rischio di recidive legato a un alto consumo di latte intero e formaggi grassi. Tuttavia 200 ml di latte al giorno non incrementano né l'insorgenza, né il rischio di recidiva.

A chi vi affidate per la preparazione delle vostre particolari indicazioni alimentari?

Come per tutti i temi trattati, ci avvaliamo di professionisti qualificati. Collaboriamo con nutrizionisti e chef le cui ricette vengono sempre supervisionate da specialisti per maggior garanzia. ■

Carmen Rando
carmen.rando@cibiexpo.it

In alto Cristina Agazzi e Daniela Abbatantuono fondatrici di FraParentesi. A fianco, Burger di ceci vegetariano, ricco di proteine e di proprietà antinfiammatorie. Ricetta della personal chef Mariagrazia Senatore.



© PATRIZIA ORRU

FraParentesi

FraParentesi offre risposte, idee e servizi pensati sulle esigenze delle donne e dei loro familiari e amici per:

- promuovere un'attitudine positiva alla vita con il cancro
 - offrire sostegno pratico ed emotivo
 - offrire uno spazio di condivisione e approfondimento
- Attraverso:
- un network di professionisti
 - un gruppo di auto mutuo aiuto
 - la mappa "Intorno a te".

www.fraparentesi.org

FRA PARENTESI
Il punto sei tu non il tumore



A volte basta poco...

... per attivare un controllo routinario della sicurezza igienica degli ambienti e degli strumenti di lavoro anche nella filiera agroalimentare

Oggi più che mai consumatori, aziende coscienziose e autorità pubbliche sono sensibili al tema della qualità e della sicurezza degli alimenti. Di conseguenza, per le aziende che vogliono tutelare la loro immagine e rimanere competitive è fondamentale controllare e migliorare prodotti, servizi e organizzazione. Per tutti gli attori della filiera agroalimentare, la gestione dei rischi legati alla Qualità, Salute & Sicurezza, Ambiente e Responsabilità Sociale è diventata una problematica cruciale. Gli strumenti che consentono di raggiungere i risultati prescritti dalle normative oggi in vigore sono molti: taluni vengono applicati anche se non sono imposti legislativamente, altri sono obbligatori per legge. Tra questi ultimi ricordiamo l'insieme di misure chiamate comunemente HACCP (*Hazard Analysis of Control Critical Points*, ovvero *Analisi dei Rischi e Controllo dei Punti Critici*).

Chi deve ottemperare agli obblighi dell'HACCP? Tutte "le industrie alimentari", cioè ogni soggetto pubblico o privato che esercita, con o senza fini di lucro, una o più delle seguenti attività: la preparazione, la trasformazione, la fabbricazione, il confezionamento, il deposito, il trasporto, la distribuzione, la manipolazione, la vendita o la fornitura, compresa la somministrazione, di prodotti alimentari.

Il sistema mira a valutare i rischi che possono influenzare la sicurezza degli alimenti in ogni fase della produzione, attuando misure preventive, senza concentrare l'attività di controllo solo sul prodotto finito. Per individuare le fasi del processo che possono rappresentare un punto critico deve essere monitorata tutta la filiera del processo di produzione, trattamento e distribuzione dell'alimento. È evidente, quindi, che una

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

corretta pulizia e sanitizzazione degli strumenti e degli ambienti di lavoro, obbligatoria, riveste un ruolo importante a garanzia della sicurezza igienica degli alimenti.

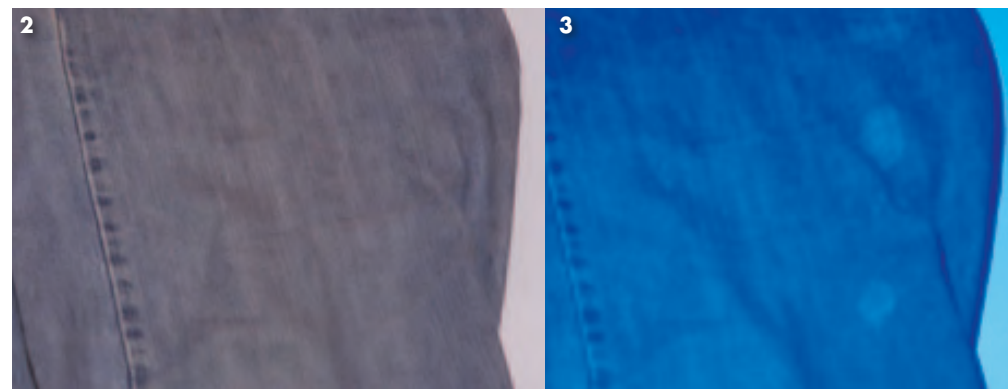
C'è però uno scoglio da superare: il controllo dell'efficacia delle azioni intraprese può richiedere costi aggiuntivi non indifferenti, non sempre sostenibili soprattutto dalle micro e piccole realtà produttive.

Nuovi strumenti per il controllo qualità

Il dato positivo è che si sono allargati i campi di utilizzo di strumentazioni portatili, a costo competitivo, applicabili anche al sistema HACCP, in particolare per la ricerca di tracce organiche, indice di contaminazioni e non efficace pulizia degli ambienti e degli strumenti di lavoro. Molte sostanze organiche di origine animale e vegetale si rendono visibili se sottoposte alle radiazioni luminose adatte.

Per i costi decisamente contenuti (poche centinaia di euro) queste piccole e semplici strumentazioni risultano adatte alla ricerca di tracce di fluidi biologici umani e animali e di impronte, così da rendere possibile un controllo routinario dell'efficacia delle azioni di sanitizzazione non solo nelle micro e piccole imprese alimentari italiane, ma anche nei Paesi in via di sviluppo.

2



Un kit da C.S.I.

La validazione di un kit professionale funzionale allo scopo (di Madatec srl, composto da: torcia modificata ad alta potenza con filtro dedicato, batteria ricaricabile; carica batteria 230 volt; occhiali dedicati alla torcia) è stata effettuata conducendo due sperimentazioni nell'Africa sub-sahariana presso una cooperativa sociale (*Malanda agro-centre*, Senegal) e presso il Monastero di Mvimwa (Tanzania) nei reparti destinati alla manipolazione di materie prime per la trasformazione alimentare, con ottimi risultati. Il principio di funzionamento e l'utilizzo sono molto semplici e assicurano a fine giornata un'accurata verifica della sanificazione degli ambienti e degli utensili; unico accorgimento è effettuare le operazioni in assenza di luce (ambienti chiusi e bui). La documentazione delle perizie effettuate può essere raccolta semplicemente fotografando, attraverso gli appositi

occhiali, lo stato igienico degli ambienti prima e dopo la sanificazione, così da creare un archivio personalizzato, utile come carta di controllo per l'azienda. Davvero a volte basta poco per attivare controlli routinari e preventivi, che consentono di ottimizzare i costi, fermo restando la necessità di verifiche "ufficiali" con cadenza almeno annuale. A nota di chiusura, vorremmo considerare anche un aspetto più "ludico", ma che può risultare motivante per il personale: ogni operatore può, almeno per un'ora al giorno, immaginarsi una comparsa della famosa serie poliziesca C.S.I. ■

Tiziana M.P. Cattaneo,
Annamaria Stellari, Davide Manzini
CREA – Centro di ricerca Ingegneria e Trasformazioni agroalimentari, Milano;
tiziana.cattaneo@crea.gov.it
annamaria.stellari@crea.gov.it
MADATEC Srl, Pessano con Bornago, Milano;
http://www.madatec.com

CREA

Il Consiglio per la Ricerca in agricoltura e l'analisi dell'Economia Agraria (CREA), è nato dalla razionalizzazione dei precedenti enti di ricerca vigilati dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali ed è stato concepito per dare all'Italia un Ente di ricerca di eccellenza, in grado di supportare i territori e le imprese agricole nella sfida per la tutela e la promozione del *made in Italy* agroalimentare. Il Centro Ingegneria e Trasformazioni agroalimentari (CREA.IT) svolge attività nel campo dei processi e delle trasformazioni nei biosistemi per una gestione sostenibile delle filiere agricole, agroalimentari e agroindustriali. Svolge ricerche sullo sviluppo e l'uso delle tecnologie, per il miglioramento delle caratteristiche nutrizionali, di sicurezza e sensoriali dei prodotti agroalimentari e lungo tutta la filiera agroalimentare, con particolare riguardo alle produzioni ortofrutticole e olearie. www.crea.gov.it

Nella foto 1 è illustrato il kit professionale funzionale allo scopo. Nelle foto 2-7 si riportano esempi di rilevazione della presenza di: macchie organiche su indumenti da lavoro, non rilevabili con normali torce a led UV (foto 2-3), di tracce di fluidi biologici (urina animale, sangue, saliva, ecc.) su una parete apparentemente pulita (foto 4-5) e di impronte su pannelli (foto 6-7).



CASTELLO  SFORZESCO

BARRY X BALL

PIETÀ

MUSEO D'ARTE ANTICA

DAL
12 APRILE 2018

martedì - domenica
ore 9,00 - 17,30

CASTELLO
SFORZESCO
MILANO

VILLA
PANZA
VARESE

www.milanocastello.it



MADE IN ITALY

San Marzano, Italia

*Il mitico "oro rosso" della cucina italiana
richiede oggi più che mai attenzione e tutela
contro le contraffazioni*

Si narra che il primo seme di pomodoro giunse in Italia nel 1770 come dono del viceré del Perù al re di Napoli per essere poi coltivato nell'attuale Comune di San Marzano sul Sarno, il cui fertile terreno di origine vulcanica ne permise un eccellente sviluppo.

Nel 1996 il *Pomodoro San Marzano* dell'Agro Sarnese Nocerino riceve dalla UE il riconoscimento della DOP, relativa al pomodoro pelato, intero o a filetti, ottenuto da piante delle varietà "San Marzano 2" e "KIROS", la cui coltivazione, così come previsto nel disciplinare di produzione, deve avvenire nelle Province di Napoli, Salerno e Avellino.

Le inimitabili caratteristiche del *Pomodoro San Marzano*, raccolto esclusivamente a mano e di dimensioni non superiori agli 80 mm, sono il colore rosso della bacca, la polpa compatta e carnosa con pochi semi,

il pH non oltre il 4,50 e il profumo intenso, tipicamente agrodolce.

Bisognerà attendere i primi del '900 per la produzione industriale del famoso "pelato" da salsa, l'"oro rosso", la cui coltivazione, grazie al lavoro delle Istituzioni regionali campane e al costante impegno del Consorzio di tutela, ha ritrovato oggi un nuovo e significativo slancio: il Pomodoro San Marzano è conosciuto e diffuso anche a livello internazionale, essendo profondamente legato alla "dieta mediterranea" nota in tutto il mondo.

Illegalità in salsa rossa

La contraffazione del *Pomodoro San Marzano* esiste a livello sia nazionale, che internazionale.

Sugli scaffali dei supermercati esteri possiamo trovare i "pomodori San Marzano" della California chissà dove coltivati, oppure subdole contraffazioni del marchio DOP, difficilmente riconoscibili soprattutto da un consumatore straniero.

Secondo i dati del *Consorzio del Pomodoro San Marzano*, solo negli



**Daniela Mainini, Presidente
del Centro Studi Anticontraffazione.**

Stati Uniti il 95% dei pomodori venduti come San Marzano sono in realtà contraffatti.

Si pensi che recentemente anche il *New York Times*, in un servizio dal titolo "Il mistero del San Marzano", ha evidenziato come negli Stati Uniti vengano venduti dei pomodori San Marzano che l'Italia non l'hanno mai "visitata".

Anche nel nostro Paese non mancano le contraffazioni della famosa DOP legata al *Pomodoro San Marzano*, tant'è che in alcuni casi eclatanti si sono ottenute significative sentenze di condanna a carico di imprenditori che spacciavano per *Pomodoro San Marzano DOP* pomodori di origine pugliese. ■

Daniela Mainini

www.centrostudigrandemilano.org
info@anticontraffazione.org



La cucina e la Storia

Iniziamo un nuovo percorso storico, mettendo al centro i grandi protagonisti della cucina del passato, quelli che più hanno influenzato la "professione cucciniera" nel loro tempo e, soprattutto, nei periodi successivi

Senza farmi tentare da facile sciovinismo, posso affermare che dall'inizio del Rinascimento e fino alla metà del Seicento, la grande cucina fu appannaggio esclusivo delle corti italiane che influenzarono tutta Europa, in particolare la Francia. Ma, proprio alla metà del diciassettesimo secolo, avvenne in Francia, a Parigi, qualcosa che determinò la "grande svolta".

Nel 1651, vide la luce un volume dal titolo *Le Cuisinier François*, il primo vero trattato di cucina di Francia, a opera di un grande autore di quel tempo, François Pierre de La Varenne.

François Pierre de La Varenne

Nato, probabilmente, nel 1615 (alcuni affermano sia nato nel 1618), a Chalon-sur-Saône, proprio nel periodo nel quale la cucina di corte francese e tutte le corti principesche si avvalevano, quasi esclusivamente, di maestri italiani, La Varenne, al pari di quanto fanno oggi i cuochi che desiderano emergere, fece il suo apprendistato in importanti cucine, viaggiando da una parte all'altra della Francia e formando la base della sua preparazione tecnica, per approdare infine, a Parigi, al

servizio del Marchese D'Uxelles che, come i grandi mecenati dell'epoca, dopo averne apprezzato le capacità, lo aiutò a diventare il cuoco più importante dell'epoca e, sicuramente, l'iniziatore della "cucina classica francese".

Rigore e grande modernità

La Varenne dimostrò subito una certa vivacità creativa, con accostamenti insoliti, procedure di cottura innovative e, in particolare, "pulizia" delle sue preparazioni.

Nell'acquisto delle materie prime dimostrò una capacità di selezione molto accurata e quasi maniacale: pur avendo uno stuolo di collaboratori, controllava personalmente i prodotti, respingendo quelli da lui considerati "non all'altezza". Tutto ciò non solo per accrescere la sua cultura tecnica, ma soprattutto per accontentare il suo datore di lavoro che era un fine gourmet e che, negli anni, diventò un vero fan di La Varenne, lasciandogli, con molta generosità, carta bianca su tutto il repertorio di cucina, sino all'acquisto degli strumenti più evoluti.

La Varenne riuscì nell'opera più difficile: creare un connubio perfetto tra la grande cucina italiana e quella delle regioni francesi, per tentare un primo esperimento di cucina nazionale.

Fu indubbiamente un precursore nell'aggiornamento delle tecniche culinarie e il suo insegnamento portò alla graduale scomparsa dei grandi banchetti medievali, nei quali si esibivano le più svariate preparazioni di carni e volatili, accompagnati da elaborate salse speziate. L'obiettivo primario di La Varenne tendeva a preservare il più possibile i sapori originali degli ingredienti utilizzati, esattamente nella stessa misura e con la stessa concezione dei grandi cuochi del nostro tempo. In sintesi, un "pioniere" della *"nouvelle Cuisine"* e di quella, cosiddetta "creativa".

Il grande classico di La Varenne è attualmente pubblicato in forma integrale anche in lingua italiana da Guido Tommasi Editore con il titolo *Il cucciniere francioso*.

Le Cuisinier François

Leggendo il suo celebre volume, in tutti i capitoli dedicati a pesci, carni, ortaggi, si ritrovano, sorprendentemente, consigli tecnici che

parrebbero scritti oggi. Per esempio:

- brevi cotture per gli ortaggi
- cotture lente e a bassa temperatura per le carni
- cotture brevissime per i pesci, secondo le varietà e le dimensioni
- pulire i pesci, eliminando teste e lisce in modo da ricavarne i filetti e non creare difficoltà ai commensali
- con teste e lisce dei pesci preparare i fumetti per le salse leggere da accompagnare ai pesci stessi
- tagliare carni e pesci con molta precisione, quasi in modo geometrico, per l'estetica dei piatti (un vero perfezionista della tecnica)
- per le carni, arrostiti solo le parti migliori, facendo bollire o stufare le altre
- divieto di usare aglio in abbondanza, concedendone solo l'"odore" (diversamente da quanto in uso)
- cucinare in maniera appetitosa, utilizzando anche la coda, la lingua, le zampe o altre parti dell'animale che, fino ad allora, avevano mangiato solo i più poveri
- per i dolci, privilegiare quelli a base di frutta e comporre preparazioni morbide che oggi definiremmo "al cucchiaino".

Gloria postuma

Il suo volume ottenne un lusinghiero risultato, almeno per i primi anni, ma i suoi colleghi dell'epoca, preoccupati dal suo successo, cercarono di denigrare l'opera letteraria e il suo modo di proporre questa "nuova cucina". In realtà, molti fra gli altri cuochi, anche se famosi, erano quasi sempre illetterati, non in grado di tradurre in volumi la loro attività e proseguivano, generazione dopo generazione, con il "passaparola" e la cucina, piuttosto *"grossier"*, dell'epoca.

La denigrazione dei cuochi ottenne il risultato di amareggiare La Varenne a tal punto che il celebre maestro si ammalò e, nel 1678, morì in miseria.

La rivalsa arrivò dopo circa cinquant'anni dalla prima edizione del volume che ottenne ben trenta riedizioni (escludendo quelle più recenti) ed è tuttora da considerare attuale. ■

Toni Sàrcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it

Illustrazioni di Libero Gozzini, dal 2009 tra i fondatori, nonché docente e consulente, del Mimaster di Milano.



LA VARENNE François-Pierre



LE CUISINIER FRANÇOIS

Caterina Ceraudo: casa, famiglia, cucina... stellata

Semplice, sorridente, solare, talentuosa e giovanissima: chef emergente e ambasciatrice di un territorio vergine e bellissimo, la Calabria

Il suo ristorante *Dattilo* nasce in un vecchio frantoio nell'agriturismo dei Ceraudo a Strongoli, Crotone, tra i monti della Sila e il Mare Ionio. È in questa terra generosa, ma anche difficile, che Caterina mette le radici dopo la laurea in Viticoltura ed Enologia all'Università di Pisa, cui fa seguito, a Castel di Sangro, la scuola di Alta Formazione di Niko Romito e uno *stage* presso il suo ristorante *Reale*.

Sotto, da sinistra: Mousse al cioccolato bianco, liquirizia e frutti rossi; Tortelli di baccalà e brodo ai funghi; Uova, sardella e cicoria; Spigola, emulsione di spigola e limone candito.

«Sono figlia d'arte e la storia della mia famiglia comincia 30 anni fa, quando mio padre, grande sognatore e idealista, ha cominciato la prima produzione biologica di olio e vino in Calabria e ha aperto un agriturismo, per molti una vera follia in quel momento. Dal 2013 ho preso la guida del nostro ristorante, che aveva già ottenuto una stella Michelin, e da quel momento mi sono messa continuamente in discussione perché

sento l'impegno di mantenere questa importante conquista di famiglia. È una grande scommessa per tutti noi, perché richiede un impegno non solo economico, ma di vita e la riconferma della stella.» Bellissimo esempio di imprenditoria femminile, Caterina è pioniera, insieme a molti giovani, della rinascita enogastronomica della sua regione, che nel 2017 il *New York Times* ha definito tra le 52 mete imperdibili.

Due uomini sono stati i tuoi maestri di vita...

Il primo è mio padre, che a noi figli, a tutto lo staff del *Dattilo* e ai produttori locali che collaborano con noi, ha regalato un sogno, quello di non arrendersi mai e di far rivivere la nostra terra con caparbietà, attraverso la valorizzazione dei suoi prodotti unici, nel rispetto dei ritmi della natura che ha bisogno di tempo, di

molto tempo. Oggi riesco a esprimere una cucina contemporanea con quello che produciamo, accompagnando ai piatti anche i nostri vini. L'altro mio mentore è Niko Romito, grande cuoco in terra d'Abruzzo, anche lui innamorato della sua regione, dura e selvaggia come la mia, e delle sue straordinarie tipicità. Per me Niko è stato un secondo padre, ha saputo trasmettermi l'amore per il mio lavoro e il rispetto per la materia prima, oltre che per i miei collaboratori e i miei ospiti. Mi ha aiutato a vincere la scommessa che la cucina può uscire dal territorio, andare oltre i confini di una regione, trasmettendo il valore del lavoro mio, dello staff e dei produttori. Entrambi mi hanno contagiato con la loro carica di energia che provo a trasmettere ogni giorno ai miei ragazzi.

È difficile gestire uno staff?

Mi pongo sempre in modo amichevole, ma autorevole, con i ragazzi della mia squadra. Alla base di tutto c'è il reciproco rispetto. Cerco di sensibilizzarli perché diano il meglio sia in cucina che in sala, perché il lavoro del gruppo deve sempre essere indirizzato ad accogliere l'ospite e a farlo sentire bene. Li coinvolgo nel sogno di creare il legame con la loro terra che è ricca di potenzialità ancora inesprese e che ha bisogno di essere riscoperta.

Qual è lo spazio dedicato oggi a uno chef donna?

Rispetto al passato molte più donne si stanno avvicinando all'alta cucina. A *Dattilo* ci sono 3 donne in cucina e 3 in sala. Moltissime ragazze mi chiamano per uno *stage*, probabilmente le rassicura il fatto che a dirigerlo ci sia una giovane come me. Mi fa piacere essere uno stimolo per loro e un punto di riferimento. Non credo che questo lavoro debba necessariamente comportare delle rinunce nella vita privata: penso che si possano conciliare la professione e la famiglia, essere madri e chef, è una scelta che mi sento assolutamente di sostenere da romantica e sognatrice quale sono.

Quale piatto ti rappresenta al meglio?

Ogni preparazione è una Caterina diversa perché rispecchia un

Eletta dalla Guida Michelin "Chef donna 2017" per la "cucina moderna e allo stesso tempo non complicata, in cui il sapore è spesso bilanciato da giuste dosi di acidità e dolcezza".

momento emotivo, un periodo della mia vita. I miei piatti sono come figli, mi rappresentano tutti e raccontano la mia terra. Ricorro sempre nuove sfumature: studio i prodotti, dedicando tempo e costanza in una ricerca senza fine.

Il valore della semplicità in cucina?

Anche il piatto più semplice non è mai banale. È più difficile fare un piatto con pochi ingredienti perché basta una sfumatura di sapore per cambiarne l'equilibrio. Dietro ricette semplici c'è sempre un lungo studio, fatto di intuizioni, ricerca e tecnica per ottenere la versione migliore.

La memoria si trova in bocca...

È vero, i miei ricordi più belli sono legati al cibo. Cerco di ricordare le persone per come cucinano e per quello che mi hanno insegnato. Come dimenticare le lumache arrosto della mia vicina di casa, o le patate e peperoni di zia Mariuccia? Sono ancora legata a questi sapori che sanno di casa e li ripropongo nelle mie ricette per coinvolgere anche i miei ospiti nella passione della mia vita. Ho vinto con loro la mia iniziale timidezza che mi faceva sentire sicura solo in cucina. Oggi ho imparato a dialogare in sala con le persone che vogliono conoscermi e sono orgogliosa quando mi dicono "qui si sente il calore di casa" perché *Dattilo* è questo: casa, famiglia, cucina. ■

*Marina Villa
marina.villa
@cibieapo.it*

© BRAMBILLA SERRANI

© BRAMBILLA SERRANI

© BRAMBILLA SERRANI

© BRAMBILLA SERRANI

Cuocere

ISTRUZIONI PER L'USO

Cuocere. Istruzioni per l'uso propone al professionista e all'appassionato di cucina un approccio nuovo per saper individuare gli strumenti di cottura più adeguati.

Il volume presenta un compendio minuzioso ed esauriente dell'universo di casseruole e padelle, da quelle "classiche" a quelle speciali e spiega nei dettagli ogni variabile sensoriale e nutrizionale che può concorrere nella scelta dell'uno o dell'altro attrezzo.

E per ciascuno degli strumenti presentati viene descritto il procedimento di una ricetta della tradizione culinaria italiana, in modo da rendere immediatamente applicabile quanto è stato illustrato.

216 pagine | ISBN 978 88 644 4114 6 | Euro 24,00



amazon

I SEGRETI DELLA SPESA

Il miele e il test del pollice

Numeri non comuni per il popolo delle api in Lombardia e per le imprese attive nella produzione di miele e propoli

Se dividiamo il totale della popolazione lombarda, circa 10 milioni di abitanti, per il numero delle api che alloggiano nella nostra Regione, 4 miliardi, otteniamo un risultato ragguardevole: 4mila api per ognuno di noi. Si calcola che nella Regione ci siano più di 140mila alveari e più di 700 imprese che producono miele (su un totale italiano di 5mila e oltre): Brescia ne ha 105, Bergamo 102, non molto distanti Varese e Sondrio. Fruttuosamente dinamici anche i territori di Lodi e Monza.

Si tratta di una tradizione antica, tanto che il primo congresso degli apicoltori italiani si tenne a Milano nel 1871. Ma oggi è un fenomeno in crescita. Con un fatturato notevole al quale bisogna aggiungere, come spiega Ettore

Prandini, Vice Presidente nazionale di Coldiretti, «... un valore di più di 2 miliardi di euro per l'attività di impollinazione alle coltivazioni.» Con l'impollinazione infatti le api svolgono una funzione strategica per la conservazione delle specie vegetali presenti nel territorio, contribuendo al mantenimento della biodiversità. Anche il numero degli apicoltori, dilettanti e professionisti, è in aumento.

Al tempo stesso però stanno crescendo le importazioni: acquistiamo all'estero più di 3 volte tanto di quanto esportiamo. Il nostro miele viaggia verso l'Unione Europea, l'Asia Orientale, gli Stati Uniti e l'America del Nord. E arriva dai Paesi dell'Europa orientale, dal Sudamerica e sempre più dalla Cina. Dati

che suscitano qualche perplessità: esportiamo un prodotto buono e ne importiamo uno scadente?

Riconoscere quello buono

Il miele vanta molte proprietà benefiche, se di buona qualità. Mentre pare che gran parte di quello venduto qui sia in qualche modo alterato. Non certo pericoloso, ma di seconda scelta. Questo ha indotto il Parlamento Europeo ad approvare a marzo 2018



D'obbligo in etichetta

- Il miele prodotto in Italia, che non ammette coltivazioni OGM, ha obbligatoriamente in etichetta la parola "Italia" se è raccolto interamente sul territorio nazionale.
- Nel caso in cui provenga da più Paesi UE, deve riportare l'indicazione "miscela di mieli originari della UE".
- Se proviene da Paesi extracomunitari deve esserci la scritta "miscela di mieli non originari della UE".
- Se si tratta di un mix va scritto "miscela di mieli originari e non originari della UE".

una risoluzione a sostegno dell'apicoltura europea che contempla: obbligo dell'origine in etichetta, guerra alle adulterazioni, più risorse al settore e difesa delle api dalle criticità ambientali, dai fitofarmaci nocivi e dall'inquinamento degli ecotipi e del patrimonio apistico locale.

Come può il consumatore riconoscere un miele puro al 100%?

Ecco due prove molto semplici. La prima è il test del pollice: se una goccia di miele sul pollice non cola giù, tutto ok. La seconda è il test della dispensa: il miele puro cristallizza (ad eccezione di quelli di acacia, castagno e melata). Se resta liquido c'è qualcosa che non va. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

Le api sono a rischio d'estinzione a causa dell'inquinamento, dei cambiamenti climatici e dell'uso eccessivo di pesticidi. Il dato di consumo pro capite in Italia è molto alto: più di 700 grammi all'anno.



Il mistero del glutine

Come si spiega l'aumento di persone che soffrono per l'assunzione di glutine, ma risultano negative al test genetico di celiachia? Intolleranza o no?

Si sta diffondendo sempre più anche il concetto che i carboidrati complessi fanno male, che gonfiano, che fanno ingrassare, insomma che è meglio evitarli: quindi, basta pane, basta pasta e, di conseguenza, basta glutine.

Il glutine non è un carboidrato, ma una *proteina*, la più presente nelle farine: ma cosa significa essere celiaci?

Allergia al glutine (celiachia)

Per rispondere a questa domanda occorre prima di tutto soffermarci sull'*osmosi*.

L'*osmosi* è la proprietà di alcuni alimenti di richiamare acqua. Il glutine, come il lattosio, ha questa proprietà, così, quando si assume glutine o lattosio, nell'intestino viene richiamata acqua che può portare a diarrea, gonfiore e dolore addominale. Nel soggetto celiaco tutto questo è aggravato dal fatto che il glutine viene anche riconosciuto dall'organismo come patogeno, inducendo l'attivazione delle difese immunitarie e uno stato infiammatorio intestinale.

Occhio al pancreas per controllare il glutine

Un soggetto *non* celiaco non ha alcun tipo di attivazione anticorpale in presenza del glutine. Allora, a cosa si devono i disturbi intestinali nei soggetti intolleranti al glutine, ma negativi al test di celiachia?

Il nostro pancreas, responsabile della produzione di tutti gli enzimi digestivi, sintetizza anche la *Transglutaminasi* che metabolizza il glutine. Il nostro pancreas decide di sintetizzare i tipi di enzima in base al cibo ingerito (per esempio, i legumi: se li consumiamo sporadicamente, costringiamo il pancreas a correggere la produzione del corredo enzimatico per sintetizzare l'enzima specifico per metabolizzarli).

Il glutine si comporta allo stesso modo: se non lo assumiamo in modo costante, il nostro pancreas smetterà

di sintetizzare la *Transglutaminasi*, il glutine resterà a lungo inalterato nel nostro intestino e, essendo osmoticamente attivo, richiamerà acqua.

In pratica "l'intolleranza" non genetica al glutine è correlata alla quantità di *Transglutaminasi* prodotta dal pancreas. Ciò dipende da 2 fattori: uno genetico, cioè quanto noi siamo portati a produrlo, l'altro abitudinario, nel senso che, se smettiamo di assumere glutine, il nostro pancreas dopo qualche tempo smetterà di produrlo. Il miglior modo quindi per gestire il glutine è capire quant'è la capacità metabolizzante del nostro intestino, correlata con la quantità di enzima prodotto dal pancreas (che può passare da una pizza a qualche biscotto) e assumerla spesso nella settimana. ■

Andrea Fossati

fossatiandrea@centroemmea.it

INSIEME POSSIAMO SALVARE PERSONE DI UN UNICO GENERE: QUELLO UMANO.

Arriviamo ovunque per curare persone che sono colpite da guerre, epidemie o calamità naturali e rischiano la vita. Con il tuo aiuto possiamo farcela.

5X MILLE A MEDICI SENZA FRONTIERE
C.F. 97096120585



Una pasta alla giapponese

Abbiamo già parlato di Ramen qualche mese fa. Ma volete mettere con l'originale giapponese, consumato in loco?

Cos'è il Ramen? Per alcuni il Ramen fa parte di quella categoria di cibi leggendari raccontati dai cartoni animati, un po' come le bistecche di brontosaurus nei Flintstones o le lattine di spinaci di Braccio di ferro. I lettori più giovani avranno di sicuro già immaginato quelle ciotolone di simil-spaghetti in brodo, trangugiate dai loro eroi nipponici. Di cosa saprà? Me lo sono sempre chiesto, davvero.

Sbarcato in Giappone ho voluto togliermi lo sfizio in un ristorante



Il ramen viene spesso servito con la versione giapponese

del char siu, un arrosto di maiale tipico della cucina cantonese.

lungo il canale di Osaka, consigliatomi come la miglior rameneria della città. Il posto si chiama *Ichiran*, scodellano ramen dagli anni '60 e in tutti i ristoranti della catena propongono un unico piatto: ramen, ovvero, spaghetti in brodo di maiale al prezzo di 790 yen, 6 euro al cambio di oggi. Si ordina attraverso dei terminali all'entrata, simili a piccoli distributori di lattine (prassi comune

in Giappone), tramite i quali possiamo pagare e selezionare un opzionale contorno di riso, un uovo sodo, tè della casa o birra. La lunga fila all'entrata non si smaltisce mai del tutto e nel tempo d'attesa ti viene richiesto di compilare un modulo già predisposto in quattro lingue (giapponese, cinese, coreano e inglese) per quantificare, su una scientifica scala di valori, la preferenza in merito a piccantezza, punto di grasso nel brodo, quantità di cipolla verde e altri ingredienti, fino ad arrivare al tempo di cottura degli spaghetti (da italiano ho spuntato "super firm", molto al dente).

Superata la procedura e liberatosi un posto, ci si accomoda sugli sgabelli, a un bancone dirimpetto alla cucina, nascosta dietro delle tendine di bambù.

In pochi minuti la tendina si alza e direttamente dal cuoco viene servito il proprio ramen personalizzato.

Assaggio e... scarpetta

Il sapore del brodo è piccante, ma bilanciato e non troppo grasso. Si tratta del Tonkotsu, un brodo di ossa di maiale originario dell'isola di Fukoka. Spicca l'interessante consistenza degli spaghetti, di forma quadrata, capaci di assorbire perfettamente gli aromi in cui sguazzano. Finiti gli spaghetti, rimane la versione orientale della patria scarpetta: si impasta una ciotola di riso nel brodo avanzato e si finisce l'opera a cucchiainate. Il Tonkotsu ramen è sostanzioso e calorico nella povertà dei suoi ingredienti; nato come piatto unico dei lavoratori del mercato del pesce, è ancora oggi uno dei protagonisti della cucina nipponica. ■

Alessandro Caviglione

alessandro.caviglione@cibiexpo.it



Momofuku Andō fondatore e presidente della Nissin Foods brevettò nel 1958 il ramen istantaneo, che fu votato come la più grande invenzione giapponese del XX secolo in un sondaggio del 2000.

Se sei Italiano bevi acqua minerale

La bevono 9 Italiani su 10, il 19% in più rispetto a vent'anni fa. E il 36% in più, cioè 8 connazionali su 10, ne sorseggia almeno mezzo litro al giorno

Dati che fanno riflettere. Perché gli Italiani si assoggettano alla fatica del trasporto di tante bottiglie che poi, per di più, devono essere correttamente smaltite? Perché mettono mano al portafoglio per l'approvvigionamento di acqua, e non solo frizzante, visto che in quasi tutte le case basta aprire il rubinetto per averne una buona, sana, sicura e conveniente (si è calcolato che consumare l'acqua in bottiglia, al posto di quella

pubblica, costa a una famiglia 500 volte di più)?

Una risposta ha provato a darla il Censis (*Centro Studi Investimenti Sociali*), l'istituto di ricerca che dal 1967, con cadenza annuale, pubblica il *Rapporto* che analizza i mutamenti socio-economici in corso in Italia. Prima di tutto risulta che l'acqua minerale è molto democratica: non esclude nessuna categoria, non seleziona per sesso, né per età, né per condizione

socio-economica.

Il 44% degli Italiani dichiara che la beve perché è buona, il 30% perché fa bene alla salute, il 28% perché è sicura, il 25% perché è comoda, il 10% perché è conveniente. Persino comodità e convenienza emergono come valutazioni a favore.

Quella "made in Italy" piace di più

Le differenze di reddito incidono molto poco sulla scelta d'acquisto dell'acqua minerale, che non ha perso terreno nemmeno durante la recente crisi economica, e in nessuna parte d'Italia: al Nord-Ovest i consumatori sono il 94,1% della popolazione, al Centro il 90,7%, al Nord-Est il 90,5% e al Sud l'87%.

Dalla ricerca emerge anche che il 65,8% degli acquirenti di acqua minerale ne ha una preferita, mentre al restante 34,2% basta trovarne una etichettata come minerale. Il 24,7% dei "minerals" ha

una marca specifica a cui è fedele nel tempo, il 41,1% è più elastico, se capita cambia.

Ultimo dato: l'Italia detiene il primato europeo nel consumo individuale di acqua in bottiglia: in media 206 litri pro capite all'anno, 96 litri in più rispetto al valore medio dell'UE, 84 litri in più dei Francesi, 85 litri in più degli Spagnoli, per parlare solo di Paesi che ci sono vicini.

Ma non ci sono solo i consumi interni, la nostra acqua va forte anche all'estero. Il successo dipende da un elemento sul quale tutti concordano: l'attrazione universalmente esercitata dallo stile di vita italiano, di cui anche la minerale è oggi un simbolo.

Insomma, bere acqua minerale è il piccolo lusso che ci si può sempre concedere, fatti salvi per di più benessere e salute. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it



La ricerca Il valore sociale del consumo di acque minerali è stata presentata a Roma in febbraio da Francesco Maietta, Responsabile dell'Area Politiche Sociali del Censis, e discussa da Marino Niola, antropologo, Andrea Fabbri, professore associato di Endocrinologia dell'Università di Roma Tor Vergata, Ivo Ferrario, Direttore della Comunicazione e delle relazioni esterne di Centromarca, Massimiliano Dona, Presidente dell'Unione Nazionale Consumatori, Ettore Fortuna, Vice Presidente di Mineracqua e Presidente della Fondazione Acqua, e Massimiliano Valerii, Direttore Generale del Censis.

Prodotti estratti dalla canapa

L'epopea della Cannabis light e dell'olio CBD (il cannabidiolo)

Questa volta ci troviamo nella giungla. E non perché intorno a noi respiri la vegetazione della Foresta Amazzonica o quella del Congo, o perché la nostra intenzione sia farvi scoprire un prodotto tropicale, quanto piuttosto perché andando alla ricerca di qualche informazione su uno dei temi più di moda e allo stesso tempo più complesso del momento, ci siamo infilati in un ginepraio, italianissimo.

Di cosa stiamo parlando? Del commercio (e dell'assunzione) di prodotti estratti dalla canapa, olio CBD in testa.

La canapa, un superfood

Mesi fa, avevamo già dedicato un articolo alla canapa, perché la sua coltivazione stava riprendendo piede in Italia. "La canapa" scrivevamo "è un super alimento, garantisce un apporto proteico completo, possedendo l'unica proteina vegetale corredata di tutti gli amminoacidi necessari alla sua assimilazione". I semi di canapa sono i più nutrienti che esistano: oltre ad avere un alto contenuto di proteine, racchiudono acido linoleico, Omega-6, acido alfa-linoleico Omega-3, vitamine, fitosteroli, caroteni e minerali. Li si trova nei negozi specializzati sia



© ESTEBAN LOPEZ

integrali (provvisti di guscio, peraltro commestibile), che decorticati (senza guscio, più morbidi e dolci). Dai semi è possibile ricavare farine per prodotti da forno dolci e salati, birra artigianale, cioccolato...

Dalla loro spremitura a freddo si ottiene un olio alimentare ricco in acidi grassi che favoriscono la pulizia delle arterie e con elevate capacità anti-infiammatorie. Non solo, si estrae anche un olio cosmetico, per uso topico, componente di molti prodotti antinvecchiamento e dopo sole.

I derivati, un vero ginepraio

La commercializzazione all'ingrosso e al dettaglio di prodotti derivati dalla canapa è possibile, secondo la normativa vigente, solo quando sia certificato un livello di THC (sostanza psicoattiva, capace cioè di alterare l'attività mentale) inferiore allo 0,2%, tollerato fino allo 0,6%.

Qui si apre il capitolo incriminato. Tralasciando tutto il discorso, precisamente normato, relativo alla Cannabis terapeutica, venduta in farmacia a fronte di ricetta medica, solo a pazienti con particolari patologie o sottoposti a

specifiche terapie, ci interessa provare a far chiarezza sulla commercializzazione di quella fascia di "prodotti di confine" tra alimentare e terapeutico. Parliamo della cosiddetta *Cannabis light* (le infiorescenze con contenuto di THC a norma di legge) e dell'olio CBD. Mentre in Europa la *Cannabis light* si può vendere per fini ricreativi, in Italia no. Vediamo però diversi negozi che la commercializzano a fianco di boccette di "olio essenziale CBD", con la dicitura "ad uso tecnico". Perché? Che cosa vuol dire? Abbiamo parlato con produttori, trasformatori, rivenditori e con il dottor Federico Villani, chimico esperto in Fitochimica, e cercheremo di darvi una risposta esauritiva, con un occhio anche alla legge entrata in vigore il 14 gennaio 2017 e che a oggi regola la coltivazione e la trasformazione della canapa, la produzione di alimenti, di cosmetici ecc. La dicitura "ad uso tecnico" altro non è che un *escamotage*: significa in sostanza che prodotti industriali derivati dalla canapa, nonostante rispettino i limiti di legge per quanto concerne la presenza di THC e quindi possano essere commercializzati, non possono invece essere venduti per consumo umano in quanto

non sono sottoposti, almeno a oggi, (e come richiesto dalla legge, normativa 2 dicembre 2016, n. 242 all'articolo 2, punto 2, comma *a*, "alimenti e cosmetici prodotti esclusivamente nel rispetto delle discipline dei rispettivi settori") alle norme disciplinari che regolano il settore alimentare, dunque a un minimo controllo qualità.

Questo significa, in estrema sintesi, che fumare le infiorescenze o assumere l'olio CBD per via sublinguale, così acquistati, equivale a ingerire in teoria prodotti non "igienici" o salubri.

Certi prodotti destinati a uso tecnico non subiscono quei controlli specifici circa l'origine, il suolo su cui sono stati coltivati, gli eventuali pesticidi e i fertilizzanti utilizzati, i parassiti, le muffe, il confezionamento, lo stoccaggio, la scadenza ecc.

Di contro, ci teniamo a dire, per *par condicio* nei confronti della canapa, che esistono anche aziende serie, che propongono prodotti di qualità e sicuri per quanto concerne sia gli oli CBD, sia le infiorescenze con THC di legge, e attendono solo che ne venga normata la commercializzazione.

In merito agli effetti sulla persona, in Italia non si hanno dati, non essendo l'assunzione regolamentata, ma numerosi studi internazionali ne garantiscono la sicurezza (fumare fa comunque male) e ne descrivono numerosi effetti benefici.

Essendo stata la *Cannabis* proibita in Italia negli ultimi quattro decenni, mancano molti anni di ricerca e attenzione medico-scientifica al tema... Ma visto il recente interesse esplosivo, in poco tempo avremo sempre più conferme su utilizzo e sicurezza.

L'importante, come sempre, è fare scelte consapevoli. ■

Marta Pietrobboni

marta.pietrobboni@cibiexpo.it



© GUIDO VALDATA



© GUIDO VALDATA



© GUIDO VALDATA



La canapa, una pianta di grande duttilità, oggi utilizzata in molti ambiti, in medicina, nell'alimentazione e oltre. Dalle infiorescenze e dai semi si ottengono oli alimentari, oli profumati per ambiente o per uso cosmetico, cristalli, farine per prodotti da forno... sono moltissime le declinazioni oggi in commercio.

Con il tuo 5X1000 combattiamo insieme la povertà

Sulla dichiarazione
dei redditi,
scrivi il codice
04504550965

MI BASTA
LA TUA
FIRMA

Quanto vale la tua firma? Per i bimbi poveri vale molto!



Da oltre 20 anni, Fondazione L'Albero della Vita realizza, in Italia e nel Mondo, progetti di protezione per bambini in povertà.

Scopri di più su 5x1000.alberodellavita.org



TENDENZE

Benvenuti alla Portineria 14

Un bar in cui vengono offerti cocktail originali a base di frutta fresca, pochi piatti con materie prime sceltissime e... aiuti di ogni tipo

Partiamo dalle presentazioni, come sempre dovrebbe accadere fra persone garbate. Le protagoniste della storia di oggi sono 3: Francesca Laudisi, Federica Torre ed Emanuela Frau. Nell'aprile 2016 aprono un locale dalla doppia natura: un posto in cui è possibile bere un caffè e mangiare qualcosa, ma anche chiedere un favore, come tenere un mazzo di chiavi o ritirare un pacco.

Il progetto

Come ci racconta Francesca, *Portineria 14* nasce dal desiderio di ricostituire la fiducia reciproca tra le persone, in un periodo in cui non si conoscono nemmeno i vicini di casa. «Partendo dalla nostra esperienza precedente - continua Francesca - abbiamo deciso di dare vita a un locale nuovo, che offrisse una grande varietà di

servizi. Portiamo medicinali a casa di chi ne ha bisogno, regaliamo libri, gli studenti possono studiare qui senza consumare, utilizzando il nostro Wi-Fi, gli artisti possono esporre gratis, mettiamo in contatto abitanti della zona e artigiani locali... Tutti servizi assolutamente gratuiti. *Portineria 14* si mantiene con il bar. Avevamo voglia di fare volontariato, ma non trovavamo il tempo e ci è venuta l'idea di farlo mentre lavoriamo!» L'ultima iniziativa, alla quale tengono molto, è il "banco alimentare" gratuito. «Facciamo noi stesse la spesa da donare. Ci dà una grossa mano il vicinato. La prima giornata si è conclusa con 27 spese gratuite consegnate! Tutto sulla fiducia.»

Come sono i prezzi del bar?

I caffè costano tutti 1 Euro. Nel pomeriggio li accompagniamo con biscottini e dolcetti che regaliamo. I prezzi dei cocktail vanno da 3,50 a 10 Euro per quelli molto elaborati. Se ti faccio uno *Spritz* con Aperol, Prosecco, soda, melagrana, fichi secchi, pera e mirtilli pestati... con alcolici di qualità e frutta fresca... non posso chiedere meno! Idem per il cibo. Utilizziamo prodotti di alto livello: un vassoio imperiale con salmone selvaggio, bresaola di tonno lavorata in



Francesca Laudisi, Ticinese a Milano, una della creatrici di Portineria 14, il locale in zona **accogliente e aperto alla solidarietà.**

Valtellina e verdure fresche di stagione lo paghi 16 Euro.

Siete disponibili anche a rispondere a nuove necessità?

Sì, se muovono il cuore... qualunque bisogno onesto lo prendiamo in considerazione. Siamo ripartite dalla fiducia reciproca che si respirava un tempo. Se a casa avevi bisogno di qualcosa, andavi dalla vicina. Speriamo che in tanti seguano il nostro esempio. Basta che ognuno faccia un passettino, perché si viva in un mondo migliore. ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it



Cosa cuoce in forno?

Da Moretti LAB una proposta formativa per chi vuole imparare tutti i segreti della cottura in forno, e non solo, di pizze, pani e pasticceria varia

Soffice o croccante, alta o bassa, al trancio o rotonda, cotta in forno a legna o gas... la disputa sulla pizza perfetta pare destinata a non finire mai. Su un fatto però tutti concordano: la cottura è fondamentale per non pregiudicare i risultati dell'impasto e della lievitazione. Per questo, da sette anni, aspiranti imprenditori e professionisti affollano i corsi di **Moretti LAB**, nato dall'esperienza di Moretti Forni, dal 1946 leader nella produzione forni statici, come ci spiega l'Amministratore Delegato Mario Moretti.

Perché avete creato una scuola?

Lesigenza è nata confrontandoci con i nostri clienti e partner: ci siamo resi conto che offrire un prodotto di qualità era condizione necessaria ma non sufficiente per ottenere un risultato di alto livello. Spesso gli utilizzatori trovano difficoltà a sfruttare al 100% le potenzialità del forno. Il nostro è un prodotto altamente tecnologico che può dare grandi benefici, ma necessita di un minimo di spiegazione. Tramite i corsi riusciamo a dare questo servizio: più che fornitori di tecnologia, ci piace definirci "fornitori di soluzioni complete". Abbiamo iniziato nel 2011, con

Pizza University, divenuta poi *Moretti LAB*, perché abbiamo esteso i corsi alla pasticceria e alla panificazione. "LAB" significa laboratorio, ma è anche l'acronimo di "*Learn And Bake*", impara e cuoci, la formula che contraddistingue la nostra proposta.

Chi sono i docenti dei corsi **Moretti LAB**?

I docenti sono il nostro punto di forza, perché il LAB si propone di raccogliere le eccellenze, nei tre ambiti di riferimento. Per la pizzeria abbiamo per esempio Cristian Zaghini, Renato Bosco e Alessandro Lo Stocco. In pasticceria collaboriamo con Mauro Morandin e Gianluca Fusto e nella panetteria invece con Ezio Marinato. Cerchiamo gli esperti più illustri perché Moretti Forni è un nome di riferimento nel mercato e vogliamo offrire agli operatori un pacchetto completo anche attraverso la formazione.

Chi è il vostro corsista tipo?

Il target è vario: da chi possiede un'attività avviata ma vuole perfezionarsi, acquisire nuove tecniche confrontandosi con i migliori maestri, a chi non ha competenze in materia e intende cimentarsi in un nuovo business. In questi sette anni abbiamo avuto corsisti che provenivano dagli ambiti più diversi, desiderosi di iniziare un'attività nel *food* di qualità, un settore costantemente in crescita. ■

Anna Francioni

anna.francioni@cibiexpo.it

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine



Mario Moretti con Mauro Morandin, maestro pasticcere premiato da Gambero Rosso per il suo panettone artigianale.

Carta d'identità

I corsi si svolgono principalmente nella sede di Mondolfo in provincia di Pesaro e Urbino, con sessioni speciali anche all'estero (Australia, Canada, Germania) con professionisti locali, selezionati, i "Moretti LAB Ambassador". La didattica mira a offrire informazioni anche sul business, dalla stesura del business plan al piano di marketing.

I corsi base della pizzeria durano tre giorni e permettono al neofita di iniziare da subito la sua attività. Naturalmente è possibile approfondire con corsi avanzati o con stage presso locali convenzionati con la scuola. www.moretilab.it

L'agroalimentare nel mondo parla italiano

Da strategia di sopravvivenza a opportunità di crescita: com'è cambiato e come si evolverà l'export agroalimentare italiano

Le incognite generate dalla Brexit, il protezionismo degli Stati Uniti, le differenze contrattualistiche tra i vari Paesi: sono solo alcuni degli argomenti affrontati al convegno *L'agroalimentare italiano alla prova dell'internazionalizzazione*, organizzato a Bologna lo scorso marzo dallo *Studio Legale LS Lexjus Sinacta* (importante realtà con più di 10 sedi in Italia, ndr) e rivolto a imprenditori e operatori del settore. A fare il punto sulle prospettive strategiche e operative per l'esportazione dei prodotti italiani, esponenti delle istituzioni, del mondo dell'impresa e della ricerca.

Mercati da studiare

Tanti i temi emersi, a partire dai dati relativi al processo di internazionalizzazione che negli ultimi 10 anni ha contraddistinto l'attività imprenditoriale agroalimentare italiana. Tra il 2007 e il 2017 il valore delle esportazioni italiane di settore è infatti passato da 22 a oltre 40 miliardi di Euro. Un record che secondo gli esperti potrebbe arrivare a 50 miliardi entro il 2020, purché continuino ad aumentare gli scambi a lungo raggio, come ha evidenziato il Responsabile

dell'Area Agroalimentare di Nomisma, Denis Pantini. Perché i due terzi dell'export agroalimentare italiano sono destinati a Paesi dell'Unione Europea e solo la quota rimanente è distribuita tra America (13,5%), Asia (9%), altri Paesi Europei (7,6%), Africa (2,4%). Numeri che fanno riflettere soprattutto se si considerano le percentuali di crescita nel decennio verso tali aree: 229% in Medio Oriente, 197% in Asia centrale e 123% nei Paesi del centro-sud America. Dati in apparenza contraddittori, che trovano spiegazione nello scenario generale: un contesto iniziale di crisi in cui il calo dei consumi interni ha spinto verso l'esterno per sopravvivere, fino a divenire una reale opportunità di crescita. Ora la questione è "come diventare sempre più competitivi"? Filippo Briguglio, direttore del master *Law and Food Safety* all'Università di Bologna non ha dubbi: occorre fornire alle aziende personale con elevate competenze organizzative e conoscenze specialistiche, in grado di affrontare i mutamenti repentini dello scenario economico e geopolitico globale. ■

Anna Francioni

anna.francioni@cibiexpo.it



Una collaborazione virtuosa

MM S.p.A. (MM) e A2A realizzano il teleriscaldamento con cogeneratori di energia elettrica a gas, utilizzando l'acqua del Servizio Idrico Integrato

Il progetto nasce da una comunione di intenti delle due società che gestiscono rispettivamente il Servizio Idrico Integrato della Città di Milano (MM) e la centrale di teleriscaldamento cittadina (A2A Calore & Servizi). Insieme hanno avviato lo studio sperimentale per un impianto pilota di cogenerazione asservito alla centrale dell'acquedotto Salemi di Milano che servirà le case popolari.

L'intervento prevede la realizzazione di un impianto di cogenerazione e pompa di calore ad acqua, con utilizzo, come sorgente fredda, di risorsa idrica estratta dalla falda per successivo uso acquedottistico presso la centrale del Servizio Acquedotto dell'ATO Città di Milano, situata in via Salemi, al quartiere Comasina. Nelle immediate vicinanze dell'impianto è presente una centrale termica di teleriscaldamento gestita da A2A Calore & Servizi cui questo impianto diventa sinergico. Il condensatore della pompa di calore alimenterà, infatti, la rete di teleriscaldamento, aumentandone la temperatura fino a circa 85 °C, mentre il motore

cogenerativo preriscalerà il ritorno dell'acqua di rete fino alla temperatura di circa 95 °C.

Salvare energia e ambiente

Il progetto consente un risparmio energetico e una significativa riduzione delle emissioni di gas serra (stimabili in tonnellate di CO₂ equivalente, cioè circa 1200 tonnellate/anno), prevedendo il recupero di calore geotermico (rinnovabile) contenuto nell'acqua, configurandosi come un sistema di teleriscaldamento efficiente ai sensi della direttiva 2012/27/UE. Inoltre, la Centrale Cogenerativa presenta una configurazione SEU (Sistema Efficiente d'Utenza).

L'intervento è contemplato dal Piano di Azione per l'Energia Sostenibile (PAES) del Comune di Milano ed è cofinanziato da A2A Calore & Servizi e MM S.p.A. per un importo totale di circa 7,5 milioni di Euro.

Si tratta dunque di un'importante proposta di efficientamento energetico, finalizzata al conseguimento degli obiettivi del protocollo di Kyoto,



Sopra, la centrale di teleriscaldamento A2A Calore & Servizi a Milano.

come esteso a Doha, dal momento che i previsti risparmi energetici comportano la significativa diminuzione dei gas serra prodotti, e al contempo la salvaguardia delle falde acquifere, nonché la minimizzazione delle perforazioni, del depauperamento e dei connessi rischi di inquinamento delle falde. ■

Chi è MM SpA

Controllata dal Comune di Milano, MM SpA dal luglio 2003 gestisce il servizio idrico integrato di Milano: cura la captazione, la potabilizzazione e la distribuzione dell'acqua, raccoglie le acque dagli scarichi fognari e ne coordina la depurazione prima del rilascio all'ambiente. È una società d'ingegneria creata nel 1955 per progettare e realizzare linee di metropolitana nel capoluogo lombardo, divenuta leader in Italia nel settore delle opere civili e degli impianti di linee ferroviarie urbane ed extraurbane. Dal 1° dicembre 2014 gestisce anche le case popolari del Comune di Milano.

Dov'è distribuito CiBi

Assolombarda
Via Pantano 9, Milano
Auditorium di Milano
Largo Mahler 1, Milano
Camera di Commercio di Milano
Via Meravigli 9/B, Milano
Centro Studi Grande Milano
Via Cesare Battisti 15, Milano
ChiAmaMilano
Via Laghetto 2, Milano
Cinema Teatro dell'Elfo
Corso Buenos Ayres 33, Milano
Cinema Teatro Piccolo
Via Rivoli 6, Milano
Circolo del Commercio
Palazzo Bovara
Corso Venezia 51, Milano

Municipi di Milano
1 - Via Marconi 1
2 - Viale Zara 100
3 - Via Sansovino 9
4 - Via Oglio 18
5 - Viale Tibaldi 41
6 - Viale Legioni Romane 54
7 - Via Anselmo da Baggio 55
8 - Via Quarenghi 21
9 - Via Guerzoni 38

Fondazione Accademia di Comunicazione
Via Savona 112/A, Milano
Fondazione Milano
Via Carchidio 2, Milano
Fondazione Stelline
Corso Magenta 61, Milano
I Chiostrì di San Barnaba
Via San Barnaba 48, Milano
Infomilano
Galleria Vittorio Emanuele II (angolo piazza Scala), Milano

Le biblioteche comunali di Milano
Libreria di Comunicazione Cuesp-IULM
Via Carlo Bo 8, Milano
Libreria Internazionale Ulrico Hoepli
Via Ulrico Hoepli 5, Milano

Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci
Via San Vittore 21, Milano
Pala Yamamay-Maria Piantanida
Viale Gabardi, Busto Arsizio (VA)
Stadio del ghiaccio Agorà
Via dei Ciclamini 23, Milano
Teatro degli Arcimboldi-Foyer
Viale dell'Innovazione 20, Milano
Touring Club Italiano
Corso Italia 10, Milano
Urban Center - Comune di Milano
Galleria Vittorio Emanuele II, 11/12 Milano

Altopalato
Via Ausonio 13, Milano
Caminadella Dolci
Via Caminadella 23, Milano
Food Genius Academy
Via Col di Lana 8, Milano
Bar Giacomo - Palazzo Reale
Piazza del Duomo 12, Milano
Caffè letterario
Via Rovello 2, Milano
Il Caffè della Pusterla
Via E. De Amicis 24, Milano
Pianeta Luna
Via Antonio da Recanate 1, Milano
Tagliabrodo
Via Andrea Solari 30, Milano

I.P.S.E.O.A. Carlo Porta
Via Uruguay 26/2, Milano
I.P.S.E.O.A. Amerigo Vespucci
Via Valvassori Peroni 8, Milano

Nei punti vendita COOP: Bergamo e provincia
Bergamo, Via Autostrada - BG
Ipercoop Mapello
Via Strada Regia 4 - Mapello
Ipercoop Treviglio
Viale Montegrappa 31 Treviglio
Trescore Balneario
Via Lussana
Trescore Balneario

Brescia
Brescia Veneto
Via Salvo d'Acquisto 3
Brescia Via Corsica
Viale Corsica 204
Brescia Via Mantova
Viale Mantova 104
Como e provincia
Como Via Giussani 1
Ipercoop Mirabello Cantù
Via Lombardia 68
Cremona e provincia
Cremona Ca' Vescovo
Via Cà del Vescovo 1
Cremona Porta Po
Via della Cooperazione 6
Iper Gran Rondò Crema
Via G. La Pira 18
Ipercoop Cremona Po
Via Castelleone 108
Soresina Ca' Vescovo
Via Guida 4
Lodi e provincia
Lodi Via Grandi 6
Milano e provincia
Bareggio V.le De Gasperi 1
Bollate Via Vespucci 2
Cassano d'Adda
Strada Statale 11
Cinisello Garibaldi
Via Garibaldi 65
Cinisello Balsamo
Cinisello San Paolo
Via San Paolo 4
Cinisello Balsamo
Cormano Via Gramsci
Corsico Piazza F.lli Cervi 10
Ipercoop Acquario Vignate
Via G. Galilei ang. S.P. Cassanese
Ipercoop Galleria Borromea
Peschiera Via della Liberazione 8
Ipercoop Metropoli Novate
Via Amoretti ang. Via Bovisasca
Ipercoop Sarca
Sesto San Giovanni
Via Milanese 10
Legnano Via Toselli 56
Novate Milanese
Via Brodolini 1
Opera
Via Diaz Loc. Crocione

Peschiera Borromeo
Via Aldo Moro 1
Sesto S. Giovanni
Viale Italia 51
Settimo Milanese
Via Reiss Romoli 16
Milano città
Arona
Via G. da Procida 15 ang. Via Arona
Ipercoop Bonola
Via Quarenghi 23
Ipercoop La Torre
Via Benozzo Gozzoli 130
Ipercoop Pzza Lodi
Viale Umbria ang. Via P. Colletta
Ornato Via Ornato 28
Palmanova
Via Benadir 5
Rogoredo Via Freikofel 2
Zoia
Via P. Marchesi 5 ang. Via F.lli Zoia
Monza e Brianza
Arcore Via Gilera 8
Desio
Via Borghetto ang. Via Milano
Muggiò Via Repubblica 86
Villasanta P.zza Martiri della Libertà 12
Pavia e provincia
Ipercoop Il Ducale Vigevano
Viale Industria 225
Pavia Viale Campari 64
Voghera
Viale Repubblica 97/99
Varese e provincia
Busto Arsizio
Viale Repubblica 26
Cassano Magnago
Via G. Verdi 38
Lavena Ponte Tresa
Via Colombo 21/23
Laveno Piazza V. Veneto 25
Laveno Mombello
Malnate Via Marconi 11
Varese Via Daverio 44



VISITA LA NUOVA PAGINA FACEBOOK!

FOODBOOK

WWW.FACEBOOK.COM/OFFICINAMEDIATICACIBI



VUOI DIVENTARE UN
FOOD EDITOR?
COLLABORA CON NOI!

DAI UN'OCCHIATA TI ASPETTIAMO!
BASTA UNA FOTO, UN VIDEO, UN
COMMENTO SU PRODOTTI, LOCALI,
RISTORANTI, FILM, LIBRI, RICERCHE,
INIZIATIVE, EVENTI.

CIBI HA APERTO UN NUOVO SPAZIO
"SOCIAL", UNA PAGINA FACEBOOK
CHIAMATA FOODBOOK, SULLA QUALE
CI PIACEREBBE CHE MOLTI
APPASSIONATI PUBBLICASSERO I
LORO CONTRIBUTI IN MODO LIBERO.



!!! :-)