

CiBi



Con il Patrocinio di

Milano



Comune
di Milano



**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 5 - n. 7-8
13 luglio 2017
www.cibiexpo.it



centro studi
anticorruzione

**La pausa pranzo
perfetta
di Samantha Biale**



**È italiano
il miglior gelato
di Creta**

**L'acquacoltura:
un vero miracolo**



**FICO!
Un investimento
per le future
generazioni**

È L'INIZIO DELLA VOSTRA VACANZA
O SOLO DELLA TUA?

Enpa ringrazia per questo spazio.



ABBANDONARE UN ANIMALE È UN REATO INFAME E SEMPRE PIÙ INUTILE,
PERCHÉ ANDARE IN VACANZA CON LUI È PIÙ FACILE DI QUEL CHE PENSI. VAI SU
VACANZEBESTIALL.ORG E SCOPRI UN MONDO PRONTO AD ACCOGLIERVI, INSIEME.



ITA
Postproduzione: Matteo Tranchellini Studio

EDITORIALE

Una buona compagnia per le vacanze!

Una vecchietta, invece di ringraziare il poliziotto che cerca di aiutarla ad attraversare la strada, lo fa secco con la sua P38. È l'inizio folgorante de *La fata carabina* di Daniel Pennac, scrittore francese noto soprattutto per i numerosi romanzi del ciclo di Malaussène. *La fata carabina* è il secondo uscito della serie. Il primo è *Il paradiso degli orchidi*. Benjamin Malaussène, tenero capofamiglia alle prese con una schiera di parenti che più scombinati non si può, fa un lavoro a dir poco strano: è capro espiatorio in un grande magazzino, cioè viene pagato per farsi bistrattare da un altro addetto in modo che i clienti impietositi recedano dai loro reclami. Non bastasse la fatica di questo lavoro mortificante, Benjamin

viene continuamente indagato dalla polizia che lo sospetta colpevole di tutti i crimini che sconvolgono il quartiere Belleville, a Parigi, dove vive. Si tratta di storie paradossali eppure, nonostante l'assurdità, coinvolgenti.

Dice Pennac: «L'uomo costruisce case perché è vivo, ma scrive libri perché si sa mortale. Vive in gruppo perché è gregario, ma legge perché si sa solo. La lettura è per lui una compagnia che non prende il posto di nessun'altra, ma che nessun'altra potrebbe sostituire.» Varrà anche per una rivista come la nostra? ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it





4

Sommario

Ben fatto
Un perfetto “parfait” 5
di Terry Sàrcina

Talent scout
A Creta per il “miglior gelato italiano”? 6
di Toni Sàrcina

Ricerca e innovazione
FICO Eataly World: una straordinaria opportunità 8
di Paola Chessa Pietroboni

La moltiplicazione dei... pesci 10
di Marina Villa

L'insostenibile inadeguatezza dei pesticidi 12
di Simona Baldassa

A porte aperte
Dentro la cucina più grande d'Italia 15
di Alessandro Caviglione

Protagonisti
La pausa pranzo perfetta di Samantha Biale 16
di Chiara Caprettini

Alimentazione e salute
La catena del freddo 18
di Giorgio Donegani

Storia del cibo
Frosolone, il borgo delle lame 20
di Paola Chessa Pietroboni

Il caffè è corretto. Anzi, etico 23
di Anna Francioni

... Insegnagli a pescare e lo nutrirai per tutta la vita 25
di Alessandro Caviglione

Vox in the city. Pensavamo a slogan. Invece, storie 27

Sapori di Thailandia 28
di Guido Valdata

A proposito di acqua
Water Erasmus, ovvero l'acqua pubblica europea 30

Hanno collaborato a questo numero

Simona Baldassa
Biologa, dopo la laurea in Scienze Biologiche ha conseguito il Dottorato in Biologia Cellulare e Molecolare presso l'Università degli Studi di Milano. Attualmente lavora in qualità di responsabile del laboratorio microbiologico e di biologia molecolare presso S.A. Servizio Ambiente S.r.l., società che svolge analisi e attività di consulenza in campo ambientale. Collabora con lo *Studio ABR*, relativamente alla redazione di articoli scientifici e divulgativi per i consumatori.
www.alimentiesicurezza.it.

Giorgio Donegani
Tecnologo alimentare esperto di nutrizione, direttore scientifico della *Fondazione italiana per l'Educazione alimentare*. Già membro del Comitato “Scuola e Cibo” del MIUR, che ha definito le linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana.

illycaffè S.p.A.
Fondata a Trieste nel 1933, illycaffè S.p.A. è oggi guidata dalla terza generazione della famiglia e nel 2016 ha impiegato 1269 persone, raggiungendo un fatturato consolidato pari a 460 milioni di Euro. L'azienda ha inoltre fondato l'*Università del Caffè* che, con l'obiettivo di diffonderne la cultura a tutti i livelli, offre una preparazione accademica completa e pratica a coltivatori, baristi e amanti del caffè, per approfondire ogni aspetto del prodotto.

Terry Sàrcina
Originaria dell'Oltrepò Pavese, si trasferisce giovanissima a Milano dove inizia, con la celebre “Lisa Biondi” l'attività della scuola di cucina Altopalato della quale è tuttora la direttrice. È autrice di numerose pubblicazioni di cucina e pasticceria, tra le altre alcune enciclopedie di grande successo per la casa editrice De Agostini. Da molti anni, insieme al marito Toni Sàrcina, firma la rubrica settimanale di cucina di *Famiglia Cristiana*. Nel suo archivio sono presenti circa 20.000 ricette realizzate personalmente e fotografate nel suo laboratorio.



BEN FATTO

Un perfetto “parfait”

Ovvero come realizzare un meraviglioso semifreddo di vaniglia con salsa alle fragole e frutti di bosco

Quando si estrae il semifreddo dal congelatore, è bene dividerlo già a fette, secondo il numero di commensali, e tenerlo in frigorifero, nella parte meno fredda, per almeno 20 minuti prima di servirlo. È un dessert perfetto da preparare in anticipo, molto gradevole anche alla vista.

Questo semifreddo, detto anche *parfait* dall'antico termine italiano “perfetto”, è una soluzione elegante per un dessert raffinato. Il temine “perfetto” indica equilibrio nei suoi componenti che consentono di poter gustare, contemporaneamente, la pasta-biscotto che lo ricopre e il contenuto, morbido, come deve essere un corretto dolce al cucchiaio.

Per iniziare
Tempo di preparazione: 40 minuti oltre il tempo di riposo. Vi servirà 1 stampo da plum-cake della capacità di 1 litro circa.

Ingredienti per 6 persone
- 1 disco di pan di Spagna già pronto
- 5 tuorli d'uovo
- 120 g di zucchero

- 1 decilitro d'acqua
- ½ litro di panna molto fresca
- 1 baccello di vaniglia

Per la salsa di fragole
- 200 g di fragole
- 100 g di zucchero

Per la finitura
- 200 g di frutti di bosco assortiti (lamponi, fragole, mirtilli)
- 1 ciuffetto di menta
- 1 cucchiaino di zucchero a velo

Tagliate il pan di Spagna a fette dello spessore di 1 cm circa (foto 1) e foderate il fondo e le pareti dello stampo (foto 2). Spezzettate il baccello di vaniglia e frullatelo riducendolo in polvere. Versate in un tegamino l'acqua, aggiungete lo zucchero,

portate a ebollizione e fate cuocere per 7-8 minuti, finché lo sciroppo risulterà abbastanza denso e trasparente (alla temperatura di 120 °C circa). In una terrina, lavorate i tuorli d'uovo con la frusta elettrica fino a ottenere un composto gonfio e spumoso, versatevi a filo lo sciroppo caldo (foto 3), lavorando rapidamente, con la frusta elettrica, e continuate finché il composto risulterà freddo; aggiungete la vaniglia in polvere (foto 4) e mescolate amalgamando bene gli ingredienti. Incorporate infine, delicatamente, la panna, montata a parte. Versate il composto nello stampo preparato (foto 5), copritelo con le fette di pan di Spagna (foto 6), premendole leggermente e ponetelo nel congelatore per almeno 3 ore.

I passaggi finali
Per preparare nel frattempo la salsa alle fragole, lavate rapidamente le fragole in acqua ghiacciata, scolatele sopra un canovaccio, privatele del picciolo, dividetele a pezzetti, mettetele nel bicchiere del frullatore, aggiungete lo zucchero e frullatele fino a ottenere una salsa omogenea. Per la finitura, lavate rapidamente i frutti di bosco in acqua ghiacciata; scolateli sopra un canovaccio, asciugateli delicatamente, private le fragole del picciolo e tagliatele a fette. Al momento di servire, togliete lo stampo dal congelatore, immergetelo per un attimo in acqua calda, sfornate il semifreddo sul piatto di portata, spolverizzatelo con lo zucchero a velo, decorate la superficie con le fettine di fragole e servite, accompagnandolo con la salsa di fragole e i frutti di bosco; guarnite con le foglioline di menta. ■

Terry Sàrcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it

©ALTOPALATO



CiBi

Arte e scienza del cibo
Periodico gratuito
Anno 5 - n. 7-8
Milano
13 luglio 2017

I contatti della redazione

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

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 Pietroboni - marta.pietroboni@cibiexpo.it
Relazioni istituzionali:
Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com
Consulenza scientifica:
Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria - etttore.capri@unicatt.it
Giorgio Donegani - Direttore scientifico della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare - www.giorgiodonegani.it
Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it / flavio.merlo@cibiexpo.it
Fotografa: Chiara Visconti
Immagini di copertina: Samantha Biale, foto di Stefano Flego; minimali dall'alto in basso Foto Studio FPAA, FICO Eataly World
Realizzazione editoriale: Cibi srl
Redazione: Via Carchidio 2, 20144 Milano
Email: info@cibiexpo.it
Editore: Cibi srl
Presidente del consiglio d'amministrazione:
Paola Chessa Pietroboni
Sede legale: Corso Sempione 62, 20154 Milano
P.IVA: 08210050962
Prestampa: Matricardi.com
Stampa: Rotopress - Pigni 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
© 2017 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.
Commerciale:
Matteo Toia
cell. 360 883149 - matteothink@gmail.com
Pubbliche relazioni:
Marta Pietroboni - marta.pietroboni@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:
Philippe Léveillé, il Bretone di Concesio



5

A Creta per il “miglior gelato italiano”?

Il blu profondo del Mediterraneo, il turchese splendente del cielo, il sole caldo su un'isola greca ricca di profumi antichi... e il sodalizio perfetto di due amici per realizzare un gelato delizioso

Siamo a Chania (La Canea), una delle più belle città dell'isola di Creta, nella strada di nome Chalidon, che dalla piazza centrale porta all'antico e splendido porto veneziano. Qui, da qualche anno, esiste una bella ed elegante gelateria: si tratta di *Delizia Gelato Italiano*. Recentemente ha visto anche una nuova apertura nella vicina piazza della cattedrale, stessa insegna e stessa altissima qualità di gelato artigianale e stesso successo non solo con i numerosissimi turisti italiani, ma

anche con il pubblico locale, che, dopo la diffidenza iniziale, ha ormai posto le due gelaterie al vertice delle proprie preferenze.

C'erano una volta un Italiano e un Greco

Chi c'è dietro lo strepitoso successo di un gelato tanto buono da ingolosire anche gli dei dell'Olimpo? Due amici fraterri: il primo Matteo, italiano di

Porto Ercole, e il secondo, Christos, cretese. Alcuni anni fa hanno abbandonato le loro rispettive professioni e hanno deciso di intraprendere questo brillante cammino che li sta facendo conoscere in tutta la Grecia. Giornali e riviste qualificate dedicano loro molte pagine con una certa assiduità, ponendoli in testa alle classifiche delle migliori gelaterie internazionali. La loro storia potrebbe formare il



Sopra, Christos Karapanagiotis, nella pagina a lato Matteo Bianciardi. La qualità dei prodotti della loro gelateria è sempre elevatissima e negli ultimi tempi sembra persino migliorata. È certo una grande soddisfazione ritrovare così lontano da casa sapori, eleganza e classe italiana da mostrare alla clientela internazionale di Creta!

soggetto di una fiction. Tutto cominciò a Siena, molti anni orsono, quando Matteo, studente in geologia, incontrò Anna, studentessa in farmacia, cretese. Nacque una bella storia d'amore con matrimonio che li portò a costruirsi la loro vita a Chania: Anna con una farmacia tutta sua e Matteo alla ricerca di una collocazione come geologo. Aprirono la farmacia di Anna che iniziò così la sua attività, mentre per Matteo le prospettive “geologiche” stentavano ad arrivare e quindi, dopo alcuni mesi di tentennamenti, la decisione fu presa. Matteo, fin da piccolo grande estimatore del gelato artigianale italiano, pensò di affrontare la “svolta” della sua vita: aprire una gelateria italiana in un mondo dove i gelati erano molto approssimativi, sciropposi, dolcissimi e ben lontani dai ricordi dell'Argentario. Matteo e Anna



ne parlarono con i loro amici di sempre, Christos e Maria (funzionario di banca lui, funzionaria di polizia lei) per coinvolgerli nell'avventura e così la “cosa” ebbe inizio. Matteo venne in Italia alla Carpigiani di Bologna, una delle più note e qualificate aziende specializzate nella gelateria; qui si sottopose a un lungo e proficuo periodo di scuola e sperimentazione, dando poi il cambio a Christos che, nel frattempo, aveva lasciato il suo “posto sicuro”. Quando si sentirono pronti, aprirono la gelateria con il proposito di farne un punto di riferimento di alta qualità, con le procedure più ortodosse e i prodotti migliori provenienti da Italia e Grecia.

Rigore, fatica, successo

L'inizio, come dicevo, fu un poco lento: come convincere la clientela

ad abbandonare i gusti più artefatti, dai colori più incredibili, per entrare nel mondo del “naturale” a tutto tondo? È stata dura, ma ora il successo è arrivato, tanto da aprire un secondo punto vendita, con un solo laboratorio, nel quale sia Matteo, sia Christos lavorano molte ore con turni un po' faticosi, ma di grande soddisfazione. La loro ricerca maniacale dei prodotti “veri”, dai limoni naturali al latte degli allevamenti di montagna nella Grecia continentale, dalla frutta biologica allo yogurt cretese di alta qualità, tutto contribuisce al risultato che definire “eccezionale” può apparire riduttivo. ■



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



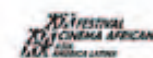
FILMS THAT FEED

Vieni con noi in Africa, nelle risaie di Taiwan, nelle foreste dell'India e nel più rinomato sushi bar di Tokyo.

Nutriti di Cinema con Films That Feed, una speciale selezione di film dal Festival del Cinema Africano, d'Asia e America Latina su cibo e sostenibilità.

Consulta il nostro catalogo distribuzione e home-video.
Fondazione COE
distribuzione@coeweb.org
T. 02 6696258

www.coefilm.org



FICO Eataly World: una straordinaria opportunità

Dice un proverbio dei nativi americani: non ereditiamo la terra dagli antenati, la prendiamo in prestito dai figli. Nostro dovere è restituirla.

Durante il Rinascimento la città era considerata il luogo della civiltà, in antitesi alla campagna. Ma già nel Settecento, come effetto della prima e ammorbante industrializzazione, germogliava l'aspirazione a momenti di sana vita agreste. Nell'Ottocento questo desiderio era ormai ampiamente condiviso. E un secolo e mezzo dopo Sir Patrick Abercrombie realizzava per la Grande Londra, inquinata e puzzolente, il piano che imponeva una cintura verde destinata alla produzione agricola intorno alla periferia della città. Oggi le tematiche ambientali, l'attenzione per la natura, la ricerca della qualità della produzione agroalimentare, sono diventati argomenti di grande e generalizzato interesse. In sintonia con quanto diceva il Mahatma Gandhi: dimenticare come si zappa un campo e come ci si prende cura della terra significa dimenticare se stessi. Con questa filosofia è nato il progetto ormai prossimo all'inaugurazione *FICO Eataly World*. Ovvero l'eccellenza italiana dal campo alla forchetta.

Che cos'è FICO Eataly World?

È il più grande parco agroalimentare del mondo. A Bologna, i 100 mila metri quadri di FICO, acronimo di *Fabbrica Italiana Contadina*, includono campi e stalle, fabbriche, luoghi di ristoro, botteghe e mercato. E aree dedicate allo sport, ai bambini, alla lettura e ai servizi, aule didattiche, teatro e cinema, un centro congressi, una Fondazione con 3 università. Tra poche settimane Fico sarà aperto al pubblico. Visitarlo vuol dire entrare in contatto diretto con l'agricoltura italiana e la sua ricchissima biodiversità: 2 ettari di campi con 2 mila varietà di piante, stalle all'aria aperta con più di 200 animali, 40 fabbriche contadine, dove si producono carni, pesce, formaggi, pasta, olio, dolci, birra... e si osserva dal vivo come si realizza la trasformazione alimentare. Si potrà assaggiare il meglio della gastronomia italiana

in 16 ristoranti, oltre 20 chioschi di degustazione di street food e dei prodotti delle fabbriche, 5 bar: più di 40 luoghi di ristoro, dall'alta cucina all'osteria, dalla trattoria al cibo di strada. Oltre a punti di degustazione e bar per spuntini veloci.

Dov'è FICO Eataly World?

FICO è a Bologna, nota per la sua celebre Università, la più antica d'Europa, e per la sua vocazione gastronomica, chiamata per questo "la dotta e la grassa". Qui si trovano alcune delle aziende che hanno



© FICO EATALY WORLD

FICO Eataly World mette a disposizione dei visitatori, gratuitamente, delle biciclette per fare la spesa. Sono dotate di due cestini, di cui uno refrigerato per i prodotti freschi.

reso i prodotti italiani famosi in tutto il mondo, dal Parmigiano Reggiano al Prosciutto di Parma, dall'Aceto Balsamico di Modena alla Piadina romagnola. Ha occupato l'area del CAAB (*Centro Agro Alimentare Bologna*), il mercato ortofrutticolo cittadino, che si è spostato in uno spazio attiguo.

Perché visitare FICO Eataly World?

Perché è l'unico luogo dove sperimentare dal vivo le filiere del cibo italiano. Un percorso che include mercato e botteghe, per entrare in contatto con il vero e straordinario *Made in Italy*. Il mercato copre circa 9 mila metri quadri ed è dedicato alla promozione e alla vendita delle eccellenze italiane. Nelle botteghe gastronomiche sarà possibile degustare i cibi realizzati nei laboratori. Nelle aree temporanee si alterneranno operatori per la promozione territoriale e stagionale dei prodotti. Ci saranno infine aree riservate ai prodotti non alimentari ma connessi al mondo della natura, della cucina e dello stile italiano.

Non mancheranno i percorsi educativi che



seguiranno 3 filoni con l'obiettivo di coinvolgere oltre 100 mila studenti l'anno. L'offerta si struttura in 3 indirizzi:

- *conoscere*, con 5 mila attività didattiche per studenti italiani e stranieri;
- *imparare un mestiere*, grazie a 500 stage formativi all'anno per giovani che vogliono imparare un lavoro e adulti che vogliono specializzarsi;
- *divertirsi*, con 1.000 corsi all'anno tra degustazioni e laboratori.

Sempre con finalità istruttive, 6 grandi "giostre" multimediali, dedicate rispettivamente al fuoco, alla terra, al mare, agli animali, al vino e al futuro, creeranno un percorso didattico tra le principali scoperte relative al mondo naturale. Ogni giostra è divisa in sezioni, ciascuna caratterizzata da una diversa tipologia di approccio: visivo, sensoriale, attivo, pratico e interattivo. Ancora, 30 eventi e 50 corsi al giorno saranno organizzati con l'obiettivo insieme di divertire e informare. Gli spazi polifunzionali all'interno di FICO permetteranno di costruire un calendario ricco di occasioni,

mettendo a tema, per esempio, la ricerca del tartufo, la mungitura, le attività del ciclo agricolo, come la vendemmia, e molto altro ancora. I convegni, tra meeting aziendali e fiere di settore, saranno più di 200 all'anno.

A FICO, ognuno troverà la tipologia di esperienza che più gli si adatta: potrà esplorare il parco liberamente; oppure potrà farsi accompagnare da persone esperte; o ancora si potrà cimentare in tanti corsi pratici. Infine, per promuovere l'educazione alimentare e i saperi del cibo, il consumo consapevole, la produzione sostenibile, è nata la Fondazione FICO. Al nuovo ente si sono uniti alcuni dei più importanti atenei e istituzioni nazionali di ricerca sul cibo: l'*Università di Bologna*, l'*Università Suor Orsola Benincasa di Napoli*, l'*Università di Trento*, il *Future Food Institute* e l'*Università di Scienze Gastronomiche* di Pollenzo, vero cuore scientifico e culturale di Slow Food. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

Video istituzionale disponibile all'indirizzo: http://bit.ly/Videolst_FICO

Il fondatore di Eataly Oscar Farinetti è l'ideatore del grande parco alimentare, mentre l'amministratore delegato di FICO Eataly World è Tiziana Primori, una manager cooperativa di provata esperienza. Sotto, immagini del vasto cantiere che ospiterà l'iniziativa.



La moltiplicazione dei... pesci

Ovvero il "miracolo" dell'acquacoltura. Soprattutto se l'obiettivo è incrementare il consumo settimanale pro capite di pesce

Mangiare pesce rientra in un corretto stile alimentare. In Italia il consumo medio annuo è di circa 26 chili pro capite, di poco superiore alla media europea, ma dovremmo mangiarne di più, come indica la FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, *ndr*), che raccomanda di assumere 60 grammi settimanali di proteine pregiate di origine ittica. Più consumo di pesce, quindi, ma come fare per incrementarne l'allevamento in modo sostenibile? È l'acquacoltura la soluzione per la moltiplicazione dei pesci senza impatti negativi sull'ambiente, salvaguardando molte specie ittiche che altrimenti rischierebbero l'estinzione. Quantità e qualità, dunque, garantite dall'impegno di allevatori, ricercatori e settore pubblico.

Abbiamo parlato di sostenibilità in acquacoltura con Marco Saroglia,

docente di Biotecnologie e scienze della vita presso l'Università dell'Insubria (a Varese), al convegno di Aquafarm a Pordenone.

Dato che gli allevamenti ittici possono impattare con l'ecosistema, sia esercitando una pressione sulle risorse oceaniche per la produzione di mangimi, sia rilasciando nell'ambiente acquatico residui del metabolismo, di mangimi o di farmaci, quali sono le aree in cui intervenire?

Negli allevamenti si stanno sostituendo le farine e l'olio di pesce con fonti proteiche alternative e con oli di produzione vegetale. Inoltre sono allo studio sorgenti proteiche vegetali terrestri, residui della lavorazione di specie avicole o sangue di suino. Gli insetti rappresentano un'ottima sorgente proteica alternativa, ma occorrono studi per escludere la

possibilità che veicolino pesticidi, metalli o altre sostanze dal substrato utilizzato per la loro crescita. Sono anche allo studio proteine ricavate da batteri e funghi che potrebbero contribuire a rimpiazzare in parte la farina di pesce. L'olio di pesce è invece difficilmente sostituibile con oli di produzione terrestre. Sono però in corso studi per la produzione di oli che abbiano caratteristiche molto simili a quelle dell'olio di pesce, quali oli da lieviti e da alghe.

Per ridurre il rischio di impatto sull'ambiente acquatico, la strada è quella di produrre mangimi altamente digeribili dal pesce, ridurre le condizioni di stress ambientale, potenziare le difese immunitarie evitando così le patologie e l'uso di farmaci. Questa strategia, a fianco delle vaccinazioni, ha già consentito di ridurre a casi veramente eccezionali l'impiego in acquacoltura di disinfettanti e di antibiotici.

Anche i mangimi hanno un impatto sull'ambiente?

I mangimi dispersi nell'ambiente rappresentano ovviamente una sorgente diretta di impatto, ma gli allevatori hanno tutto l'interesse a limitare il più possibile questo inconveniente. Non possiamo però ignorare che parte del mangime ingerito viene eliminato con le feci, dalle quali viene rilasciata una pur minima quantità di fosforo. Tutto

ciò è ormai molto ben gestito negli allevamenti moderni. I mangimi di ultima generazione sono progettati con molta attenzione all'ambiente e consentono di ridurre veramente al minimo il rilascio di cataboliti (prodotti di scarto dell'organismo, *ndr*).

Tutto il pesce pescato è destinato a uso alimentare?

Secondo le statistiche della pesca prodotte dalla FAO nel 2016, risulta che il quantitativo totale di pescato è pari a 93,4 milioni di tonnellate. Di tale quantità, 72,5 milioni di tonnellate sono destinate a uso alimentare, mentre 20,9 milioni sono destinate ad altro. Per contro, nello stesso anno 2016, l'acquacoltura produceva 73,8 milioni di tonnellate, apparentemente tutte destinate all'alimentazione umana. Dal pesce non utilizzato per l'alimentazione umana si estraggono circa 5 milioni di tonnellate di farina proteica, utilizzati in zootecnia, e circa 1 milione di tonnellate di olio, impiegato prevalentemente dall'industria cosmetica e degli integratori alimentari. Questi quantitativi sono rimasti praticamente costanti negli ultimi 40 anni, mentre l'acquacoltura passava da 5 milioni di tonnellate agli attuali 75 milioni di tonnellate, a dimostrazione che l'acquacoltura stessa non ha mai esercitato una pressione sulle risorse oceaniche.

Come si sviluppa il progetto 4F (Fine Feed For Fish) di cui è capofila l'Università dell'Insubria?

Il progetto "4F" è uno dei due progetti finanziati nel settore dell'acquacoltura da parte di un Consorzio di Fondazioni di origine bancaria (AGER). Il progetto di ricerca punta sullo studio dell'alimentazione per garantire pesci di qualità, costi di produzione ridotti e un impatto ambientale dell'allevamento molto basso. Per la spigola e la trota iridea, ma anche per l'orata, verranno messe a punto diete con apporto di sorgenti proteiche innovative e alternative alla farina di pesce, ma anche ad alcune farine vegetali che possono provocare irritazione intestinale. L'obiettivo è di migliorare la salubrità e la crescita del pesce allevato. Grazie ad avanzate tecniche di studio, la ricerca punta anche a conoscere l'influenza che hanno i nuovi mangimi sui processi digestivi del pesce e sul microbioma (insieme di batteri, *ndr*) intestinale degli animali in allevamento intensivo. Riteniamo che attraverso tale approccio sia possibile ottimizzare il valore del pesce e la sua risposta immunitaria, minimizzando quindi i costi e l'impatto sull'ambiente. ■

Marina Villa
marina.villa@cibiexpo.it

Più pesce per il 2025

Il Piano Nazionale dell'Acquacoltura ha come obiettivo la crescita di + 38,7% entro il 2025 così ripartita: + 44,7% per le specie di acqua dolce + 58,1% per quelle marine + 31,2% per i molluschi.

Nel progetto "4F" le parole d'ordine sono: qualità, sostenibilità ambientale ed economica.

L'obiettivo è assicurare al consumatore un prodotto con un alto valore nutrizionale che rispetti i requisiti di sicurezza alimentare.



Secondo la FAO, nel 2016, l'acquacoltura è cresciuta globalmente del 5% e ha superato la pesca tradizionale come fonte di prodotti ittici.



www.aquafarm.show

I prodotti ittici consumati in Italia sono per l'80% di importazione, contro la media europea del 50%.



L'insostenibile inadeguatezza dei pesticidi

Paesaggi idilliaci, natura incontaminata... A volte l'apparenza inganna: eredità nascoste e insidiose rischiano di minare il futuro delle nuove generazioni

Una passeggiata in bicicletta lungo i canali del Ticino. Lo sguardo che si perde nel paesaggio bucolico del fiume che serpeggia nella valle e sullo sfondo le Alpi. Un idillio presto turbato dal pensiero che quella natura, apparentemente incontaminata, in realtà è segnata in modo significativo dalle attività umane e che le molecole chimiche che vi risiedono rischiano di diventare il patrimonio ereditario delle generazioni future, a dispetto della tanto celebrata sostenibilità ambientale.

L'ISPRA (*Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale*)

ha recentemente pubblicato i risultati del monitoraggio di acque superficiali e sotterranee nell'area del bacino del fiume Po (rapporto 256/2017 *Sostenibilità ambientale dell'uso dei pesticidi. Il bacino del fiume Po*). L'indagine, durata ben 12 anni, si è posta anche l'obiettivo di rilevare eventuali effetti dovuti all'introduzione di pesticidi.

Il bacino del fiume Po rappresenta una zona geografica particolarmente rilevante perché comprende l'area economica più importante e produttiva d'Italia. Molte coltivazioni si caratterizzano per l'uso intensivo di fertilizzanti, pesticidi, diserbanti e fitofarmaci. I dati elaborati dall'ISPRA non si limitano a mappare la distribuzione attuale della contaminazione da pesticidi, ma evidenziano anche la sua evoluzione nel tempo, coprendo un periodo di osservazione che va dal 2003 al 2014.

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

I nemici del grande fiume

Nelle acque superficiali del Po, tra gli altri contaminanti, sono stati ritrovati anche il *glifosato* (un potente diserbante al centro di recenti controversie, ndr) e il suo principale prodotto di degradazione, l'*AMPA* (acido ammino-metil-fosfonico, ndr). Nelle acque sotterranee, invece, il principale contaminante è la *terbutilazina*, uno degli erbicidi più utilizzati in Italia, in particolare nelle coltivazioni di mais e sorgo.

Ma il dato più sorprendente che emerge dallo studio è che l'*atrazina*, un erbicida vietato in Italia dal 1992 e quindi ormai non più utilizzato da ben 25 anni, persiste ancora tenacemente nell'ambiente, sia nelle acque superficiali che in quelle sotterranee. Si era già consapevole dell'inquinamento dovuto a questa sostanza, ma non di come si stesse evolvendo nel tempo la sua concentrazione. Il comportamento dell'atrazina devia dagli scenari previsti e, a distanza di decenni dalla sospensione dell'utilizzo, ancora non ce ne siamo completamente liberati. Il quadro non è incoraggiante, anche se non si tratta di un'emergenza sanitaria e non esiste un rischio immediato per la salute. Nondimeno, esaminando la distribuzione dei



contaminanti, in diversi siti se ne rileva la presenza simultanea di 2, 10 e persino 20.

Qualche volta ritornano...

Nello studio dell'ISPRA la questione "atrazina e derivati" è illuminante perché la sostanza, bandita in Italia dal 1992, rappresenta un formidabile esempio di persistenza ambientale nel lungo periodo e un sistema modello per la possibile sorte di altri pesticidi. Ma che cos'è l'atrazina e perché interessa così tanto? L'*atrazina* è un composto chimico organico, prodotto industrialmente e venduto in preparati contenenti il 50-80% del principio attivo miscelato con altre polveri inerti. Impiegata come diserbante, provoca la morte della pianta, impedendole di fissare l'anidride carbonica in zucchero per il nutrimento e provocando un danno ossidativo, cioè una rottura dell'equilibrio fisiologico. Introdotta come erbicida nel 1958, ebbe un grande successo in campo

agronomico, aumentando in modo significativo le rese dei raccolti e conseguentemente la redditività economica. Ma presto cominciarono anche i primi problemi: in Italia negli anni '80 l'atrazina conquistò le prime pagine dei giornali a seguito di ripetuti episodi di contaminazione delle falde idriche nell'area padana, con possibili rischi per le acque potabili. Il suo impiego venne definitivamente vietato su tutto il territorio nazionale nel 1992 con il Decreto del Ministero della Sanità del 18 marzo 1992, n.705/910, mentre l'Unione Europa ne revocò l'autorizzazione solo successivamente, nel 2004, a seguito del ritrovamento di contaminazione nelle acque sotterranee. Tuttavia, ancora oggi, l'atrazina viene prodotta e ampiamente utilizzata in molti Paesi tra cui l'Australia e gli Stati

Uniti. E proprio negli Stati Uniti diversi studi ne evidenziano la tossicità e la capacità di agire come soggetto capace di alterare le funzioni del sistema endocrino: il principio attivo dell'erbicida diventa così la molecola più dibattuta tra tutti i pesticidi.

In conclusione

La lotta chimica offre vantaggi indiscutibili all'agricoltura, tuttavia appare lecito sollevare dei dubbi sui reali benefici per la società dell'uso intensivo di pesticidi. Oggi la ricerca mira sempre di più a ridurre l'utilizzo, sintetizzandone di nuovi più rispettosi dell'ambiente anche alla luce dell'esistenza di pratiche alternative più sostenibili.

Si avverte la necessità di un senso di responsabilità collettiva che ripensi all'agricoltura anche nella versione biologica o biodinamica, già da alcuni anni in significativa e costante crescita, come sistemi che sfruttano la naturale fertilità del terreno, apportandovi interventi limitati, escludendo o limitando l'impiego di prodotti di sintesi e promuovendo la biodiversità e la sostenibilità ambientale. ■

Simona Baldassa

Biologa Molecolare e Microbiologa

Collaboratrice Studio ABR

www.alimentiesicurezza.it

Il Po è il fiume più lungo d'Italia con i suoi 652 km. Dal Piemonte al Veneto attraversa tutta la Pianura Padana, arricchendosi delle acque dei numerosi affluenti. È un fiume bellissimo e di fondamentale importanza per l'economia del Nord Italia. È un dovere di tutti preservarne la salubrità. Nella pagina paesaggi suggestivi del suo percorso.



La birra in cucina

Beer for Foodies

La cucina d'autore di ALMA incontra naturalmente
la ricchezza e i sentori della buona birra italiana.

Il manuale, in edizione bilingue
italiano e inglese, propone
180 ricette, dagli antipasti ai
dolci, per una cucina di qualità
sorprendente e gustosa.



A PORTE APERTE

Dentro la cucina più grande d'Italia

*Scuole, università, aziende, ospedali, caserme,
case di cura e di riposo sono solo alcuni dei
settori serviti da Elixir, azienda leader nella
ristorazione collettiva in Italia*

L'abate Morellet, riportato da Mau-
passant (celebre scrittore francese
dell'Ottocento, ndr), sosteneva che
per mangiare un tacchino al tartufo
occorra essere in due: se stessi e il
tacchino. Sorvegliando una tazzina
di espresso offerta dal gruppo Elixir,
ripensavo per caso a questo aforisma
in cui mi ero imbattuto giusto qual-
che giorno prima e, analizzando la
situazione con i dovuti parallelismi,
si potrebbe dire che per bere un caffè
"intazzato" da Elixir occorra, per forza

di cose, essere in una ben più larga
compagnia: se stessi, la tazzina e i re-
stanti 120 mila collaboratori (14 mila
solo in Italia), distribuiti in 15 Paesi
nel mondo, che ogni giorno vi lavora-
no, contribuendo allo sviluppo di una
delle più grandi compagnie nel settore
della ristorazione collettiva.

Ogni anno, solo nel nostro Paese, que-
sto colosso della cucina sforna 107
milioni di pasti, distribuiti tra scuole,
ospedali, case di riposo pubbliche e
private, forze armate e da qualche
anno anche a bordo delle Frecce di
Trenitalia, con la divisione *Itinere*.

Sì ma la qualità?

È sempre certificata e garantita in
tutte le fasi di preparazione dei pasti
e di fornitura di derrate (accettazio-
ne, stoccaggio, preparazione, confe-
zionamento, trasporto, distribuzio-
ne), nonostante i numeri esorbitanti.
Elixir attua metodi di controllo e an-
alisi preventive dei rischi. Vengono
effettuati presidi continui sui propri
fornitori, selezionati secondo precisi
criteri qualitativi, vagliandone an-
che i metodi di manipolazione delle
materie prime, con una particolare
attenzione alla tracciabilità. È pri-
vilegiata la scelta di prodotti certifi-
cati e a filiera controllata, di origine
biologica, con marchio D.O.P., I.G.P.
e provenienti dal commercio equo-
solidale.

I loro grandi numeri
poggiano su una solida
dichiarazione di intenti.



L'obiettivo è quello di lasciare al Pianeta
un impatto nutrizionale positivo garan-
tendo l'approvvigionamento sostenibile
degli ingredienti, l'offerta di una scelta
di alimenti salutari e innovativi per i
clienti, la riduzione degli sprechi e la
realizzazione professionale del persona-
le. Vengono anche effettuati monitorag-
gi delle quantità di cibo somministrato
per arrivare a un'ottimizzazione dei pro-
dotti impiegati nella preparazione dei
pasti, evitando lo spreco sin dall'origine.
In caso di eccedenze, però, non man-
cano le collaborazioni con associazio-
ni no profit quali *Last Minute Market* e
Fondazione Banco Alimentare Onlus.
In definitiva, una realtà diffusa ed
eterogenea che ogni giorno sfama
centinaia di migliaia di Italiani con
uno sforzo logistico che non dimentica
qualità e ambiente. ■

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione
@cibiexpo.it



**Itinere è
il brand creato
per il servizio
di ristorazione
a bordo delle
Frecce di
Trenitalia.
In molte scuole
Elixir organizza
programmi
di Educazione
Alimentare con
laboratori e
attività didattiche.
www.elior.it**



La pausa pranzo perfetta di Samantha Biale

Ovvero i consigli della nota "diet coach" per mangiare bene in tutte le occasioni, dal pranzo veloce alla cena tra amici

Nutrizionista e giornalista, Samantha Biale conduce *Sai cosa mangi?* su Rete4 insieme a Emanuela Folliero. Ha ideato e condotto per La5 *SOS Pausa Pranzo* e ha da poco pubblicato per Mondadori *Pausa pranzo perfetta*, una guida semplice, ma approfondita, sul come mangiare bene in tutte le occasioni. Le abbiamo chiesto consigli e qualche suggerimento.

Perché ha scelto di concentrarsi proprio sulla "pausa pranzo"?

Stando alle ultime rilevazioni della FIPE (*Federazione Italiana Pubblici Esercizi*) circa 12 milioni di Italiani pranzano abitualmente fuori casa. E quasi tutti dicono che dovrebbero e vorrebbero mangiare meglio. Eppure, a ben guardare, le proposte buone e sane non mancano!

Ingredienti, calorie e indice glicemico: nel nuovo libro di Samantha Biale i consigli per legarli in modo sicuro e gustoso.

Qual è l'errore più frequente?

Di sicuro saltare il pranzo. A volte succede perché non si ha tempo, altre volte è fatto di proposito nel vano tentativo di dimagrire. Niente di più sbagliato. Stare tante ore a digiuno altera il metabolismo, portando l'organismo



a "stoccare" più facilmente i grassi. Quando si ha poco tempo, basta allontanare il pensiero della fretta per entrare in un'ottica più rilassata e incominciare automaticamente a mangiare più lentamente. E anche la linea ringrazierà perché masticare velocemente non permette di raggiungere il senso di sazietà.

Il suo ultimo libro ci parla proprio di questo: quali sono le regole per una pausa pranzo perfetta?

In primis, deve essere vicina ai nostri gusti personali: perché eliminare la pasta se è il nostro cibo preferito? Quanto più l'alimentazione abituale ci è amica e ci "assomiglia", tanto più sarà facile seguirla per tutta la vita, con piacere. Il cibo è una questione personale. Deve contenere carboidrati "in buona

compagnia": per mantenere la glicemia a livelli ideali è importante che ogni pasto con carboidrati, abbia anche proteine e grassi. In questo modo si rallenta il passaggio degli zuccheri nel sangue, a tutto vantaggio della sazietà e della linea.

Deve contenere meno sale possibile: bastano dieci giorni per imparare ad apprezzare il sapore autentico dei cibi spesso coperti dall'eccesso di sale. Provate, per esempio, a rimpiazzarlo con spezie ed erbe aromatiche. Per quanto possibile meglio cambiare sapori: è un errore, infatti, per gusti o abitudine, scegliere sempre gli stessi cibi. Nessun alimento, da solo, soddisfa tutti i bisogni dell'organismo. Infine, deve contenere la giusta quantità di grassi, fondamentali per assimilare le vitamine liposolubili e produrre ormoni, ma anche per favorire il senso di sazietà.

In che modo i social stanno condizionando le abitudini alimentari? Tutta questa insistenza sul cibo può essere controproducente?

In effetti, non c'è scampo. Personalmente sono contraria a quei programmi televisivi in cui un cibo, solo perché "impiattato" male o non cucinato a regola d'arte, viene trattato con disprezzo. Il cibo è un bisogno primario, un dono da maneggiare con gioia e amore e soprattutto con grande rispetto.

Cellulari a tavola: sempre più spesso il pranzo è veloce e accompagnato dal cellulare. Quali i danni per la salute?

Quando si è distratti dal telefonino, l'organismo non riceve il corretto segnale di sazietà. Risultato? Si mangia meccanicamente e si affida esclusivamente allo stomaco il compito di comunicare al cervello "Sono sazio". Un grave errore da evitare!

Le nuove mode o abitudini alimentari: vegan, paleodieta, crudismo, no grain. Che cosa ne pensa?

Purtroppo, sempre più frequentemente, l'alimentazione è vissuta come una religione o un credo in cui identificarsi. Per molti è una vera e propria "fede", con i suoi angeli (i "cibi Sì") e i suoi demoni (i "cibi No"). Il fatto di seguire una filosofia alimentare può dare l'illusione di appartenere a un'élite che rende più "forti". Senza esami medici alla mano, non ha senso cambiare dieta. Anzi, il fai-da-te può creare squilibri e carenze. La nutrizione è una scienza, non un'opinione.

Sushi e pizza: cosa preferiamo?

Un pasto composto da *maki* e *rolls* non solo fornisce più calorie di una pizza, ma ha anche un potere saziante decisamente inferiore. Io sono una grande sostenitrice della pizza, a patto che sia quella "vera", con la pasta lievitata 48 ore, e fatta con pomodoro verace, fiordilatte e olio ex-



©RICCARDO FREZZA

tra vergine d'oliva! Uno studio condotto dall'Istituto di Ricerche Mario Negri di Milano, pubblicato sullo *European Journal of Clinical Nutrition*, ha dimostrato che mangiare la pizza una volta alla settimana diminuisce la possibilità di attacco cardiaco del 36%.

Tutto merito del *licopene*, il portentoso antiossidante di cui è ricca la salsa di pomodoro e che, stando ai più recenti risultati scientifici, risulta uno dei più efficaci spazzini dell'apparato circolatorio, nonché un efficace antitumorale e *anti-age*.

L'alimentazione tra... 50 anni. Verso cosa si sarà proiettati?

Dando un'occhiata alle attuali tendenze, credo (e auspico) che si farà strada un'alimentazione in prevalenza vegetariana grazie alla nuova sensibilità ritrovata verso gli animali e l'ambiente, e alla consapevolezza che la salute si conquista soprattutto mangiando meglio.

Tre consigli che possono aiutare a mangiare sano?

Mai arrivare troppo affamati a tavola: si rischia di mangiare troppo.

Mangiate lentamente: ricordate che il segnale di sazietà al cervello arriva 20 minuti dopo il primo boccone, a prescindere da quanto avete mangiato.

Riducete al minimo il consumo di zuccheri: leggete bene le etichette perché sono presenti in molti cibi insospettabili. ■

Chiara Caprettini

www.nordfoodovestest.wordpress.com

Foodblog nordfoodovestest

Sul sito www.samanthabiale.com c'è uno spazio tutto dedicato a cani e gatti che sono la sua più grande passione. Ha anche collaborato a due stagioni di "Cucina a 4 zampe" nel programma "Cronache animali" su Rai2 (foto sotto).



©SAMANTHA BIALE



©RICCARDO FREZZA



©SAMANTHA BIALE



©SAMANTHA BIALE

La catena del freddo

È quella che lega il gusto e la sicurezza degli alimenti refrigerati e congelati. Se si interrompe sono guai...

John Gorrie e Clarence Birdseye. A pochi questi nomi dicono qualcosa, eppure la loro genialità ha fatto salire di molti punti la qualità della nostra vita e della nostra alimentazione. Gorrie brevettò nel 1851 la prima macchina frigorifera, mentre Birdseye, una ventina di anni dopo, mise a punto la tecnica della surgelazione. Come sarebbe la nostra tavola se in cucina non avessimo frigo e freezer? Certamente molto più scomoda e ridotta nelle scelte, ma anche... meno sicura. Perché il freddo è un alleato formidabile contro i nostri peggiori nemici. I microrganismi: non li uccide ma rallenta la loro attività sino a bloccarla completamente nel caso dei

prodotti congelati e surgelati. Tradotto in pratica vuol dire non solo poter prolungare la vita dei prodotti freschi, ma anche conservare per mesi in perfette condizioni pesci, carne e verdure surgelati. A un patto, però: non interrompere mai la cosiddetta "catena del freddo", assicurandosi che, dalla produzione al consumo, gli alimenti freschi rimangano sempre refrigerati (normalmente tra gli 0 e i 4°C), oppure restino a temperatura non superiore a -18°C nel caso dei surgelati.

Cosa succede se si interrompe la catena?

Nessuna improbabile maleddizione si abbatte sul responsabile, come minacciano

le detestabili "catene di Sant'Antonio", ma si possono rischiare guai ben peggiori. - Se si allenta la morsa del freddo, i microrganismi riprendono immediatamente a moltiplicarsi e nel giro di poco tempo ci si può trovare con un alimento che presenta un contenuto così elevato di germi da poter persino generare malattia.

- Il rischio è particolarmente grave per alcuni prodotti, nei quali si può sviluppare il batterio botulinico, capace di produrre una tossina letale per l'uomo.

- Anche la qualità degli alimenti soffre dell'interruzione della catena del freddo: quelli freschi si alterano più in fretta, mentre nel caso dei surgelati porta a un parziale scongelamento con successiva formazione di cristalli di ghiaccio di dimensioni più grandi, che rovinano la struttura cellulare dei prodotti: perdono il nutrimento e risultano più molli e flaccidi (le verdure), o decisamente più stopposi (carne e pesce).

- Per i prodotti surgelati e congelati, un momento delicato, sia sotto il profilo igienico, sia per la qualità del cibo, è quello dello scongelamento. Se male

eseguito la carica batterica si può alzare di molto rendendo i prodotti poco sicuri dal punto di vista igienico (può accadere, per esempio, se si scongela male il pesce surgelato, per poi destinarlo alla produzione di sushi), inoltre si può avere una significativa diminuzione del contenuto nutritivo.

L'arte di scongelare

Contrariamente a quanto si crede, la cottura diretta, senza scongelare, è consigliabile in tutti i casi in cui può essere praticata. In genere gli ortaggi, la carne in fettine o in bistecche e il pesce in tranci possono essere cotti direttamente senza bisogno di scongelarli. Per gli altri alimenti e per i cibi precucinati i metodi sono vari:

- *in acqua corrente*: è un sistema rapido, ma sconsigliabile per le probabilità di perdere una parte dei principi nutritivi o delle sostanze aromatiche dilavate dall'acqua.

- *in frigorifero*: è una tecnica lenta, ma sicura igienicamente e nutrizionalmente. È il metodo migliore quando il surgelato deve essere lavorato prima di essere cotto o consumato. Per la frutta surgelata è l'unico sistema

che dà risultati accettabili.

- *in forno tradizionale*: è ideale per quei cibi surgelati, parzialmente cotti, che possono completare la cottura direttamente nel forno (per esempio, pizze, torte salate ecc.).

- *nel forno a microonde*: è un sistema molto rapido e valido dal punto di vista nutrizionale. Attenzione però a utilizzare imballaggi specifici per microonde.

Lo scongelamento a temperatura ambiente è invece sconsigliabile dal punto di vista igienico.

Gli errori da evitare

Nonostante le temperature dell'estate rendano forse un po' meno attenti, gli accorgimenti per conservare al meglio i cibi al freddo non sono molti e in linea generale piuttosto facili da applicare.

Nel frigorifero

Sistematte tutti gli alimenti in contenitori adeguati chiusi, in modo che non si possano contaminare tra loro (la cosiddetta *contaminazione crociata*).

Sempre nel frigo, sistemate gli alimenti più deperibili (in particolare carne e pesce) nelle zone più fredde che, di norma, sono i ripiani inferiori.

Seguite la regola del cosiddetto *first in-first out*: vale a dire, ciò che si mette per primo in frigo deve essere anche ciò che per primo ne esce.

Per congelare

Assicuratevi prima di tutto di avere un apparecchio adatto (ideale un freezer con quattro stellette) e mettetelo al termostato sulla temperatura più bassa possibile.

Per congelare carne o pesce, i pezzi devono essere sottili (carne a fette, pesci piccoli o in tranci a fette) e vanno ben confezionati in sacchetti di plastica (il foglio d'alluminio non è adatto), eliminando l'aria che contengono e cercando di farli aderire perfettamente al cibo prima di chiuderli.

Per la verdura, invece, prima di congelarla bisogna

Temperature di conservazione di alcuni prodotti

	Min	Max
Burro	0	+4 °C
Latte fresco	0	+4 °C
Uova fresche e ovoprodotti refrigerati	0	+4 °C
Salumi	0	+6 °C
Carni	-1 °C	+4 °C
Verdure fresche	+6	+8 °C
Pesci freschi	0	+4 °C
Temperatura necessaria		
Molluschi		+6 °C
Prodotti surgelati		-18 °C
Prodotti congelati		-15 °C

Per conservare correttamente, evitare il sovraccarico di frigo e congelatori.

Non introdurre mai nel frigo e nel congelatore cibi a temperatura elevata, per non causare un'alterazione del contenuto.

A cura della Redazione

effettuare una breve scottatura, in modo che si mantengano bene il colore e la consistenza.

Un'attenzione in apparenza banale, ma molto importan-

te per non fare confusione: etichettate sempre i sacchetti degli alimenti che congelate, segnando il tipo di prodotto e la data di confezionamento.

Evitate poi di ricongelare i prodotti che sono stati scongelati, a meno che dopo lo scongelamento siano stati sottoposti a cottura. Questa li sanifica, garantendo la sicurezza del prodotto ricongelato. È importante però considerare che i diversi stress a cui l'alimento viene sottoposto lo impoveriscono inevitabilmente di nutrienti e lo rendono decisamente meno gradevole. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

Il freddo ha proprietà solo batteriostatica e non battericida, cioè blocca lo sviluppo di microrganismi dannosi, ma non li uccide. L'abbattitore di temperatura è uno strumento utilissimo nella catena del freddo, perché consente di raffreddare molto velocemente qualsiasi alimento da trasferire in frigorifero o nel congelatore. La rapida riduzione termica garantisce igiene e sicurezza.



Frosolone, il borgo delle lame

In questo centro, unico nel meridione d'Italia per la lavorazione dell'acciaio, vive da secoli un artigianato tipico, trasmesso di generazione in generazione. Forbici e coltelli sono veri "pezzi d'arte"

Nell'entroterra molisano il mestiere del forgiatore di lame è stato importato dall'Inghilterra intorno all'anno Mille. A distanza di secoli e secoli, nel paese "con le radici nell'acciaio" si possono ancora trovare forbici e coltelli, bisturi, pugnali, sciabole e arnesi da taglio di tutte le fogge. Nel Museo dei Ferri Taglienti di Frosolone, in provincia di Isernia, sono conservate centinaia di oggetti di valore storico. Nel mese di agosto la "Festa della

Forgiatura" fa rivivere tutte le fasi dell'antica lavorazione artigianale. È in questo contesto che la famiglia Paolucci ha aperto la prima piccola bottega nel 1791.

Liberato Paolucci ci accoglie per raccontarci una storia affascinante...

Qui con l'acciaio si facevano attrezzi per l'agricoltura o spade per i guerrieri. Nelle campagne tutti avevano un coltello da tasca che utilizzavano in mille modi. Solo

successivamente si è passati agli usi domestici. E Frosolone è diventato un vero e proprio comparto specializzato, con più di cento botteghe nel settore forbici e coltelli. Questo fino agli anni Sessanta. Da allora, con il boom economico, i giovani hanno cominciato ad abbandonare il paese e a emigrare nelle aziende del nord. Siamo rimasti in pochi.

Questi pochi oggi producono coltelli e forbici moderni, adatti a tutte le esigenze. La qualità è un fattore importante?

Si può puntare solo sulla qualità per battere la concorrenza. Siamo presenti e apprezzati sul mercato, in Italia e all'estero. Realizziamo, tra gli altri, un coltello a seghetto per la tavola che è totalmente *Made in Italy*, al 100% (le dentellature dei coltelli seghettati semplificano il taglio di alimenti duri all'esterno, ma morbidi all'interno, ndr).

Ma abbiamo anche linee di prodotti professionali per la ristorazione, oltre alle

forbici, naturalmente. Un assortimento che ci permette di soddisfare al meglio un'ampia fascia di clientela.

I materiali con cui vengono fatti i coltelli sono cambiati nel tempo?

Certamente. Oggi lavoriamo acciaio inossidabile di alta qualità. In passato l'acciaio inox non c'era e l'evoluzione tecnologica ha consentito di ottenere risultati sempre più soddisfacenti.

Gli acciai inossidabili sono leghe di ferro con aggiunte di cromo e molibdeno che garantiscono una buona resistenza alla ruggine. Negli acciai inox, in particolare, c'è una concentrazione di carbonio adeguata all'impiego dei diversi coltelli. Vanadio, cobalto e altri metalli ne migliorano la durezza, la resistenza e la capacità di taglio.

Quali sono gli effetti dell'alta qualità sul prodotto?

La durata, la snellezza, la leggerezza nel tenere in mano il coltello, soprattutto se parliamo di coltelli professionali. E poi la durezza della lama, che conserva a



lungo la vivacità del taglio e permette di riprenderla con un semplice acciaino. I nostri coltelli sono taglienti al punto che si raccomanda sempre grande attenzione.

E il manico?

Dipende dalla destinazione. Abbiamo manici in nylon e manici a doppia iniezione, cioè con una parte dura e una parte più morbida, per la ristorazione. Con una particolarità: subiscono un trattamento antigermico

"Migliore", "Imperiale", "Intramontabile" e "Masterchef" sono alcune delle linee di coltelli professionali prodotti dalla Paolucci. A lato, la premiazione di Liberato Paolucci, amministratore dell'Azienda.



che evita eventuali contaminazioni batteriche. I manici di legno sono molto belli, ma per i professionisti non è il materiale più adatto.

Se una famiglia volesse dotarsi di una scelta di coltelli, quanti ne consiglia e quali?

Le persone si dividono tra quelle che i coltelli non li guardano nemmeno perché ne hanno paura e quelle che ne sono innamorate. Gli innamorati vogliono il loro coltello. Quindi dipende...

La gamma effettivamente può essere più o meno ampia. Perché per ogni cosa c'è un coltello adatto: per

sfilettare, per affettare, per pelare, per spalmare, per sminuzzare... e bisogna saper scegliere anche il modello perché i Paolucci ne realizzano diversi per ogni tipologia.

Suggerisca ai lettori quali è un equipaggiamento equilibrato.

Per la casa penso che bastino una decina di coltelli, dal piccolo al grande, inclusi quelli per la carne, per il pane, per il prosciutto, per le insalate, più uno *spelucchino* per lavori di precisione, in particolare su frutta e verdura, e uno con lama flessibile per sfilettare il pesce... aggiungerei persino un forchettone. Naturalmente si può fare tutto anche con un solo coltello però non è la stessa cosa. L'utensile appropriato aiuta a fare più in fretta e meglio, e l'aspetto del cibo è più bello.

Per un professionista il costo del set è elevato?

L'investimento per i coltelli professionali è a lungo ammortamento.

Per la ristorazione ce ne sono di tutti i modelli e di tutti i tipi. Ma in questo caso in genere il cliente sa già quello che gli serve.

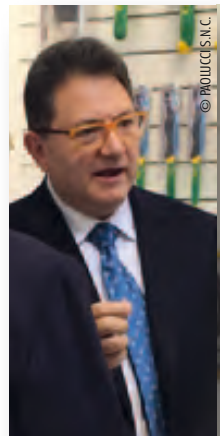
Per dare un'indicazione ai lettori curiosi, un professionista quanti coltelli deve avere?

Una ventina, comprese le mannaie, i coltelli pesanti, da colpo, quelli per dissosare, per lavorare la carne, in più misure, quelli per affettare, per pelare... sono così tanti che ci vuole una professionalità già formata per scegliere. Eppure a volte anche i cuochi esperti scoprono delle varianti che non conoscevano.

Come e dove si tengono i coltelli?

Si possono mettere vicino a una calamita, una barra magnetica, e lì si attaccano. Oppure i professionisti fissano due strisce di un paio metri di polietilene, e infilano i coltelli nello spazio tra l'una e l'altra. Noi usiamo delle calamite a muro. ■

Paola Chessa Pietrobomi
direzione@cibiexpo.it



Sopra Saverio Paolucci, direttore vendite e socio dell'Azienda.





Mimaster

Formazione internazionale d'eccellenza per illustratori

Iscrizioni aperte Mimaster 2017 - 2018

www.mimasterillustrazione.com

credits:graphic design Andre Bozzo / illustration Libero Gozzini e Ivan Canu

TENDENZE

Il caffè è corretto. Anzi, etico

Dopo Bulgaria e Grecia, l'Italia risulta al terzo posto in Europa come livello di corruzione percepita

È il primato poco lusinghiero emerso dall'indagine *Transparency International 2016* condotta tra gli imprenditori europei. Per fortuna questo non è l'unico dato che arriva dalle aziende del Bel Paese. Perché, per il quinto anno consecutivo, un nome italiano compare nella classifica mondiale delle società più etiche, rivelando una tendenza positiva generalmente poco nota. Si tratta di *illycaffè*, il celebre marchio triestino, inserito nell'elenco delle *World's Most Ethical Company 2017* da Ethisphere Institute, società statunitense specializzata nella definizione di standard e principi etici di business.

illycaffè: obiettivo sostenibilità

Dal 2013 illycaffè rientra tra le aziende che, secondo i parametri di Ethisphere, si distinguono per l'attenzione a temi come la cittadinanza d'impresa, cioè all'impegno per integrare esigenze di mercato e responsabilità sociale, e la cultura dell'etica. Un risultato ottenuto nel tempo, con una politica aziendale improntata sulla sostenibilità economica, sociale e ambientale. È infatti dalla fine degli anni Ottanta che illycaffè ha messo a punto un sistema di relazioni con i fornitori di tutto il mondo basato su 3 regole:

- selezione dei migliori produttori e approvvigionamento senza intermediari, con partnership basate sullo sviluppo sostenibile;
- condivisione del *know-how* con i coltivatori, mediante le attività dell'*Università del Caffè* e il lavoro sul campo di agronomi specializzati;
- riconoscimento di un prezzo superiore per la migliore qualità.

«Le aziende rappresentano i mattoni della società moderna - ha commentato Andrea Illy, Presidente di illycaffè



illycaffè assiste i produttori sul campo aggiornandoli sulle corrette modalità di raccolta e lavorazione, attraverso le attività dell'Università del caffè.

S.p.A. - e, affinché sia possibile indurre un cambiamento positivo a livello mondiale, etica e sostenibilità devono costituire l'essenza di tutte le imprese private. L'operato dell'Ethisphere Institute ispira le aziende a essere e ad agire per il meglio. Per questo siamo onorati di aver ricevuto il riconoscimento come *World's Most Ethical Company* per il quinto anno consecutivo».

Il metodo di valutazione

Quella del 2017 è l'undicesima edizione del premio attribuito da Ethisphere Institute. Ogni anno esperti

internazionali provenienti da istituzioni governative, università, finanza e media, selezionano le aziende con strategie a lungo termine basate su diversità e integrazione, che pongono la sostenibilità come obiettivo. La valutazione è basata sul *Quoziente Etico®*, articolato in 5 categorie:

- programma di etica e conformità normativa;
- cittadinanza d'impresa e responsabilità;
- cultura dell'etica;
- gestione e leadership;
- innovazione e reputazione.

Quest'anno sono state 124 le aziende premiate: tra le 5 del settore *Food, Beverage & Agriculture*, accanto a colossi come Kellogg Company spicca illycaffè, portabandiera dell'eticità *made in Italy*. ■

Anna Francioni
info@cibieexpo.it

La tutela dell'ecosistema è per illycaffè parte integrante della politica aziendale. Oltre a sviluppare nelle piantagioni pratiche culturali rispettose del contesto naturale, il gruppo si impegna per ridurre l'impatto ambientale lungo l'intero processo produttivo: dalle protezioni delle piante di caffè con alberi nativi, all'acquisto di energia, proveniente solo da fonti rinnovabili per lo stabilimento di Trieste.



ALTOPALATO

CENTRO DI CULTURA ENOGASTRONOMICA

La scuola di cucina di Milano

20123 - via Ausonio,13
Tel. 02/58111000 - fax 02/89400311
www.altopalato.it - altopalato@altopalato.it
Facebook : altopalato scuola di cucina

*

“ sono aperte le iscrizioni ai nuovi corsi di ”

Le tecniche di cucina (8 lezioni)

La cucina del pesce (5 lezioni)

Pasticceria (6 lezioni)

"speciale carne"(2 lezioni)

L'aperitivo "allargato", quasi una cena (1 lezione)

La cucina d'autunno - inverno (4 lezioni)

*

L'aula di cucina



TENDENZE

... Insegnagli a pescare e lo nutrirai per tutta la vita

Che cos'è il potere meraviglioso di suscitare una particella di felicità? Un'esperienza, un momento importante, una storia... Diamo valore alle cose solo quando diamo valore alle storie che queste raccontano

Per noi consumatori comuni, quale differenza passa tra un fungo raccolto e un fungo acquistato? Tra un pollo del banco frigo e il ruspante allevato in cortile? Tra un pesce pescato e uno scongelato nel lavandino? Siamo a Santa Margherita Ligure, perla del Tigullio incastonata tra l'area marina protetta del monte di Portofino e il golfo di Rapallo, dove certe volte questa differenza ha un nome e un cognome: Luca Vezzali, classe 1980, ingegnere nautico. Da 3 anni porta avanti un progetto che punta ad avvicinare il turismo alla pesca tradizionale ligure, all'enogastronomia locale e alle bellezze di questo aspro tratto di costa ancora incontaminato.

Come hai iniziato? Qual è la tua idea?
Ho un gozzo, tipico ligure, varato nel '71 da un maestro d'ascia di Lavagna per un pescatore di qui. Ho lavorato 5 anni sui

pescherecci e da 3 ho iniziato a pensare a qualcosa che potesse unire la pesca e il turismo. Il sistema-pesca a Santa Margherita ha bisogno di caratterizzarsi in senso artigianale. Attualmente la pesca italiana è di indubbia qualità, ma è rimasta legata alla concezione degli anni '30 del secolo scorso, con una dimensione semi-industriale. Oggi, invece, la pesca locale è capace di proporre un prodotto di alto livello artigianale. Abbiamo poi la fortuna di vivere in un'area privilegiata, fiancheggiata dall'area marina protetta di Portofino e abbiamo un tratto di costa, uno dei pochi in Liguria, rimasto quasi del tutto vergine con un particolare valore naturale e turistico. Perché non unire questi due mondi?

In cosa consiste la tua attività oggi?
Propongo un'escursione in gozzo di 4 ore, spesso nei pressi della baia di San Fruttuoso (splendida abazia del

X secolo accessibile solo via mare e mulattiera, ndr), offro uno spuntino a base di focaccia e vino bianco e sulla via del ritorno un'esperienza di pesca tradizionale. Il mio intento è riscoprire i sistemi di pesca tradizionali, ma lavorando con le reti da posta posso facilmente legare il turismo alla pesca, con i clienti tiro su una rete calata il giorno prima. Il pesce pescato lo vendo qui a Santa Margherita a un ristorante convenzionato con la mia attività, il quale propone alle persone venute con me a tirare su le reti un menù degustazione con ricette tradizionali liguri. Così agli ospiti viene servito il pesce pescato in giornata dal mio gozzo.

Un pesce buono, naturale e con una storia da raccontare, il sapore di un mare appena navigato, nel cuore di una terra che merita di essere scoperta. ■

Alessandro Cavighione
alessandro.cavighione@cibiexpo.it

Il gozzo "Piero", la piccola imbarcazione di Luca Vezzali, può portare pochissime persone. È attrezzato con comode panche e tendalino. Ci sono anche le maschere per fare snorkeling.

© ALESSANDRO CAVIGLIONE



13/7/2017, anno 5, n. 7-8



PRATICHE DELL' INNOVAZIONE SOCIALE EXECUTIVE MASTER

- Facilitare i processi di ideazione
- Gestire l'organizzazione del progetto
- Coltivare e mantenere le reti
- Gestire i processi di rendicontazione economica e dell'impatto sociale
- Produrre la sostenibilità a valle del finanziamento
- Analizzare e gestire gli esiti
- Comunicare i progetti

IL PERCORSO

Otto appuntamenti con cadenza bisettimanale, una parte pratica, un project work in collaborazione con aziende già impegnate in azioni di innovazione sociale. Da settembre 2017 a maggio 2018

AMMISSIONI APERTE FINO AL 31 AGOSTO 2017

Informazioni e iscrizioni
Civica Scuola Interpreti
e Traduttori Altiero Spinelli
via Francesco Carchidio 2 Milano
www.fondazionemilano.eu/lingue



Civica Scuola
Interpreti e Traduttori
Altiero Spinelli

Vox in the city. Pensavamo a slogan. Invece, storie

MM SpA ha recentemente varato un nuovo format: 8 incontri per intercettare e comprendere la città che cambia attraverso i suoi protagonisti

MM SpA ha varato un format esclusivo dalla denominazione fortemente evocativa *Vox in the city*.

Si tratta di conversazioni a due, nella modalità *"cocktail party speech"*, della durata di circa 30 minuti circa.

Il modello permette, in orario pre-serale, di avvicinare persone differenti per preparazione e censo a temi importanti, legati alla gestione di beni comuni (acqua, casa, mobilità) da parte dell'Azienda.

Il filone che MM intende promuovere è quello delle "voci protagoniste nella trasformazione urbana", tra consapevolezza del ruolo pubblico e confronto sociale.

L'attitudine al dialogo e all'informazione alla cittadinanza, tipica di MM SpA, viene così valorizzata e incalzata dalla partecipazione di personalità importanti e note nel panorama nazionale.

Tutti gli incontri, iniziati a giugno e che si completeranno a ottobre, si terranno presso lo *Swiss Corner* di Via Palestro 2 Milano, dalle ore 17.45 alle ore 19.

Il tema del primo incontro, avviato l'8 giugno scorso, è stato dedicato a "Social media tra reputazione e servizio: come tradire la fiducia del cittadino e vivere felici" ed è stato svolto da Alberto Stracuzzi, *Customer Intelligence Director - Blogmeter*.

Dal 1995 Stracuzzi si dedica al variegato universo delle ricerche di mercato, esplorandone ogni meandro con alta competenza e assoluta passione. ■

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.



**PENSAVAMO
SLOGAN,
INVECE
STORIE.**

Cocktail party speech

8 appuntamenti tra giugno e ottobre

Swiss Corner, via Palestro 2 - dalle 17.45 alle 19



Sapori di Thailandia

Oltre a essere una delle mete turistiche più ambite per le spiagge lussureggianti, la natura incontaminata, i templi antichi, la Thailandia vanta una delle cucine più raffinate e profumate dell'intero sud-est Asiatico

La crescente curiosità verso nuove culture e sapori e la quasi totale assenza di glutine e lattosio nelle pratiche alimentari locali hanno favorito la diffusione in Occidente della raffinata cucina thailandese, che potremmo riproporre fedelmente sulla nostra tavola perché gli ingredienti giusti si trovano con relativa facilità.

Difficile da immaginare se non la si è mai provata, è basata sulla simultaneità e sul bilanciamento dei sapori piccanti, dolci, salati, acidi e amari, con un uso abbondante di "odori", sia freschi sia essiccati e miscelati. Una curiosità: il peperoncino, introdotto dai Portoghesi verso

la metà del XVI secolo, è stato talmente apprezzato, da raggiungere in questa calda terra livelli di "piccantezza" davvero ineguagliabili.

Prima provare...

Come possiamo portare questi sapori così semplici, e allo stesso tempo studiati, nella nostra casa? Se non avete mai avuto la fortuna di visitare la Thailandia, per prima cosa potete provare uno dei suoi ristoranti a Milano. È facile imbattersi in locali con una cucina "adattata" al palato nostrano, ma vi abbiamo facilitato il compito selezionandone alcuni autentici, per esempio il *Bussarakham*, il *Thai*



Gallery, il *Thai Square* e il piccolissimo *Orawin Thai Bar*. Non potete non provare almeno un curry (suggeriti il verde o il delicato *Panang*), l'insalata di papaya verde (*Som Tam*), la zuppa *Tom Yam Khung* (con gamberi), il *Laarb* (di cui forniamo la ricetta), il pollo saltato con basilico thailandese (non piccante) da accompagnare con riso Jasmine, il mitico *Phad Thai* e l'imperdibile *Morning Glory* (delizioso vegetale saltato in padella). Per concludere in dolcezza è imprescindibile il *Mango Sticky Rice* (riso glutinoso, cotto nel latte di cocco e mango freschissimo).

Una volta provato il gusto "vero" vi troverete davanti a una scelta: prendere il primo volo per Bangkok o... andare a recuperare tutti gli ingredienti necessari per preparare uno dei piatti appena assaggiati e condividerlo con una certa fierezza con amici e parenti.

... Poi cucinare!

Gli ingredienti basilari della cucina thailandese sono molto semplici e facili da reperire: riso Jasmine o glutinoso, pollo, maiale, manzo, mazzancolle, uova e poco altro. Quello che la rende tanto raffinata e profumata sono le spezie, alcuni condimenti e la preparazione.

A Milano è possibile coniugare una piacevole passeggiata nel quartiere di "China Town" con una spesa veramente orientale, in particolare abbiamo provato i supermercati *Kathay* di Via Canonica 54 e *Oriental Mall* in Via Antonio Rosmini 14. Anche alcuni ristoranti si riforniscono qui, potete quindi fidarvi del fatto che troverete le migliori materie prime disponibili. Passando ai piatti, vi presentiamo due fra le ricette tipiche con la più semplice realizzazione: la *Tom Yam Khung* e il *Laarb* (ricetta tipica delle regioni dell'Est) e il *Woon Ka Ti Bai Toey* (sì, la lingua thailandese è veramente complessa, ma meravigliosa da ascoltare), un dolce fresco a base di cocco, facile da trovare camminando in qualunque regione della Thailandia.

Tom Yam Khung

Ingredienti per 4 persone

- 10 mazzancolle
- 500 ml di latte di cocco
- 500 ml di brodo vegetale
- 200 g di funghi enochi
- 2 cucchiaini di salsa di pesce

- ½ lime spremuto
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 20 g di zenzero
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 2 o 3 scalogni thailandesi
- 10 g di foglie di coriandolo
- 10 foglie di erba cipollina thailandese
- 2 steli di lemongrass
- 3 steli di aglio thailandese
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 2 peperoncini piccanti
- 1 cucchiaino di *Nam Prig Pow* (pasta di gamberetti secchi).

In una padella con olio di cocco, succo di lime, salsa di pesce e soia, fate soffriggere lo scalogno tagliato a fettine sottili, l'aglio diviso in tre parti e il peperoncino piccante, quindi versate il latte di cocco e il brodo vegetale.

Lasciate sobbollire e poi aggiungete lo zenzero, l'erba cipollina, lo zucchero di canna e i funghi.

Cuocete a fuoco medio per 10 minuti.

Per finire, unite in modo uniforme la pasta di gamberetti secchi, aggiungete le mazzancolle e le foglie di coriandolo e fate cuocere

per 4 minuti (attenzione: le mazzancolle non devono cuocere troppo!) Quindi spegnete il fuoco e servite accompagnando con del riso Jasmine profumato.

Laarb

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di carne di maiale macinata (oppure stessa quantità di carne di manzo o pollo)
- 1 lime e ½ spremuti
- 2 cucchiaini di salsa di pesce
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 10 g di foglie di coriandolo
- 4 scalogni thailandesi
- 1 stelo di aglio thailandese
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 2 cucchiaini di riso tostato macinato.

Cuocete la carne macinata con 3 bicchieri d'acqua per 7 minuti a fuoco medio.

Quindi scolate la carne in modo da eliminare tutta l'acqua in eccesso.

In una padella fate saltare per 5 minuti a fuoco alto la carne macinata insieme all'olio di cocco, la salsa di pesce, l'aglio thailandese tagliato finemente, lo

Le spezie e i condimenti più importanti della cucina thailandese

Cocco (olio, latte e crema)

Peperoncino

Galangar e zenzero

Lemongrass

Lime

Foglie di Kafir

Salsa di pesce

Salsa di soia

Aglio thailandese

Pandano

Curry

Coriandolo

Polvere di riso tostato

Nam Prig Pow (pasta di gamberetti secchi)

zucchero, la salsa di soia e il succo di lime.

Disponete in un piatto da portata e aggiungete il riso tostato macinato, le foglie di coriandolo e lo scalogno tagliato finemente. ■

Guido Valdata

guido.valdata@gmail.com

www.guidovaldata.com



Tom Yam Khung, un piatto completo con mazzancolle e aromi tipici thailandesi.

Water Erasmus, ovvero l'acqua pubblica europea

Sull'asse Milano-Parigi la prima sperimentazione tra Gruppo CAP e Eau de Paris. Una rete di conoscenza per le nuove sfide legate all'acqua pubblica

Il *Water Erasmus* di APE (Aqua Publica Europea, associazione europea delle aziende pubbliche del servizio idrico), lanciato a Parigi lo scorso 29 maggio, mira a promuovere la circolazione libera e gratuita della conoscenza tra i gestori pubblici dell'acqua, attraverso un programma di scambi di personale. L'obiettivo è sviluppare una cultura comune della gestione pubblica dell'acqua, per incrementare le competenze delle aziende idriche pubbliche nell'affrontare le sfide comuni. Proprio il primo *Water Erasmus* partirà sull'asse Milano-Parigi, grazie a uno scambio iniziale di personale tra Gruppo CAP e Eau de Paris per approfondire alcuni progetti comuni legati alla qualità dell'acqua. Questo programma punta a rendere possibile la libera circolazione di competenze e pone al

centro il personale delle aziende idriche, con lo scopo di migliorare l'efficienza delle *utility* (servizi di pubblica utilità).

Scoprire, condividere, imparare

Alessandro Russo, Presidente di Gruppo CAP e Vicepresidente di Aqua Publica Europea, spiega «Tra gli obiettivi con cui è nata la nostra associazione c'è sempre stato quello di condividere le *best practice* (le azioni migliori, ndr) per trovare insieme le soluzioni più vantaggiose alle sfide che ci attendono. Siamo convinti che dallo scambio di esperienze tra i dipendenti della nostra rete di imprese possano nascere stimoli, riflessioni e sinergie per continuare a garantire al meglio la gestione pubblica dell'acqua in Europa». La collaborazione volontaria e gratuita tra le *utility* del servizio idrico è quindi alla base del progetto *Water*

Erasmus, che aiuterà anche a favorire lo sviluppo di una cultura comune sul tema della gestione dell'acqua. Célia Blauel, Presidente del gestore idrico francese Eau de Paris e Presidente di Aqua Publica Europea, aggiunge: «Uno degli obiettivi del progetto *Water Erasmus* è promuovere la cooperazione e gli scambi tecnici tra operatori pubblici, ma non solo. Vogliamo mostrare che la gestione dell'acqua pubblica a livello europeo è basata su relazioni umane, guidata da donne e uomini aperti al mondo e impegnati a garantire la qualità e la sostenibilità del servizio pubblico». Attraverso brevi scambi, il personale delle aziende pubbliche del servizio idrico avrà l'opportunità di acquisire nuove conoscenze ed estendere la rete professionale riportando, allo stesso tempo, nelle *utility* le competenze acquisite. In futuro, l'iniziativa sarà estesa anche a neolaureati e ricercatori, che potranno seguire progetti in aree di interesse per i gestori di acqua pubblica. Questi scambi contribuiranno a far crescere APE come *learning network* (una rete della conoscenza, ndr), con l'obiettivo di affrontare al meglio le sfide legate all'acqua. ■



APE
Aqua Publica Europea (APE) è l'Associazione Europea di Gestori pubblici dell'acqua. Riunisce aziende pubbliche che gestiscono il servizio idrico e un'ampia gamma di *stakeholder* che lavorano per promuovere la gestione dell'acqua pubblica sia a livello europeo, che a livello internazionale. I suoi membri coprono 9 Stati europei, servendo direttamente più di 70 milioni di persone. Le aziende idriche italiane associate ad APE sono Gruppo CAP, Acquedotto Pugliese, MM, Viveracqua, Smat, Abbanoa, Uniaque, Brianzacque, Secam, Sal, Padania Acque, Abc.



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
Circolo del Commercio Palazzo Bovara
Corso Venezia 51, Milano
ChiAmaMilano
Via Laghetto 2, Milano

Consigli di Zona 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
Kitchen
Via E. De Amicis 45, 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 Civico di Storia Naturale
Corso Venezia 55, 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)

Parco Tecnologico Padano
Via Albert Einstein, Lodi
Spazio Oberdan
Viale Vittorio Veneto 2, Milano
Stadio del ghiaccio Agorà
Via dei Ciclamini 23, Milano
Teatro degli Arcimboldi-Foyer
Viale dell'Innovazione 20, Milano
Ufficio Turistico
Piazza Castello 1, Milano
Urban Center - Comune di Milano
Galleria Vittorio Emanuele 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
I.T.A.S. Mendel
Via Ferrazzi 15, Villacortese - MI

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 - Trescone B.

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 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 P.zza 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 Mazzini ang. Via IV Novembre
Lavena Ponte Tresa
Via Colombo 21/23
Laveno Piazza V.Veneto 25 - Laveno Mombello
Malnate Via Marconi 11
Varese Via Daverio 44

Nella foto Alessandro Russo, Presidente di Gruppo CAP e Vicepresidente di Aqua Publica Europea con Célia Blauel, Presidente di Eau de Paris e di APE.



©GRUPPO CAP

Chi è il Gruppo CAP

Gruppo CAP è una realtà industriale che gestisce il servizio idrico integrato sul territorio della Città Metropolitana di Milano e in diversi altri comuni delle province di Monza e Brianza, Pavia, Varese, Como secondo il modello *in house providing*, cioè garantendo il controllo pubblico degli enti soci nel rispetto dei principi di trasparenza, responsabilità e partecipazione. Attraverso un *know how* ultradecennale e le competenze del proprio personale coniuga la natura pubblica della risorsa idrica e della sua gestione con un'organizzazione manageriale del servizio idrico in grado di realizzare investimenti sul territorio e di accrescere la conoscenza attraverso strumenti informatici. Gestore unico della Città Metropolitana di Milano, per dimensione e patrimonio il Gruppo CAP si pone tra le più importanti *monoutility* nel panorama nazionale. Nel 2017 si è aggiudicato il premio assoluto Top Utility come migliore Utility italiana.



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.



!!! :-)