



Con il Patrocinio di

Milano



Comune
di Milano



**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 5 - n. 5
18 maggio 2017
www.cibiexpo.it



centro studi
anticorruzione

**Orietta Berti,
non solo canzoni**

**Gustosi menù
d'alta quota**



**Pane Quotidiano,
la solidarietà
di Milano**



**Il nuovo indice
di sostenibilità
alimentare**

“Le Serate Storiche”

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

I prossimi appuntamenti per le esclusive cene ad Altopalato

Lunedì 29 maggio – ore 20.30

prima serata

“A tavola con Giovanni Vialardi”

Cuoco, pasticcere e credenziere di Casa Savoia fino al 1853, scrisse nel 1854 un interessante trattato di cucina e pasticceria dal quale sono state tratte le ricette per un intero e inedito menù realizzato da Alessandro Procopio, chef del famoso Ristorante D'O di Davide Oldani.

*

Lunedì 5 Giugno – ore 20.30

replica

“Il Rinascimento a tavola”

Un menù con ricette estratte da trattati originali di cucina del periodo rinascimentale realizzato da Alessandro Procopio.

*

Lunedì 26 Giugno – ore 20.30

replica

“La cucina moderna di Vincenzo Corrado”

Cuoco, scrittore e Maestro di Casa del Principe di Francavilla di Napoli, autore del celebre volume “Il Cuoco Galante” (1773), dal quale sono state tratte le ricette che compongono un intero menù, realizzato da Alessandro Procopio.



Un cambio di lettera ed è tutta un'altra storia

A volte basta sostituire qualche lettera in una parola per incorrere in errori ed equivoci. È stato profetico per esempio lo svarione di Donald Trump che a febbraio durante un affollato comizio in Florida aveva confuso Sweden (la Svezia) con Sehwan, una città del Pakistan, attribuendo alla prima la sventura di un sanguinoso attentato, che in realtà allora aveva colpito la seconda. Anche a casa nostra è capitato di sentirne di curiose. Per esempio che la fondazione di Roma si doveva a Romolo e Remolo: autore del lapsus Silvio Berlusconi durante il vertice Nato – Russia a Pratica di mare del 2002. Ancora, sembra finto, ma non lo è, lo sproposito di un deputato veneto eletto nella breve legislatura 2006-2008 che confuse il

Darfur, la provincia del Sudan teatro di conflitti tanto feroci da suscitare l'indignazione dei movimenti per i diritti umani, con il *fast food*: Darfur insomma come sinonimo di “cose fatte in fretta”. Ma i veri maestri in questo senso sono i bambini. Ricordo un acquisto prematuro di lenzuola ricamate per le mie figlie ancora piccole. Avevo spiegato che era un primo passo (poi di fatto è stato il primo e l'ultimo) per preparare il loro corredo. Dopo poco sento la maggiore che dice alla più piccola, che cercava di capire le ragioni della spesa: «la mamma ha detto che sono per Corrado, ma io questo Corrado non so chi è». ■

Paola Chessa Pietrobboni

direzione@cibiexpo.it



Ben fatto Ramen. Oltre la solita zuppa **5**
di Marta Pietroboni

Talent scout Sara Preceruti, chef-patronne di Acquada **7**
di Toni Sàrcina

Cibo e territorio East Lombardy, una nuova regione? **9**
di Marina Villa

Ricerca e innovazione Anziani e accesso al cibo, un diritto da tutelare **10**
di Paola Chessa Pietroboni

A porte aperte La solidarietà milanese contro la fame quotidiana **12**
di Alessandro Caviglione

Storia del cibo Lo zenzero, o “ginger”, sapore d’antico **15**
di Toni Sàrcina

Protagonisti Orietta Berti, non solo canzoni **16**
di Toni Sàrcina

I segreti della spesa I tesori del sottosuolo **18**
di Carmen Rando

Alimentazione e salute Radici e tuberì: impariamo a conoscerli **21**
di Giorgio Donegani

Cibo e ambiente Un nuovo indice di sostenibilità alimentare **22**
di Alessandro Caviglione

Tendenze Falsi miti e nuove verità. Operatori e consumatori a confronto **23**
di Marina Villa

Un menù con ingredienti d’alta quota **24**
di Chiara Caprettini

Profumi di Calabria **25**
di Marina Villa

L’olio, un simbolo del Made in Italy nel mondo **28**
di Paola Chessa Pietroboni

A proposito di acqua #waterevolution **30**

CiBi **I contatti della redazione**

CiBi
Arte e scienza del cibo
Periodico gratuito
Anno 5 - n. 5
Milano
18 maggio 2017

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 - ettore.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: Orietta Berti, foto di Studio Fotografico Stefano Pilli; minimali dall'alto in basso di Fleur alpine, Guido Valdata e BCFN

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 - Pignoli 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.



Hanno collaborato a questo numero

Chiara Caprettini
Laureata in Filologia germanica, è appassionata da sempre di lingue e letterature europee, e di cultura del cibo. Con il progetto *Nordfoodovestest* punta alla valorizzazione di piccole realtà enogastronomiche italiane e straniere e alla realizzazione di ricette di ispirazione letteraria. Al progetto è collegato il foodblog www.foodblognordfoodovestest.wordpress.com.

COOP Italia
Consorzio nazionale delle cooperative di consumo, gestisce una rete di supermercati e ipermercati diffusi soprattutto nel Nord e Centro Italia, ma anche al Sud e nelle Isole. Tra i suoi obiettivi una corretta informazione dei consumatori, la tutela del loro potere d'acquisto e la sicurezza alimentare.

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.

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 per i personaggi di Cippiuti di Altan e del Signor Rossi di Bozzetto. Molti i lavori per l'editoria e per la Scuola di Fumetto.

BEN FATTO

Ramen. Oltre la solita zuppa

L'offerta gastronomica è sempre più ampia e varia. Ce n'è davvero per tutti i gusti, ma questo piatto è veramente particolare

Probabilmente vi sarete già accorti che quasi ogni giorno, nelle nostre città, aprono le porte ristoranti che fanno *Ramen*. Spesso sono ristoranti giapponesi che propongono *anche* Ramen, ma in alcuni casi sono posti dove si offre *solo* Ramen. Perché? E che cos'è? Rispondere al “perché” è un po' complicato, ma di sicuro i locali giapponesi stanno vivendo un momento di gloria. Per quanto riguarda il piatto in questione la moda è nata anni fa, forse anche grazie al film *The Ramen Girl*. È la storia di una giovane studentessa americana, sola e demotivata, che a Tokyo riacquista l'entusiasmo quando, suggestionata dall'atmosfera del bistrot specializzato in Ramen che si trova proprio sotto casa sua, decide di imparare a preparare la ricetta. Un altro motivo plausibile della sua diffusione è che, a costi contenuti, si mangia

un piatto unico particolare. Il Ramen, infatti, è una zuppa, e così rispondiamo anche alla seconda domanda, di origine cinese, oggi piatto tipico in Giappone, a base di tagliatelle di frumento, maiale o pollo, alghe, uova, soia. Con mille varianti locali.

La variante del Mi-Ramen
La prepariamo con il prezioso aiuto del cuoco del piccolissimo ristorante milanese *Mi-Ramen*. Il nostro chef, cino-giapponese, quindi perfetto, ci anticipa che servono 2 giorni. Il primo giorno bisogna preparare il brodo che deve stufare per 12 ore almeno. Stiamo infatti cucinando un “*Tonkotsu Ramen*”, un Ramen dal brodo molto denso, ottenuto facendo bollire a lungo le ossa di maiale per estrarne il midollo. Mentre mescola il brodo, lo chef ci mostra delle striature bianche: il midollo rilasciato. Le

ossa che si usano sono quelle della testa, della schiena e delle zampe del maiale. Dopo la lunga cottura vengono eliminate, il brodo viene ristretto un po' e poi fatto raffreddare in frigorifero. Al brodo si aggiunge quindi la pasta fresca (“ramen”, appunto), simile ai nostri spaghetti, fatta con acqua, farina di grano duro e tenero miscelati, che cuoce per 20 secondi. Infine, altri ingredienti caratterizzano le diverse versioni: il nostro chef aggiunge delle fettine di carne di maiale arrosto, marinate nella salsa di soia, delle alghe crude sminuzzate, dei porri crudi tagliati sottili, dei pezzetti di bambù saltati in padella con aglio, salsa di soia e zenzero, tofu e, importantissimo, l'uovo sodo anch'esso marinato nella salsa di soia, che lo rende morbido e saporito, servito, come da tradizione, tagliato a metà. La particolare salsa di soia utilizzata deve essere, come il brodo, preparata con anticipo: devono infatti fondersi bene tra loro la soia, lo zucchero, il sakè e il *mirin*, un particolare sakè dolce giapponese. Ecco. Semplice no?! ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it



© GUIDO VALDATA

Carta d'identità

Mi-Ramen Bistrò
Viale Col di Lana 15
20136 Milano
Tel. 339 2322656
email: yao@mi-ramenbistro.it
www.mi-ramenbistro.it



© GUIDO VALDATA



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



Sara Preceruti, chef-patronne di Acquada

Sara possiede talento da vendere, che la fa entrare a pieno merito in questa mia "carrellata" di nuove star



Certo, non è alle prime armi e vanta un curriculum di tutto rispetto che le ha fatto assegnare ormai da tempo la prestigiosa "stella" Michelin.

Il suo *palmares* è ricco di altri riconoscimenti: nel 2013, nella *Guida di Identità Golose*, vince il premio quale migliore chef donna dell'anno; nel 2015 viene selezionata da Carlo Cracco come "chef Ambassador", protagonista di eventi presso l'ex Convento dell'Annunciata di Abbiategrasso.

Come un acquazzone

Finalmente, dopo tanti anni trascorsi a lavorare, con grande forza e temperamento, nelle cucine di altri, nel 2016, a marzo, apre il suo ristorante a Porlezza (Como) sul Lago di Lugano, dove poter esprimere tutte le sue capacità e sviluppare nuove idee per la delizia dei suoi numerosissimi fan-gourmet, frequentatori assidui del suo locale dal curioso nome di *Acquada*, che in dialetto comasco significa "acquazzone".



Verrebbe da chiedersi "cosa c'entra con il ristorante"? Apparentemente nulla, ma, dopo aver conosciuto Sara Preceruti, si capisce tutto: come un acquazzone può sorprendere le persone impreparate per la strada, così Sara sorprenderà gli ospiti con le sue originali e gradevolissime idee gastronomiche. I suoi piatti, infatti, oltre a percorrere l'universo di ingredienti noti e meno noti, contengono inusitati accostamenti, spesso tra dolce e salato, che raggiungono risultati insoliti, ma assai gradevoli per i commensali. Ma com'è Sara? Direi così come appare: una persona aperta, dallo sguardo deciso che, in qualche caso, può imbarazzare l'interlocutore, ma dipende solo dal colore degli occhi; la sua schiettezza è disarmante e il suo carattere forte traspare assai chiaramente.



La sua cucina? Personale, intrigante, ricca di sapore e di colore. Gli ingredienti? Scelti tra i migliori a disposizione.

Quali i progetti futuri?

È presto detto. Sara non si è posta un obiettivo preciso poiché, in un confronto allegorico, può essere paragonata a un arco teso con la freccia che, apparentemente, centra l'obiettivo, ma subito dopo si accorge che ne vuole raggiungere un altro e così di seguito, in una costante ricerca della perfezione. Questa sua caratteristica non fa altro che incuriosire sempre più i suoi golosi ammiratori che continuano a progettare nuove visite per godere, di volta in volta, delle novità. Auguri Sara, a quando la seconda stella? ■

Toni Sàrcina

altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it



Orchestra Sinfonica e Coro Sinfonico di Milano Giuseppe Verdi

STAGIONE 2017

laVerdi

AUDITORIUM DI MILANO FONDAZIONE CARIPLO

INFO E BIGLIETTERIE

Largo Mahler - tel 02.833.89.401/402/402

Biglietti online su www.laverdi.org - www.vivaticket.it

Auditorium
Fondazione Cariplo

CIBO E TERRITORIO

East Lombardy, una nuova regione?

È piuttosto un brand per le Province di Bergamo, Brescia, Mantova, Cremona e le loro eccellenze, elette a Regione Europea della Gastronomia 2017

Produzione enogastronomica, ristorazione, ospitalità, sport e cultura sono ora sotto i riflettori del grande palcoscenico di *East Lombardy*, Lombardia Orientale, terra con la più alta concentrazione di prodotti alimentari certificati e custode d'importanti tradizioni. Le Province di Bergamo, Brescia, Mantova, Cremona coprono metà della superficie della Lombardia e includono 1/3 della sua popolazione. Vantano 25 prodotti DOP e IGP, 126 PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale), 25 vini tra DOCG, DOC, IGT e ben 22 ristoranti stellati, oltre naturalmente a strepitosi siti d'arte e dell'Unesco.



Philippe Lévillé (nella foto sopra) chef bistellato del ristorante *Miramonti l'Altro*, ha dato il via presso l'aeroporto di Orio al Serio alla promozione che vede alternarsi 8 grandi cuochi della Lombardia Orientale nella proposta di un menù d'autore. "Cubismo di sarde di lago, salsa verde e verdure agrodolci" è il suo piatto creato per il mese di aprile.

La Lombardia: prima regione italiana nel turismo

Mauro Parolini, Assessore dello Sviluppo Economico per la Regione Lombardia, ci ha illustrato il progetto che si inserisce in quello più ampio e internazionale di ERG (*European Region of Gastronomy*), nato per migliorare la qualità della vita nelle Regioni europee attraverso la valorizzazione delle tipicità enogastronomiche locali e la cooperazione internazionale, al quale partecipano per ora 10 Regioni. «Il progetto *Lombardia Orientale 2017-Regione Europea della Gastronomia* nasce dalla volontà delle quattro Province di promuoversi come destinazione turistica, facendo leva sul loro patrimonio di arte e natura, ma anche sull'enogastronomia. Il vero punto di forza di questa iniziativa - ha sottolineato Parolini - è la riscoperta e la valorizzazione delle culture alimentari tipiche, riproposte attraverso itinerari del gusto, da vivere come esperienze sensoriali autentiche. Al di

Tra gli effetti di *East Lombardy* sarà il riposizionamento dell'immagine del territorio con ricadute economico-sociali. www.eastlombardy.it

la dell'obiettivo primario di incrementare l'offerta turistica, si è voluta sottolineare l'idea di sostenibilità nella produzione e nel consumo dei prodotti enogastronomici attraverso la promozione dei piccoli produttori».

Tanti gli eventi in programma. Il primo, importante, è iniziato in aprile presso l'aeroporto di Orio al Serio (BG), il terzo scalo italiano, e proseguirà fino a marzo 2018. I passeggeri in partenza possono acquistare e degustare le migliori specialità di *East Lombardy*, in particolare vini e formaggi, i prodotti che meglio ne caratterizzano l'offerta enogastronomica. Ogni mese sono proposti un menù degustazione, con un piatto di cucina d'autore creato e firmato da un grande cuoco, oltre a una selezione di formaggi,

inLombardia è il portale turistico ufficiale della Regione Lombardia www.inlombardia.it



La Regione Lombardia per l'enogastronomia

Sono stati stanziati 5 milioni di Euro, di cui 1 milione e 200mila per promuovere itinerari enogastronomici nella Regione.

abbinati a un vino Franciacorta DOCG. «La Regione Lombardia - ha concluso l'Assessore - sta lavorando per mettere a sistema l'enorme patrimonio di competenze che operano nel settore della ristorazione e dell'accoglienza per fare del turismo un driver di crescita, perché "insieme si va lontano". La nostra ambizione è far diventare la Lombardia, la prima regione italiana nel turismo».

Marina Villa

marina.villa@cibierpo.it

LOMBARDIA ORIENTALE 2017
REGIONE EUROPEA DELLA GASTRONOMIA



Anziani e accesso al cibo, un diritto da tutelare

Food Desert, Food Mirage, Food Paradise: sono espressioni suggestive. Ma a monte c'è un'attenta analisi sociologica condotta dal gruppo di ricerca FAMi

I ricercatori del FAMi (*Food Anziani Milano*) hanno rilevato l'esistenza in città di aree diverse tra loro per la facilità d'accesso al cibo, dalla scarsità del cosiddetto "deserto alimentare" all'abbondanza del "paradiso alimentare". Squilibri che possono rivelarsi particolarmente critici per alcuni settori della popolazione, in particolare appunto quello rappresentato dalle persone anziane, sempre più numerose in una città che invecchia, seguendo un trend comune a tutto il Paese. Al 1° gennaio 2017, su circa 60 milioni di residenti in Italia (dati ISTAT), gli individui dai 65 anni in su superavano i 13 milioni e mezzo; quelli di 80 anni e oltre erano più di 4 milioni; gli ultranovantenni 727mila, e gli ultracentenari 17mila. Gli anziani saranno dunque in un futuro non troppo lontano la maggioranza della popolazione e i loro bisogni, non certo uniformi, ma al contrario differenziati in termini di preferenze, risorse e comportamenti, meriteranno grande considerazione.

Cosa dice la ricerca

A oggi, le condizioni sociali, territoriali e individuali, che ostacolano l'accesso alle risorse alimentari e di conseguenza limitano la possibilità di nutrirsi in modo sano, sono tante.

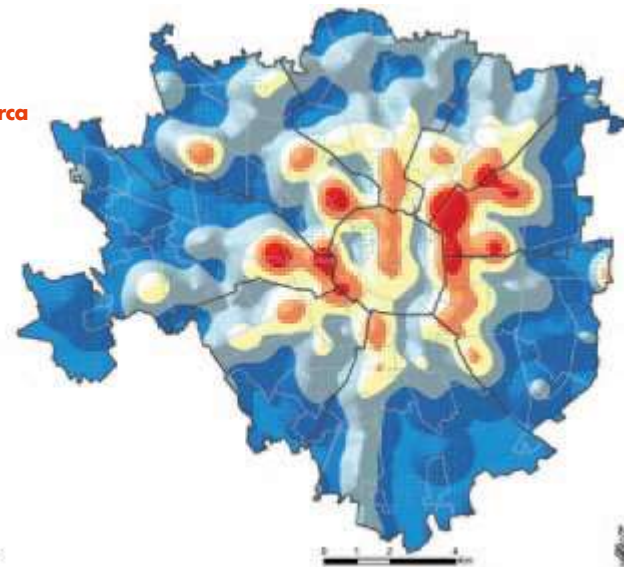
I ricercatori del gruppo FAMi indicano tra i fattori rilevanti:

- la *disponibilità*, cioè la presenza di risorse alimentari sufficienti a soddisfare i bisogni e le preferenze degli individui;
- l'*accessibilità spazio-temporale*, ovvero la possibilità di raggiungere queste risorse in tempi appropriati;
- l'*accessibilità economica*, intesa come rapporto tra prezzo degli alimenti e potere d'acquisto degli individui;
- le *capacità individuali*, cioè le conoscenze e competenze necessarie a individuare, procurarsi, consumare il cibo;
- la *consapevolezza* rispetto ai temi dello spreco alimentare e le reti alimentari alternative (mercati biologici, gruppi di acquisto solidale...). L'incidenza di questi elementi sulla

vita dei consumatori, in particolare di quelli più in là con gli anni, ha un peso variabile, come risulta da un confronto con quanto emerge dalle interviste effettuate. Dall'analisi di questo materiale si desume che quasi il 60% degli anziani si reca a fare la spesa più volte in una settimana, soprattutto in ipermercati e supermercati, oppure al mercato rionale. Che la stragrande maggioranza si sposta a piedi e giudica buona, o addirittura ottima, la vicinanza dei luoghi di approvvigionamento. E che il 74% dichiara di variare la propria dieta di giorno in giorno con una netta propensione per quella mediterranea. Per inciso, un pasto di fondamentale importanza è la prima colazione, necessaria anche per l'assunzione delle medicine del mattino. Sono risultati abbastanza rassicuranti, ma dalla ricerca sono emersi anche diversi fattori sui quali le politiche urbane possono intervenire con l'obiettivo di migliorare la situazione degli over 75 milanesi. Per quanto riguarda per esempio l'offerta alimentare, è importante ostacolare l'insorgere di *Food Desert*, pur presenti in alcune zone di Milano. In alcune altre aree il problema consiste soprattutto nella bassa numerosità e varietà dell'offerta, e potrebbe essere mitigato se si adottassero incentivi per l'installazione del commercio alimentare di vicinato. Ma l'attenzione delle politiche deve rivolgersi anche alle aree definite *Food Mirage*, in cui le difficoltà possono manifestarsi in riferimento alla dimensione economica dell'accessibilità, con micro aree a basso status socioeconomico. Qui le politiche devono lavorare sul rapporto tra prezzi degli alimenti e potere d'acquisto dei residenti.

Distribuzione dell'offerta alimentare secondo la Ricerca FAMi

Legenda



Quanto alla mobilità, bisogna tener conto che la capacità di muoversi diminuisce con l'avanzare dell'età. Per facilitare la mobilità a piedi degli over 75 occorre rendere i percorsi a misura di pedone e lavorare sulla percezione di sicurezza e familiarità.

Infine dalla ricerca è emerso che in media gli anziani, soprattutto le donne, tendono a seguire buone abitudini alimentari. Non mancano però le criticità, come alcune cattive consuetudini sulle quali è necessario agire per incentivare il mantenimento di uno stile di vita sano. Tra le più comuni, un consumo eccessivo di formaggi e la carenza di pesce, carne, uova, legumi.

Conclusioni

Prima di tutto è necessario contrastare l'insorgere di fenomeni di povertà nella popolazione anziana perché i più bassi valori dell'indice di sane abitudini si riscontrano appunto

nei soggetti a più basso reddito. A supporto di questa operazione si rivela utile una mappatura dello status socioeconomico che permetta di individuare le aree in cui le politiche devono concentrarsi. Un secondo obiettivo è contrastare l'isolamento relazionale delle persone che invecchiano promuovendo per esempio la socializzazione dei pasti.

Un'ultima considerazione: sarebbe utile che gli attori della grande distribuzione organizzata e dei mercati rionali fossero coinvolti in interventi di educazione alimentare rivolti agli anziani, vista l'alta frequentazione dei supermercati e la centralità di questi luoghi nella loro vita quotidiana. Alleate potrebbero essere anche le farmacie, vista la cadenza con cui i medicinali sono assunti in concomitanza con i pasti, 3 pillole e mezza al giorno in media. ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

La ricerca FAMi

Il *Food Anziani Milano* (FAMi), un gruppo di ricerca del Dipartimento di sociologia e ricerca sociale dell'Università di Milano Bicocca, si è occupato del tema dell'accessibilità alle risorse alimentari degli anziani a Milano. Titolo del rapporto: *Valutazione dello stato nutrizionale e stile di vita in soggetti anziani Free Living residenti nel comune di Milano*. Coordinamento scientifico: Francesca Zajczyk. Ricercatori: Matteo Colleoni, Silvia Mugnano, Nunzia Borrelli, Luca Daconto, Sara Zizzari e Elena Colli.

A Milano emergono come potenziali "deserti alimentari" i quartieri Ronchetto sul Naviglio, Gratosoglio-Ticinese, Forze Armate, Mecenate, Stadera, Lorenteggio, Viale Monza. I potenziali "miraggi alimentari" sono Villapizzone, Lodi-Corvetto, Gallarate, Bruzzano, Comasina, Quarto Oggiaro. I potenziali *Food Paradise*, cioè le aree con le migliori condizioni potenziali di accessibilità alle risorse alimentari, si trovano nelle zone centrali, in particolare nel Municipio 1 e nei quartieri che circondano il centro storico.



La ricerca ha approfondito comportamenti e abitudini degli over-75: il 55% va a fare la spesa a piedi, il 62% raggiunge da solo il supermercato, mentre per il consumo dei pasti il 55% lo fa in solitudine.

La solidarietà milanese contro la fame quotidiana

“Sorella, fratello, nessuno qui ti domanderà chi sei, né perché hai bisogno, né quali sono le tue opinioni...” : è il motto dell’associazione Pane Quotidiano che da 120 anni aiuta chi ha fame

All’ingresso di Pane Quotidiano l’accesso di bisognosi è purtroppo in costante aumento. In alto, il vice presidente Luigi Rossi.

La lunga fila degli “ospiti” (così amano definirli) si snoda a perdita d’occhio nell’oppressiva frenesia della circoscrizione esterna. Sono le 10 del mattino, è venerdì e si vedono sfilare giovani e anziani, italiani e stranieri, uomini, donne e bambini, centinaia di volti diversi ma tutti uguali nella sfortuna e nel bisogno. Siamo in viale Toscana 28 a Milano, all’associazione *Pane Quotidiano*, per gettare uno sguardo nel mondo silenzioso degli aiuti alimentari per chi da solo non ce la farebbe. A raccontarci di questa grande realtà è il vice presidente Luigi Rossi.

L’associazione esiste da più di 100 anni, una lunga storia...

Nasce a Milano nel lontano 1898, il prossimo anno si compiranno 120 anni. È un’associazione laica, senza matrici politiche o religiose, che dalla fine dell’Ottocento distribuisce generi alimentari. Inizialmente si donava solo pane, l’alimento base per eccellenza, partendo dal presupposto che proprio il pane non dovesse mai mancare sulla tavola di nessuno. Da allora l’associazione si è evoluta, sono stati integrati alimenti di altri generi. Oggi il nostro obiettivo è quello di soddisfare l’intero fabbisogno calorico di una giornata.

Da dove arrivano i prodotti che distribuite?

Per quanto riguarda la raccolta di alimenti, abbiamo rapporti ormai consolidati da parecchi anni con le aziende produttrici, sanno qual è l’uso e la destinazione di questi cibi e gratuitamente ci forniscono aiuti. Sicuramente si parla di sovrapproduzione per la maggior parte dei casi, alcuni prodotti possono essere prossimi alla scadenza, ma di certo non scaduti.

Consegnate un solo pacco al giorno?

Sì, una razione al giorno, ma non si tratta di “pacchi”. Se preparassimo pacchi preconfezionati, potrebbero esserci alimenti più o meno graditi, o per niente apprezzati, come, per esempio, i salumi per le persone di religione musulmana. In generale distribuiamo

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine



400 grammi di pane, 1 litro di latte, yogurt, formaggi, talvolta salumi, frutta e verdura in quantità, a volte riso, pasta, olio, spesso anche dolci, dipende sempre da quello che riusciamo a raccogliere.

Quindi chi si presenta porta solo il suo bisogno, non quello della famiglia...

Sì esatto, perché se portasse con sé anche il carico della famiglia diventerebbe impossibile da gestire. Noi distribuiamo una razione a tutti coloro che si presentano a *Pane Quotidiano* in stato di necessità.

Quante persone servite al giorno?

Tra le nostre due sedi (Viale Toscana 28 e Viale Monza 335) sono circa 3000-3500 persone al giorno, con punte di 4000 il sabato mattina.

Il sabato mattina si ha un’affluenza superiore perché tanti ospiti vengono con i bambini e anche loro possono beneficiare di una razione pari a quella di un adulto.

Avete la possibilità di stoccare gli alimenti?

Generalmente abbiamo anche periodi di stoccaggio, ma solo per merce “dura”, si intende. Se arrivasse pasta o riso con scadenza molto distante

la ricoveriamo nei nostri magazzini, abbiamo anche celle frigorifere per i prodotti che necessitano di conservazione fredda. Facciamo tanti trasporti giornalieri, molti degli alimenti vengono raccolti e distribuiti in tempi decisamente rapidi. La priorità è stabilita in funzione del tipo di genere alimentare o della data di scadenza.

E gli scarti?

Non abbiamo molto spreco, anche perché facciamo rete con altre associazioni; se dovessimo avere sovrabbondanza di un prodotto cercheremmo di collocarlo presso associazioni con cui abbiamo costruito un gemellaggio tale per cui riusciamo a smaltire eventuali eccessi che purtroppo difficilmente ci sono.

Quali sono i problemi principali che l’associazione deve affrontare?

Sono quelli comuni a tutte le associazioni di questo tipo, reperire gli alimenti non è facile. Col tempo la struttura è diventata obsoleta, un’opera di ristrutturazione è diventata assolutamente improrogabile.

Senza dire che necessitiamo anche di ambienti di stoccaggio più idonei. ■

Alessandro Caviglione

alessandro.caviglione@cibiexpo.it

Pane Quotidiano si fonda sul prezioso lavoro di volontari. La struttura è composta da circa 100 volontari, 4 dipendenti e da un consiglio di amministrazione costituito anch’esso da volontari.

www.panequotidiano.eu



©GUIDO VALDATA

Il tuo 5x1000 diventerà per molti pane quotidiano.



A Milano la povertà è ancora oggi molto diffusa. Pane Quotidiano, nelle sue sedi di Viale Toscana e Viale Monza, distribuisce ogni anno pane e generi alimentari a circa 800.000 persone che non hanno di che mangiare. **Devolvi il 5x1000 a Pane Quotidiano**, con la tua firma e il nostro codice fiscale:

80144330158.


Pane Quotidiano
A fianco di chi ha bisogno

Associazione senza scopo di lucro

Marco Nebbiai

Il Pasticciere

MANUALE DELL'ARTE BIANCA

Il testo, accanto ad una breve storia della pasticceria, offre un itinerario completo per accostarsi ad una professione affascinante.

Regole di base, materie prime, creme, salse, dolci morbidi, biscotti, pasticcini, confetteria, cioccolatini e praline, sorbetti e gelati.

ISBN 978 88 6444061 3 - Euro 19,90



Lo zenzero, o "ginger", sapore d'antico

Sembrerebbe una radice, invece si tratta di una spezia ricavata dal rizoma di una pianta erbacea perenne, originaria dell'Asia tropicale, che assume forme contorte e variabili, simili a sculture

La storia dello zenzero è antica nel vero senso della parola: se ne conosceva l'esistenza e l'utilizzo già nel quinto secolo prima di Cristo ed era considerata quasi magica dai popoli di allora per le sue innumerevoli virtù, peraltro apprezzate universalmente anche oggi. I Greci e i Romani del tempo imperiale l'avevano in grande considerazione perché aromatica e piccante, apparentemente per la sua caratteristica di "spezia depuratrice", in realtà,

riprendendo integralmente le valutazioni dei popoli arabi che ne facevano uso copioso, perché ritenuta sostanza concretamente afrodisiaca, consumata, tritata e mescolata al miele, per rinvigorire le prestazioni sessuali. Queste caratteristiche ne fecero uno dei prodotti più ricercati, tanto che, sia in Grecia, sia a Roma, per poterlo utilizzare, si dovevano versare imposte obbligatorie.

Gli stessi Arabi ne ebbero il monopolio del commercio per secoli. Nel Medioevo lo zenzero fu importato in Europa dove era preferito quello candito da usare nei dolci. All'inizio del Rinascimento era comunque la spezia più commercializzata insieme al pepe nero.

Tuttavia, in ogni Paese nel quale si diffuse, il primo e concreto utilizzo dello zenzero fu di natura medicamentosa, utile contro il morso dei serpenti, o semplicemente come antidolorifico, o ancora come stimolante per la digestione, antinausea e, in ogni caso, ottimo depuratore per l'organismo. Oltre a ciò, fu da sempre valido ingrediente in cucina, soprattutto quella orientale, per il suo gusto particolare e per le molteplici proprietà che lo contraddistinguono.

Illustrazione di Libero Gozzini, dal 2009 tra i fondatori,

nonché docente e consulente, del Mimaster di Milano.

Lo zenzero oggi

Dopo un periodo di apparente oblio, grazie alla moderna cucina creativa delle attuali "star", lo zenzero è tornato prepotentemente alla ribalta nelle sue tre forme: fresco, in polvere e candito. Nei primi due casi, per preparazioni salate, in particolare pesce e carne, nel terzo per i dolci.

Qualche consiglio utile

- All'acquisto è bene osservare che le radici siano molto sode e non raggrinzite.
- Meglio utilizzare sempre lo zenzero fresco poiché sia quello in polvere, sia quello essiccato, hanno un sapore meno delicato, tendente a volte all'amarognolo.

- Per una corretta pulizia, lavate bene i rizomi (il rizoma è una modificazione del fusto, ndr) ed eliminate la buccia; tagliateli quindi a fettine o grattugiateli finemente.

- Una bevanda oggi molto diffusa è la tisana, o il decotto, preparata con lo zenzero fresco: pare faccia miracoli per raffreddori e altri disturbi! Sbucciate la radice di zenzero fresco, tagliatela poi a tocchetti che metterete a bollire in acqua per 4-5 minuti. Fate riposare per circa 15 minuti, filtrate e, a piacere, aggiungete poco miele di acacia. Gustatela tiepida. ■



Tomi Sarcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it



Orietta Berti, non solo canzoni

Conosco Orietta Berti da diversi anni. Diventare suoi amici non è difficile perché lei è proprio così come appare: aperta, schietta, solare e, qualità non comune, sempre positiva

Date le premesse, oggi è facile per noi intervistarla. Malgrado i numerosi anni di attività, Orietta appare in una forma smagliante, in un momento di grande popolarità e non solo per le canzoni. La sua presenza nella trasmissione di Fabio Fazio, *Fuori che tempo che fa*, ha reso ancora più brillante lo spazio televisivo della domenica sera. Ma il rinnovato successo di questo periodo viene anche grazie all'uscita di un prezioso cofanetto di ben 109 successi di ieri e di oggi, con video dedicati a celebri canzoni napoletane che esaltano le sue ben note qualità vocali, con grande soddisfazione dei suoi numerosissimi ammiratori. Orietta Berti accetta di buon grado di rispondere ad alcune nostre domande "a tutto campo".

La prima domanda è di tipo privato: è vero che siete in festa per un bel numero di anni di matrimonio? Si può dire quanti sono?

Ormai lo sanno tutti, sono 50 anni e sono passati in un attimo; siamo pronti per i prossimi 50.

Come mai tutte queste "O" in famiglia, da tuo marito Osvaldo, ai tuoi figli Omar e Otis?

E non sono tutte; oltre a noi, ci sono anche i nostri due grossi cani: Otello e Olimpia. La "O" è simbolo di linea chiusa perfetta e poi di ottimismo, caratteristica di tutta la mia famiglia.

Parliamo di tavola. Cucini qualche volta?

Non mi capita spesso di cucinare perché sono quasi sempre in viaggio per la mia professione e mangio sempre in ristoranti, da amici o, come quando ci conoscemmo, sulle navi. Tutta la mia attenzione è rivolta alle cose preparate da altri e, in molti casi, secondo le zone nelle

Il marito Osvaldo, Otis, (nella foto in alto) rispecchiano di vita da moltissimi anni, il primogenito Omar e il secondo figlio

lo stesso temperamento di serenità e piacevolezza di Orietta.



quali mi trovo, cerco di "schivare" le possibili intossicazioni...

Ma come fai a districarti in queste situazioni?

In genere cerco le cose più semplici, mi concentro sulla vista e sull'olfatto prima di tutto e poi mi informo sugli ingredienti e sulle procedure di cottura.

È vero che ami particolarmente i dolci?

Un tempo certamente, ora mi interesso di più al salato, anche se rifugio dalle sperimentazioni.

Ma come ti comporti quando arrivi in Paesi stranieri, per esempio orientali?

Di solito cerco di capire quali siano le tradizioni locali e, generalmente, assaggio piatti del luogo perché, secondo me, è inutile ricercare in altri Paesi le nostre preparazioni. Quand'anche ci fossero, non sarebbero mai perfette come le nostre, mentre qualche volta, degustando piatti tipici, ho piacevoli sorprese. La selezione che faccio è sempre la stessa: controllo gli ingredienti e chiedo come sono stati fatti; le cose troppo originali non fanno per me e ho riscontrato che in quasi tutti i Paesi visitati, anche i più lontani, esistono sempre piatti semplici in

grado di accontentare chiunque senza alcun rischio. Debbo dire che bisogna saper scegliere anche i luoghi nei quali mangiare; ormai, con la mia lunga esperienza, sono diventata abbastanza brava, ho affinato il "naso" e, posso dirlo, raramente mi sbaglio.

Torniamo a casa, c'è qualcuno della famiglia degli "O" che cucina?

Mio figlio Omar, il primogenito, è abbastanza bravo. Io sono una buona degustatrice ma, non avendo mai tempo, me ne occupo poco. Devo dire che sono stata viziata da mia mamma e anche da mia suocera. Entrambe abitavano nella nostra casa ed erano bravissime: mia suocera preparava una sfoglia di pasta fantastica e, quando si facevano i cappelletti, la nostra casa si trasformava in una trattoria familiare gratuita, con tanti amici che venivano ad assaggiare. Ora, quando voglio cucinare io direttamente, preparo il cosiddetto "brodo matto" vegetale con aglio liofilizzato nel quale, quando è pronto, tuffo due manciate di ottimi cappelletti freschi. Piacciono a me ma, a quanto pare, anche a tutti quelli che l'hanno assaggiato.

Ti capita di essere affamata e di mangiare con più appetito piatti diversi?

Molto raramente. Di solito, soprattutto, negli ultimi anni, assaggio. Talvolta però, se tra il pranzo di mezzogiorno e quello serale la fame si fa sentire e mangio più del dovuto (in particolare quando di sera ho un concerto con cena a tarda ora) il giorno successivo rimetto le cose a posto e mi comporto benissimo.

E con il vino che rapporto hai?

Non sono una bevitrice, però quando assaggio un vino buono lo riconosco subito.

Torniamo per un momento alla tua voce e al rapporto tra canto e cucina. Ci sono alimenti che contribuiscono a tenere in forma la tua vocalità e, un'altra domanda, negli anni hai sentito qualche cedimento nella tua capacità di voce e di estensione?

Prima di tutto, ti dico che la voce è un organo che non invecchia mai e che bisogna tenere sempre in esercizio con vocalizzi giornalieri. Con l'alimentazione non bisogna fare stravizi, non bere alcol, non fumare e mangiare cibi leggeri. Pensa, dopo tanti anni di acuti, sto esercitando la mia voce sulle note basse. Per curare la voce e mantenerla limpida, il latte caldo con miele, o anche solo il miele, risultano ottimi ingredienti.

E se ti capitasse di essere afona, magari prima di un concerto, cosa fai?

In questo caso intervengo con peperoncino fresco. L'avevo appreso molti anni fa in Sicilia, quando, in un giorno piuttosto umido e la voce un poco afona, proprio prima di un concerto, un pescatore del luogo mi suggerì di utilizzare pane e peperoncino; lo feci e l'effetto fu miracoloso.



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



I tesori del sottosuolo

Sprofondati sotto diversi centimetri di terra o nascosti da abbondante fogliame, radici e tuberi sono gli umili amici delle nostre diete

Incredibilmente ricchi e a volte indispensabili per la sopravvivenza dell'uomo, radici e tuberi possono essere facilmente confusi perché sono entrambi parti ipogee delle piante, cioè si sviluppano sotto terra e da essa traggono nutrimento. Le radici possono avere forme e strutture diverse. Alcune radici commestibili sono caratterizzate da un corpo centrale succulento e ingrossato, una sorta di serbatoio di sostanze nutritive per la pianta,

direttamente collegato alla terra da radici ramificate e sottili, che raccolgono prevalentemente acqua e sali. Anche i tuberi hanno una funzione di riserva nutritiva, ma diversamente dalle radici, in aggiunta all'acqua, accumulano componenti glucidiche, come amido e inulina, che garantiscono la sopravvivenza della pianta nei periodi di particolare rigidità climatica e ne fanno la seconda fonte di carboidrati dopo i cereali. Inoltre, diversamente dalle radici, i tuberi hanno capacità vegetativa, possono cioè generare una nuova pianta. Queste straordinarie caratteristiche hanno determinato un enorme successo della loro coltivazione presso molte popolazioni nel mondo, divenendone spesso l'alimento base, soprattutto nei Paesi in via di sviluppo.

Radici per tutte le stagioni

La carota

(*Daucus carota*) Originaria dell'Asia Minore, è una radice a fittone, carnosa. È presente tutto l'anno nei nostri mercati. Le dimensioni e il colore dipendono dalla varietà (ne esistono più di 100): può avere una lunghezza dai 6 ai 90 cm, con un diametro da 1 a 6 cm, nei colori arancione, giallo, bianco, rosso, porpora e nero. In particolare la più comune di colore arancione non è altro che un'evoluzione di quella più antica di color malva. Tra le varietà più diffuse ci sono la *Flakkee* (grossa e robusta), la *Grelot* (corta e precoce) e la *Rossa lunga di Napoli*. In cucina è estremamente versatile e la cottura non pregiudica l'assimilazione dei nutrienti, anzi! Per

conservarla correttamente e molto a lungo (anche per diverse settimane), deve essere mantenuta a una temperatura di 0 °C con umidità del 90% circa.

Il daikon

(*Raphanus sativus*) Di origine giapponese, è della stessa famiglia dei ravanelli, ma di maggiori dimensioni. Ha buccia sottile e liscia, di colore variabile dal bianco al rosa, al verde o al nero. La polpa, chiara e succosa, è in genere abbastanza dolce, ma a volte può risultare piccante. All'acquisto (è disponibile tutto l'anno) la radice deve essere lucida e soda, senza ammaccature. Meglio sceglierne di piccole dimensioni. Può essere gustato cotto in minestre e insalate, oppure crudo, grattugiato, in accompagnamento a pesce, frutti di mare o carni bianche.

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

Radici e tuberi per secoli hanno dominato l'orticoltura perché richiedono una lavorazione complessivamente semplice, offrendo prodotti da pronto consumo tutto l'anno, facilmente accessibili ed economici. Oggi, la scelta si è molto ampliata, includendo anche varietà esotiche, ma sempre di grande efficacia per la nostra dieta.

La radice amara di Soncino

(*Cichorium intybus subsp. sativum*)

È una lunga radice a fittone di colore bianco-crema, con polpa soda e di sapore leggermente amarognolo. Raccolta ancora manualmente data la profondità a cui si sviluppa (ca. 30-40 cm), oggi non è più così diffusa sia per le caratteristiche di coltivazione, sia per i tempi di preparazione. È considerato un prodotto "di nicchia" pur avendo altissime qualità nutrizionali e un'ampia funzione depurativa. Va consumata cotta previa adeguata pulitura: occorre infatti lavarla, sbucciarla con il pelapatate e tagliarla in piccoli pezzi (dato che si ossida velocemente, è bene munirsi di una bacinella con acqua e succo di limone dove immergere i tocchetti). Infine lessare, o, meglio, cuocere al vapore per una ventina

di minuti. Dopo la cottura, tagliare longitudinalmente per asportare il cordolo centrale che potrebbe risultare stopposo. Quindi condire a piacimento con olio, sale e pepe. Ottima anche con acciughe e capperi tritati, oppure gratinata al forno.

La rapa

(*Brassica rapa*)

Come il daikon, appartiene alla stessa famiglia del ravanello (Crocifere). Anch'essa ha polpa bianca e buccia sottile. Diversamente dagli altri membri della famiglia, ha stagionalità autunno-invernale. Ha sapore delicato o insipido e consistenza variabile secondo la varietà. All'acquisto meglio evitare quelle troppo grosse perché potrebbero risultare particolarmente amare. Si gusta cotta in minestre e zuppe, ma anche brasata o glassata.

Non proprio patate, ma... tuberi

La batata rossa

(*Ipomoea batatas*)

o **patata dolce/americana**

Non è una solanacea come la patata comune, ma appartiene alla famiglia delle Convolvulacee, piante rampicanti (gli steli possono arrivare anche ai 5 metri!) con bei fiori a campana, di origine asiatica. Ce ne sono circa 400 varietà. È disponibile tutto l'anno ed è utilizzabile solo previa cottura in infinite ricette dolci e salate.

L'igname (*Dioscorea*)

o **Yam**

Caratteristico delle aree tropicali con temperature alte e costanti, ha grandi dimensioni e può pesare anche diversi chili. Ne esistono numerose varietà africane e asiatiche (con circa 600 sottospecie!). La produzione e la conservazione

richiedono molta attenzione e manodopera. Di sapore delicato e abbastanza dolce, può essere utilizzato previa cottura, nei modi più diversi. Ci sono tuttavia alcune varietà edibili anche crude.

Il topinambur

(*Helianthus tuberosus*)

Originario del Brasile, è caratterizzato da strane protuberanze e dalla buccia sottile e commestibile. Può avere varie gradazioni di colore dal beige al rosso, a seconda del tipo di terreno in cui è stato coltivato.

Ha polpa bianco-avorio, carnosa e zuccherina. Lo si consuma sia crudo (pulito e affettato in pinzimonio o condito con salsa di acciughe), sia cotto (lessato, fritto o al forno, nelle minestre, nelle frittate o ridotto in purea). ■

Carmen Rando

carmen.rando@cibiexpo.it



© CHIARA VISCONTI



© CHIARA VISCONTI

Il 5x1000
Un gesto
d'amore
che non costa
nulla!



"Basta una firma per aiutare Alberto, Agostino e chi non vede e non sente."

Il 5x1000 è **un gesto semplice e gratuito**, ma, soprattutto, **un segno importante di solidarietà**. Dona **il tuo 5x1000 alla Lega del Filo d'Oro**, e suggerisci a parenti e amici di fare lo stesso. Non ti costa nulla, ma **per tante persone sordocieche** significa un futuro di speranza.

SCelta PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

La tua firma

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

80003150424

Il codice fiscale

Firma e inserisci il codice fiscale
80003150424
<http://5x1000.legadelfilodoro.it>



lega del filo d'oro

Lega del Filo d'Oro Onlus
via Montecerno, 1 - 60027 Osimo (AN)
tel. 071 72.31.763

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Radici e tuberi: impariamo a conoscerli

L'aspetto non è certo il loro forte: tozzi, allungati o bitorzoluti, rotondeggianti... quasi a cercare di nascondersi, si rifugiano sotto terra.

Dal punto di vista nutrizionale però non hanno niente di cui vergognarsi: radici e tuberi sono preziosissimi per la salute dell'organismo. Eccone alcuni, più o meno noti, che non dovrebbero mai mancare nella nostra dieta.

Un po' di radici...

La carota. Oltre alla classica arancione, ricchissima di beta carotene (precursore della vitamina A), c'è anche quella viola: con un 22% in meno di zuccheri è una miniera di preziosi antiossidanti (*antociani*) ai quali deve il colore.

La pastinaca. Sembra una carota, però è bianca e

carnosa ed è molto utilizzata nei Paesi del nord. Di solito è cucinata come le patate, rispetto alle quali è più ricca di fibre e apporta la metà delle calorie.

La rapa. Esiste bianca e rossa. La seconda, conosciuta come *barbabietola*, contiene vitamine C e A ed è ricca di sali minerali (soprattutto ferro, potassio e fosforo), che le conferiscono proprietà antianemiche e remineralizzanti. La *rapa bianca*, oltre a vantare un buon apporto di minerali, è anche ricca di fibra, utile per il benessere dell'apparato gastrointestinale. È ottima cotta al vapore o fresca in insalata.

La radice amara di Soncino. Simile alla carota nella forma, ha colore bianco-beige. Depurativa a livello del fegato e dei reni, fornisce fibre, carboidrati, potassio e ostacola la formazione di gas intestinali.

Il daikon. Di provenienza esotica, ha sapore simile al ravanella (non a caso viene chiamato anche "ravanella invernale"). Molto leggero (100 g apportano circa 20 kcal), è una buona fonte di vitamina C, a patto però che venga consumato crudo.

Lo zenzero. Ottimo per combattere la nausea, vanta proprietà antinfiammatorie e digestive, e può essere utilizzato anche per preparare degli infusi da bere.

... e qualche tubero

La batata rossa. Se la regina dei tuberi è la patata, merita attenzione anche la sua cugina americana, altresì nota come "patata americana", che contiene fibre, vitamine (soprattutto A e C), potassio, ferro, ed è ricca di *flavonoidi* e

antociani, potenti antiossidanti. Nella buccia, poi, è contenuto il *cajapo*, sostanza che sembra aiuti a controllare la glicemia e a ridurre il colesterolo.

Lo yam o igname. È il cugino cinese della patata. È buono cotto, oppure essiccato, o anche crudo e grattugiato. Il suo contenuto proteico è più elevato rispetto alle comuni patate e rappresenta circa il 2% del peso del prodotto fresco.

Il topinambur. È il più noto. È particolarmente adatto ai diabetici, perché, ricco di inulina come è, rallenta l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale e aiuta il controllo della glicemia.

La manioca. È più che altro una radice tuberizzata. Da citare per la farina che se ne ottiene, la *tapioca*, spesso utilizzata per la preparazione di pappe per bambini durante lo svezzamento, per la sua ricchezza di amido, calcio, fosforo e vitamina C. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it

© CHIARA VISCONTI



Un nuovo indice di sostenibilità alimentare

Alcune tra le principali attività ad alto impatto ambientale riguardano l'industria alimentare. Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition (BCFN) ha promosso uno studio sul tema



Per capire quanto, dove e come stiamo esaurendo il Pianeta si sono presi in esame 25 Paesi e 16 città rappresentative dell'86% dell'economia e 2/3 della popolazione mondiale. Si sono analizzati 3 aspetti fondamentali: la sostenibilità dell'agricoltura, il livello di nutrizione, considerando fenomeni estremi di sovrapproduzione alimentare, e gli sprechi alimentari. Il *rating* (cioè la classificazione, ndr) è in centesimi e per il momento Francia e Giappone guidano la classifica.

L'Italia è sesta, ma c'è ancora moltissimo da fare. È il *Food Sustainability Index* (FSI), il nuovo Indice di calcolo della Sostenibilità Alimentare, lanciato nel 2016 proprio dalla Fondazione Barilla con *The Economist Intelligence Unit*.

Pilastrini per l'analisi globale

A seguito degli accordi di Parigi nel 2015 alla Conferenza delle Parti dell'UNFCCC (*United Nations Framework Convention on Climate Change*, Convenzione quadro

sui cambiamenti climatici delle Nazioni Unite) e della definizione degli obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite, l'Indice di Sostenibilità Alimentare è solo l'ultimo risultato del tentativo di trasformare paradossi già identificati in pilastri di analisi globale, per studiare e promuovere pratiche sostenibili e riequilibrare la relazione tra cibo, persone e Pianeta. «Dobbiamo incoraggiare l'economia - sostiene Barbara Buchner, direttore esecutivo di *Climate Policy Initiative* (CPI)



Sopra Guido Barilla, presidente dell'omonima Fondazione, che ogni anno organizza l'importante Forum internazionale.

Climate Finance - ma servono conoscenze che possano permettere un'azione efficace, oltre a persone capaci di politiche coerenti, e *budget* adeguati. Occorrono investimenti di 2,5 trilioni di dollari per ottenere risultati concreti nella lotta al riscaldamento globale. L'Indice può aiutarci a diagnosticare, fare un piano d'azione per incoraggiare azioni utili e monitorare i progressi. Il mondo ha bisogno di informazioni sane. Ora possiamo spostarci dalle parole alle azioni».

Con FSI Barilla punta alla divulgazione di uno strumento funzionale per la politica e la società civile, oltre che per la ricerca di un nuovo sistema alimentare. Guido Barilla, presidente dell'omonima Fondazione, ha sottolineato: «Abbiamo sponsorizzato questo progetto con la speranza che FSI possa ispirare molti Paesi. Abbiamo istituito un premio giornalistico per la buona divulgazione di informazioni sull'alimentazione sostenibile. In cantiere abbiamo anche una piattaforma web dedicata. Sono passati 5 anni da un mio intervento a Barcellona su industria e innovazione: sostenevo che la necessità del momento fosse interrogarsi sulla direzione che stava prendendo la gestione delle risorse alimentari. Allora, però, la situazione non era grigia come oggi».

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it

Falsi miti e nuove verità Operatori e consumatori a confronto

Tivù e giornali ci parlano di cibo, ma come stanno cambiando realmente le aspettative dei consumatori in tema di cibi?

Jennifer Hubber, AD di Ipsos, l'agenzia di ricerche di mercato globale, ha scattato per noi un'istantanea sulle nuove tendenze al consumo alimentare in Italia.

Qual è il focus della vostra ricerca "Agroalimentare: falsi miti e nuove verità"?

Abbiamo messo in evidenza il punto di vista del consumatore e la sua attenzione verso il cibo confrontandola con quella degli operatori di settore, aziende e *buyer* (responsabili acquisti, ndr) di grandi catene distributive. È emerso che le loro posizioni sono significativamente vicine.

A proposito di "falsi miti": quali sono da sfatare?

Il mondo alimentare è pieno di "falsi miti" che sostanzialmente convergono verso l'idea del "cibo che fa bene" e del "cibo che fa male". L'esempio dei surgelati è molto significativo. In passato il prodotto surgelato aveva connotazioni negative, oggi invece è vissuto come veicolo di un nuovo valore, la sicurezza alimentare, al pari del biologico. Un altro falso mito è quello legato alle carni rosse e lavorate, il cui consumo andrebbe ridotto drasticamente come sostenuto di recente anche dall'OMS (*Organizzazione Mondiale della Sanità*). Questo ha scatenato una reazione eccessiva da parte del grande pubblico, inducendo una contrazione nel consumo di carne, a favore di quello di salumi affettati (prodotti con un

maggior contenuto di servizio perché pronti al consumo). Da qui la grande contraddizione del consumatore che riduce la carne a vantaggio degli affettati, interpretando erroneamente un'indicazione di corretta alimentazione. In realtà ciò che conta è la qualità del prodotto e la sua frequenza di consumo.

... e le nuove verità?

La crescita del *biologico* (+20% nel primo semestre 2016) avrà un andamento inarrestabile nei prossimi 5 anni, come quello dei *surgelati pronti al consumo* e i *surgelati pronti da cuocere*. "Salute e benessere" dettano la lista della spesa, almeno nelle intenzioni. "Less is more" ("meno è più/meglio", ndr), infatti sono cresciuti i *prodotti senza glutine* (+20,6%) e quelli *senza lattosio* (+7,1%). Per i consumatori la vera innovazione è nei *prodotti per le intolleranze e le diete specifiche*. Quindi grande attenzione da parte di chi deve seguire regimi



Carta d'identità

IPSOS
Via Tolmezzo 15
Milano
www.ipsos.it



alimentari che eliminano alcuni ingredienti. La *qualità* è sempre sotto i riflettori, con attenzione alla *qualità intrinseca delle materie prime* (35%) e *qualità nella preparazione* (32%). Un prodotto è considerato di qualità anche quando è *sostenibile* dal punto di vista ambientale. Ma la qualità da sola non basta, deve essere declinata con una componente di servizio, per esempio, con *nuovi formati di prodotto*: praticità e facilità di utilizzo sono indicatori di successo. Nei prossimi 5 anni, comunque, *prezzo* e *qualità* saranno i fattori-chiave nella spesa degli Italiani. ■

Marina Villa
marina.villa@cibiexpo.it

Il campione della ricerca rappresenta la popolazione italiana tra i 18 e i 65 anni, oltre a una significativa parte di espositori e buyer di

TUTTOFOOD, la fiera internazionale dedicata al mondo dell'agroalimentare, che si svolge ogni due anni nei padiglioni della Fiera di Milano.

25 Countries
87% of global GDP
over 2/3 of global population

Top Performers:
1) France
2) Japan
3) Canada

Bottom Performers:
23) Egypt
24) Saudi Arabia
25) India

The Food Sustainability Index

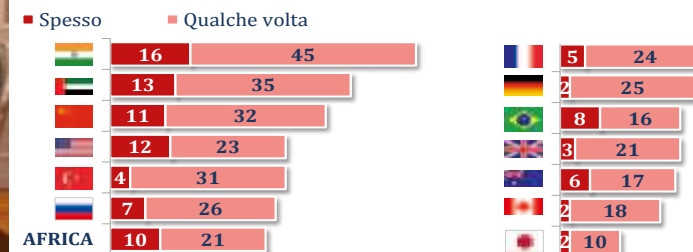


Developed by
The Economist Intelligence Unit



ALL'ESTERO È FACILE ESSERE CONFUSI SULL'ITALIANITÀ DI UN PRODOTTO

Le è capitato di acquistare un prodotto che credeva fosse italiano, per poi scoprire che venisse fatto in un paese diverso dall'Italia?



Fonte: BE Italy - Indagine multicountry Ipsos



Un menù con ingredienti d'alta quota

Dall'antipasto al dolce, parliamo di cibi da produzioni eroiche, quelle che sfidano il gelo e le altitudini, i sentieri scoscesi e le stagioni. E che, soprattutto, promuovono e rispettano l'ambiente

Sfatiamo qualche mito: coltivare la lavanda oltre i 1300 metri si può, e anche in maniera biologica. Lo fanno In Val di Non in Trentino, con metodi del tutto naturali, senza additivi chimici: qui si coltivano anche luppolo, melissa, timo. Proviamo a creare un menu "alto", perché squisito, ma soprattutto perché le materie prime sono tutte coltivate in quota.

Pane e olio

Iniziamo con i *Pagnottini alla lavanda biologica* e olio d'oliva. In provincia

di Sondrio, gli ultimi anni hanno visto un aumento della coltivazione dell'ulivo sulle coste meglio esposte della montagna valtellinese. L'olivicoltura sui monti riguarda anche Piemonte, Val d'Aosta e Friuli.

E poi c'è *Taggialto*, olio di olive taggiasche da un progetto di "Tesori della Costa" per la difesa di quei territori così in altezza da rischiare l'abbandono a causa degli elevati costi di coltivazione. L'olio rappresenta i contadini e la loro tradizione, oltre che il movimento culturale *Tree Dream*, che punta alla rinascita dell'olivicoltura d'alta quota.

Il primo al sapor di montagna

Passiamo agli *Gnocchi al burro, porcini ed erbe di montagna*. Scegliamo quei porcini belli grassottelli che crescono tra i 2300 e i 2500 metri e li condiamo con il burro a latte crudo dell'Alta Valle Elvo, in provincia di Biella. Prodotto da giugno a settembre, ai piedi dei Monti Mucrone e Mombarone, è un alimento quasi sacro: il "*buru d'la Madonna d'mars*" è il burro che viene benedetto il giorno dell'Annunciazione, a marzo appunto. L'erba cipollina è quella coltivata oltre i 2000 metri in Alta Valle di Susa, insieme all'aglio peruviano e alla cipolla di Tropea: lo fa

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

il "*Capric'orto*", un orto che circonda un caratteristico chalet-hotel di montagna, in cui si coltivano circa 50 varietà tra aromi, erbe, ortaggi, frutti e licheni.

Frittata, mele e vini da capogiro

Come secondo prepariamo una *Frittata di lardo di Arnad e zafferano della Valtellina*, dove la raccolta è rigorosamente effettuata a mano, tra ottobre e novembre nelle prime ore della giornata ed essiccato immediatamente per preservarne ogni caratteristica.

Terminiamo poi con uno *Strudel* preparato con le mele della varietà *Jakob Fischer*, coltivate intorno ai 1000 metri (resistono al gelo e sono di ottima qualità), servito con un bel *Genepi*, liquore tipico di Val d'Aosta e Piemonte a base di artemisie alpine coltivate tra i 1500 e i 2000 metri. E il vino? Scegliamo uno spumante, magari il *Blanc de Morgex et de La Salle* Metodo Classico Extra Brut "*Cuvée des Guides*", nato nel 2009 in vetta al Monte Bianco; a quota 2173 avviene il *tirage* e il *dégorgement*, un vero unicum nel suo genere. Forse il brindisi per eccellenza, che dà veramente alla testa! ■

Chiara Caprettini

www.nordfoodvestest.wordpress.com

Profumi di Calabria

È la sola regione italiana indicata dal New York Times come meta "imperdibile" per chi vuole vivere un'esperienza enogastronomica unica



Qual è il segreto della rinascita della Calabria, dalla cultura millenaria originata dai Greci, passando per Arabi e Normanni fino a Spagnoli e Francesi? Certamente è una terra generosa, con una tradizione culinaria ricchissima e uno straordinario patrimonio agroalimentare locale, oggi riscoperto.

Un territorio in grande fermento

Oltre a 9 DOP e 13 IGP che questa Regione vanta nella produzione dei suoi vini, di particolare rilievo è stato l'impegno per la valorizzazione dei vitigni autoctoni di pregio, caduti in abbandono negli anni '70. Puntando sulla singolarità del territorio e sulla loro riconoscibilità, il *Progetto Euvite* ha rimesso a dimora cultivar come il *Magliocco*, *Mantonico bianco* e *Pecorello* e ha esteso la ricerca ad altre 289 varietà diverse, di cui 28 hanno oggi un ben definito profilo enologico.

Grande attività anche nell'agricoltura "bio" con

quasi 7.000 aziende che occupano un quarto del territorio, concentrandosi particolarmente sulla coltivazione di ulivi e agrumi. È importante è stato il successo delle aziende bio portate dal Parco della Sila all'edizione 2017 di *Biofach*, la principale fiera mondiale del biologico. Un territorio in grande fermento, dunque, non solo nella produzione, ma anche nella proposta della ristorazione che vede nascere nuovi talenti capaci di interpretare il meglio di questa Regione.

Le ispirazioni di Antonio Biafora

Abbiamo scoperto il *Genius loci* di un angolo di Calabria, insieme ad Antonio Biafora e ai suoi piatti, che racchiudono l'anima di questa terra, da lui proposti nel ristorante dell'hotel resort di famiglia, a San Giovanni in Fiore (CS). «La nostra Regione sta vivendo una nuova rinascita, grazie ai suoi prodotti straordinari e all'impegno di un gruppo di giovani chef che ha dato vita a "Cooking soon", un'associazione che vuole fare rete con i produttori locali, selezionati in base all'impegno e alla

L'olivicoltura, praticata sin dai tempi dei Greci, vanta tre DOP: *Bruzio*, *Lametia*, *Alto Crotonese* e una DE.CO, *Ghiacciara*. La *Cipolla rossa di Tropea*, marchio IGP, dolce e carnosa, trova una grande applicazione in cucina, dalle insalate ai condimenti, fino alle confetture. Il *Pecorino di Monte Poro* (Vibo Valentia), ricavato dal latte di razze locali ovi-caprine, è un presidio SlowFood.

passione per il loro lavoro. Intendiamo creare un indotto per invogliare i giovani coltivatori a rimanere legati al loro territorio e alle loro tradizioni. La Calabria è terra di biodiversità, è luogo in cui convivono tanti micro-sistemi nello spazio di pochi chilometri, è terra di transumanza per animali e uomini e quindi di contaminazioni tra cucina di mare e di montagna, alle quali mi ispiro per i miei piatti. Nel mio "Menù Sostenibilità" propongo una ricetta di trippa, avvolta in intestino di capra, e cavolo in salamoia abbinata a sarda sotto sale su salsa di aghi di pino e polvere di limone di Rocca Imperiale. In alternativa, una pasta grezza chiamata "struncatura", fatta con le crusche di farine diverse, abbinata a verza essiccata e spuma di bucce di patata di Agria IGP: è un vero piatto del ricordo». ■

Marina Villa

marina.villa@cibiexpo.it

Mele, olive, uve, erbe aromatiche, lardo... alcuni dei prodotti straordinari, coltivati e lavorati nelle zone più impervie delle montagne italiane.



Alcuni piatti di Biafora: sopra e sotto due varianti di "Crudo di podolica", a destra "Struncatura con cipolla, la sua cenere e sardelle".

Antonio Biafora

Ha preso ispirazione dal classico "butirro", burro conservato nel cacio-cavallo, per sperimentare la tecnica di conservazione della carne secca di mucca podolica nel caciocavallo. Sta lavorando su nuove tecniche di fermentazione dei lieviti madre per produrre pane di miglio e segale.

Biafora Resort
C.da Torre Garga S.S.107
San Giovanni in Fiore (CS)
Tel. 0984 970078
www.biafora.it





Morire per mancanza di cure è

~~inevitabile~~

© Juan Carlos Tomas

Devolvi il tuo 5xmille a Medici Senza Frontiere.
Non costa niente, ma cambia tutto.
Inserisci la tua firma e il codice fiscale
di Medici Senza Frontiere nell'apposita area
della dichiarazione dei redditi.
Aiuterai i nostri progetti in tutto il mondo.

~~5xmille~~

97096120585

www.medicisenzafrontiere.it/5xmille

L'acqua di Milano, la tua

sicura
controllata
garantita
a Km 0
buona
fresca
conveniente



La nostra azienda gestirà il servizio idrico integrato della città di Milano fino al 2037.

Per realizzare il necessario adeguamento delle reti e degli impianti
e per garantire gli elevati standard di servizio che i milanesi conoscono,
è stato collocato un bond per investitori istituzionali
e sottoscritto un finanziamento con la Banca Europea degli Investimenti.

Confermiamo il grande impegno per la migliore gestione possibile dell'acqua.
La tua.



www.mm spa.eu
www.milanoblu.com

L'olio, un simbolo del Made in Italy nel mondo

XV edizione quest'anno del concorso Sirena d'oro di Sorrento, che premia i migliori oli Extra Vergine d'Olive italiani, DOP, IGP e Bio, eccezionali frutti del nostro territorio

Per scegliere i migliori oli Extra Vergine d'Olive d'Italia ha raggiunto la Campania anche la giapponese Nori Ogido, giudice internazionale ed esperta degustatrice.

Dopo una selezione rigorosissima, il primo posto è stato conquistato da un olio abruzzese, il secondo e il terzo da due oli laziali. Per il biologico si sono affermati, in ordine, un olio campano, uno laziale e uno toscano. Un premio speciale è stato assegnato all'olio bio prodotto da un'azienda agricola della provincia di Salerno. Molto attivo nella promozione del concorso il sindaco di Sorrento, Giuseppe Cuomo.

Sindaco, cosa fa il concorso Sirena d'oro per stare al passo con i tempi?

Mette in campo un notevole impegno e allarga gli orizzonti. Quest'anno abbiamo esteso la partecipazione agli oli biologici, che attirano molto i consumatori, e in via sperimentale abbiamo istituito la sezione speciale *Gli oli dal mondo*. Parliamo sempre naturalmente di oli Extra Vergine di Olive. Per quanto riguarda la sfida dell'innovazione, abbiamo fatto partecipare dei *buyers* internazionali (cioè i responsabili degli acquisti) che hanno visitato le aziende e hanno potuto verificare di persona come viene prodotto l'olio di qualità italiano. È indispensabile far capire le

ragioni di un prezzo più alto rispetto alla media mondiale. E osservando il tipo di colture e le fasi del processo, dal campo al prodotto finito, le ragioni risultano immediatamente evidenti.

Lei come definirebbe la situazione generale del comparto oggi?

Stiamo conquistando nuovi traguardi però c'è ancora molta strada da fare perché si combatte contro la concorrenza di Paesi che mettono sul mercato grandi quantitativi d'olio a prezzi inferiori rispetto ai nostri. Spesso si fa fatica a vendere tutto il prodotto italiano. C'è ancora da lavorare per la promozione. Però negli ultimi anni si sono fatti passi da gigante.

Vediamo qualche numero?

L'Italia è prima in Europa per numero di oli a Denominazione d'Origine Protetta, i DOP sono 42, e a Indicazione Geografica Protetta, 3 IGP, con oltre 10mila tonnellate di produzione annua. Le aziende agricole sono 815mila, un milione gli ettari coltivati. Il valore del fatturato generato dalla fase industriale della filiera è di 3 miliardi di Euro, che equivale al 3% del fatturato

totale dell'industria alimentare. Abbiamo 3.760 frantoi, più di 510 tipi di cultivar (varietà di piante), espressione dei diversi territori, e siamo primi al mondo per selezione dei *blend*, cioè delle miscele, di olio d'oliva. L'Italia è la banca mondiale della genetica olivicola e il terzo produttore europeo di olive da tavola.

Dati importanti. La contraffazione è un fenomeno di proporzioni consistenti?

Certamente. Se andiamo a guardare negli scaffali dei supermercati ci rendiamo conto che vengono venduti come prodotti italiani oli di piante che non sono coltivate in Italia.

Se si vuole acquistare un autentico olio Extra Vergine di Olive italiano, bisogna fare attenzione al luogo di origine. L'olio deve essere prodotto con olive coltivate, lavorate e imbottigliate in Italia. L'origine italiana dell'olio deve essere chiaramente stampata sull'etichetta frontale. Le diciture: "100% prodotto italiano – 100% italiano – 100% Italia" devono essere chiaramente riportate con le parole "Olio Extra Vergine di Olive".

Da precisare che l'olio certificato è appena il 2% del



totale. Le indicazioni Terra di Bari (35,9%), Toscano (24,1%) e Val di Mazara (10,9%) rappresentano da sole oltre il 70% dell'intera produzione certificata italiana (elaborazione Ismea – UNAPROL, aggiornamento Qualivita 2017).

Si dice spesso che bisogna "fare sistema". Come si traduce questa urgenza nel vostro caso?

Quest'anno abbiamo sottoscritto un protocollo con la Coldiretti per sensibilizzare i consumatori e migliorare la conoscenza

del prodotto. Certamente si devono attivare sinergie con le amministrazioni, con le associazioni di categoria e specialmente con le imprese.

In concreto?

Dobbiamo cercare di favorire il contatto tra il produttore, l'imprenditore e il consumatore. Noi per esempio lo abbiamo fatto con i produttori della penisola sorrentina e l'associazione degli albergatori, incentivandoli a usare la filiera corta, offrendo in cambio un risparmio sulla tassa rifiuti. Le imprese sorrentine faticano a collocare la produzione locale. Ma più che gli incentivi economici è importante



far capire all'imprenditore che utilizzando il prodotto locale si dà la possibilità all'agricoltore di ottenere dalla sua attività una giusta remunerazione, consentendogli di rimanere nei terreni e custodirli. Con ulteriori vantaggi: meno trasporti, meno inquinamento, tutti i benefici della filiera corta.

Quali sono gli organi di riferimento nel settore olivicolo? Per esempio UNAPROL (Consorzio olivicolo Italiano) che ha collaborato con l'associazione delle camere di commercio estere per contattare e invitare i *buyers* internazionali. Stiamo già lavorando a un progetto per ampliare la partecipazione degli stranieri alle nostre iniziative.

Quali Paesi potrebbero essere gli interlocutori più interessanti?

Certamente quelli americani, Stati Uniti e Canada. Sono economicamente evoluti e cercano la qualità.

E in Europa?

Dopo il successo di quest'anno guarderemo senz'altro anche in questa direzione. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it

La 15° edizione del "Premio Sirena d'Oro" è stata promossa dalla Città di Sorrento, in collaborazione con Coldiretti Campania, Regione Campania, Camera di Commercio di Napoli, UNAPROL, Federdop Olio, April Campania, GAL "Terra Protetta", Lauro International, e l'associazione di assaggiatori professionali "Oleum". La manifestazione è patrocinata dal ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali.



#waterevolution

L'acqua è il propellente dell'innovazione che tocca la vita quotidiana di tutti noi, abitanti di città sempre più smart e sostenibili

Gruppo CAP presenterà #WATEREVOLUTION, ovvero i progetti più innovativi per una gestione intelligente ed efficiente dell'acqua pubblica, al prossimo Wired Next Fest a Milano nel suo quinto appuntamento, da venerdì 26 a domenica 28 maggio, ai Giardini Indro Montanelli. Nelle foto, gli impianti del depuratore di Pero (MI), controllato da Gruppo CAP.

In un mondo sempre più minacciato dal riscaldamento globale, l'acqua è diventata una risorsa oltremodo preziosa. Le riserve di acqua dolce disponibili sul Pianeta stanno diventando via via più scarse e alcune sono oramai del tutto compromesse dall'inquinamento. Non ce ne accorgiamo, ma il semplice gesto di aprire il rubinetto e bere un sorso d'acqua nasconde milioni di euro di investimenti e anni di ricerca scientifica e tecnologica. L'acqua del rubinetto è controllata grazie alle tecnologie più sofisticate, sistemi di analisi evoluti la monitorano in tempo reale, mentre nelle scuole i nostri figli possono dissetarsi in totale sicurezza grazie a test continui e accurati della bevanda per eccellenza. Bere acqua pubblica buona significa che le nostre città torneranno a respirare aria più pulita, grazie alla riduzione di CO2 dovuta al calo sia dei consumi di acque in bottiglie di plastica, sia del traffico di mezzi pesanti necessari a trasportarle.

Il mondo che verrà... è già nato

Presto, nelle nostre metropoli, gli scarichi finiranno in fognature e depuratori intelligenti, in grado di

trasformare l'acqua di scarto in energia. *In biometano*, che alimenta le vetture ecologiche. *In energia elettrica e in calore*, che scalda e alimenta le nostre case a costi ridotti e senza sprechi. *In bioplastiche*, che diventeranno involucri e imballaggi ecologici dei nostri prodotti. *In nuovi fertilizzanti*, ottenuti recuperando le sostanze presenti nei reflui, che serviranno per concimare gli spazi verdi delle nostre città. I giardini, i campi sportivi e i parchi urbani saranno annaffiati con l'acqua piovana o con quella prelevata dalla prima falda, in modo da risparmiare le riserve potabili.

Nelle metropoli in cui vivremo nei prossimi anni i tetti delle case ospiteranno sistemi intelligenti per recuperare la pioggia, mentre le "bombe d'acqua" (quelle precipitazioni estive improvvise e devastanti tipiche di questi ultimi anni, *ndr*) verranno gestite utilizzando aree verdi urbane che porteranno l'acqua in eccesso al fitto reticolo di canali intorno alle nostre città, trasformandola in una risorsa preziosa per l'agricoltura. Anche i nuovi contatori saranno intelligenti: potremo tenere sotto controllo i nostri consumi di acqua, monitorandoli con una app in tempo reale, scoprendo se ci sono perdite nella rete di casa, verificando la qualità dell'acqua. Questa è la #waterevolution già iniziata a Milano.

Scopriamola su www.gruppocap.it/waterevolution. ■

Chi è il Gruppo CAP

Il Gruppo CAP è una realtà industriale che gestisce il servizio idrico integrato nella Città metropolitana di Milano e in diversi altri Comuni, nelle 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 dell'area metropolitana di Milano, per dimensione e patrimonio il Gruppo CAP si pone tra le più importanti *monutility* nel panorama nazionale.



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 Steltine
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



© GUIDO VALDATA



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.



!!! :-)