



Con il Patrocinio di

Milano



Comune
di Milano



**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 5 - n. 3
16 marzo 2017
www.cibiexpo.it



**Proteine
a confronto**

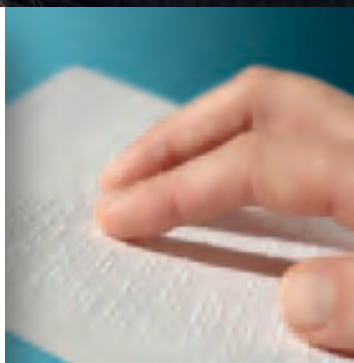
**Microalghe:
il cibo
del futuro?**



**Daniela Mainini,
un avvocato
perspicace
e combattivo**



**Fare la spesa
leggendo
il Braille**





Open Training & Education Association platform

La piattaforma e-learning per un cibo buono, sano e sostenibile

LA NOSTRA MISSION

Aiutarti a divulgare i risultati della ricerca scientifica

COME FUNZIONA

OpenTEA è una piattaforma web che offre servizi personalizzati per sviluppare e promuovere corsi di e-learning

COSA FACCIAMO



Consulenza



Costruzione
veloce



e-tutoring



Promozione



Comunità di
apprendimento

COSA CI RENDE DIVERSI

Un team di esperti sulla sostenibilità agroalimentare e ambientale che rende i vostri obiettivi anche i nostri

QUANTO COSTA

OpenTEA è uno strumento economico ed efficace per la vostra divulgazione scientifica, chiedi un preventivo personalizzato inviando una mail a: info@opentea.eu

www.opentea.eu

EDITORIALE

A tutela del “Made in Italy”

Dal prossimo 19 aprile sarà obbligatorio indicare in etichetta, su tutte le confezioni, il luogo d'origine del latte e dei formaggi. La prescrizione riguarderà il latte di vacca, di bufala, quello di pecora e di capra, di cavalla e d'asina, o di qualunque altra provenienza animale. La scritta dovrà essere ben visibile, facilmente leggibile e chiara. Sarà citato il Paese di mungitura e il Paese di condizionamento del latte (per esempio al calore) o di trasformazione dei prodotti. Se tutte le operazioni sono state svolte nello stesso Paese si potrà utilizzare una formulazione riassuntiva, per esempio: “Origine del latte: Italia”. Analogamente, se le fasi di lavorazione avvengono fuori dall'Italia saranno indicati i territori di riferimento. Per quelle che non si svolgono nell'Unione

europea, verrà usata la dicitura “Paesi non Ue”. Non rientrano nella normativa i prodotti che hanno già disciplinari specifici e molto dettagliati, come i DOP (*Denominazione d'Origine Protetta*) e gli IGP (*Indicazione Geografica Protetta*). È un passo importante per i produttori e per i consumatori italiani, arrivato dopo molti anni d'attesa. Speriamo sia il segno che si è finalmente imboccata la strada di una incisiva tutela del *Made in Italy* (quello vero, vedi l'articolo dedicato alla contraffazione). Si può sperare nella nascita di un Ministero *ad hoc* che aiuti i nostri produttori ad affrontare con sempre maggior successo i mercati esteri? ■

Paola Chessa Pietrobboni

direzione@cibieapo.it



© VISITFEMME



Sommario

Ben fatto Gamberoni in pasta kataifi	5
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Talent scout Lorenzo Lavezzari, cuoco "fantasista"	7
<i>di Toni Sàrcina</i>	
Ricerca e innovazione Piccoli ma straordinari: i micro-ortaggi	9
<i>di M. Renna e P. Santamaria</i>	
Viva le differenze!	10
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
A porte aperte Frutta e verdura: poca scelta al ristorante	13
Storia del cibo L'aceto... ma in principio fu il vino	15
<i>di Toni Sàrcina</i>	
Protagonisti Daniela Mainini, un avvocato combattivo e perspicace	16
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
I segreti della spesa Scegliere l'aceto giusto	18
<i>di Toni Sàrcina</i>	

Alimentazione e salute Proteine a confronto	20
<i>di Andrea Fossati</i>	
Tendenze Microalghe, il cibo del futuro?	22
<i>di Marina Villa</i>	
Le etichette in Braille e la spesa dei non vedenti	25
<i>di Chiara Caprettini</i>	
Star Water, a scuola d'acqua nello spazio	26
Milanfoodlaw La legalità nel lavoro agricolo	26
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
Cibi Lab Un italiano, un francese, un australiano e... il dumpster diving	28
<i>di Alessandro Caviglione</i>	
A proposito di acqua MM apre il nuovo sportello digitale	30

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.

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

Milan Center for Food & Law
È il Centro internazionale di documentazione e studio sulle norme e sulle politiche in materia di alimentazione, presieduto da Livia Pomodoro. È stato fondato nel febbraio 2014 sulla base di una convenzione tra Comune di Milano, Regione Lombardia e Camera di Commercio per essere un presidio dell'eredità di Expo 2015. La sede è a Milano in via Fabio Filzi 22.

Per altre informazioni,
tel. 02 67650211;
www.milanfoodlaw.org.

UNC
Unione Nazionale Consumatori (UNC) è la prima associazione di consumatori in Italia. Nata nel 1955, indipendente da partiti politici e sindacati, ha come finalità esclusiva la tutela e la rappresentanza dei consumatori. Propone attività di assistenza, informazione, educazione e orientamento. È membro del Consiglio Nazionale dei Consumatori e degli utenti presso il Ministero dello sviluppo economico. Ha oltre 150 sedi sul territorio.

BEN FATTO

Gamberoni in pasta kataifi

Anche l'occhio vuole la sua parte. E in questo caso l'aspetto del piatto è eccezionale. Ma naso e palato certo non subiscono torti con questa ricetta al sapor medio-orientale

In questi tempi di *sharing economy*, cioè di condivisione e pratiche di scambio, noi ci adoperiamo per far circolare ricette e buone idee gastronomiche!

La sempre creativa Daniela Bianchi, pasticciera di *Caminadella dolci*, il piccolo laboratorio nel cuore storico di Milano, di fatto cuoca a tutto tondo, ci ha proposto i gamberoni in pasta *kataifi* (la pasta filiforme simile a una matassa di sottilissimi capelli d'angelo, caratteristica di tantissimi dolci medio-orientali), adocchiati e assaggiati in uno dei migliori ristoranti di pesce di Milano.

I gamberoni devono ovviamente essere freschi e potete sostituirli anche con mazzancolle o gamberi. La pasta *kataifi* (preparata solo con farina e acqua), invece, la potete trovare surgelata, in alcuni grandi supermercati o nei negozi etnici. Ve ne basterà (e avanzerà) una confezione.

La ricetta è estremamente semplice e veloce, ma di effetto e personalizzabile a piacere. Amate il coriandolo, aggiungetelo! Spezie? Anche! Oppure volete abbinarla a una marmellata dolce, qualcuno fa anche così. Insomma, noi vi diamo lo spunto, voi siate pronti a rielaborare e arricchire.

Ingredienti

- 3 o 4 gamberoni a persona
- 1 confezione di pasta *kataifi*
- olio Extra Vergine di Oliva q.b. (meglio di bassa acidità e poco aromatico)
- aceto balsamico q.b.
- sale e pepe q.b.

Una ricetta facilissima

Prima di utilizzare la pasta *kataifi* lasciatela scongelare per almeno 12 ore, conservandola in frigorifero. Una volta scongelata, dovrete utilizzarla subito, quindi calcolate bene

quanta ve ne serve. Se non riuscite a trovare questo tipo di pasta, una valida alternativa è la pasta fillo, arrotolata e tagliata a strisciole il più sottili possibile. Fatte tutte queste premesse, non resta che realizzare il piatto.

Preparate una salsina fatta di olio, sale, pepe e un goccio di aceto balsamico, miscelando gli ingredienti in quantità dipendenti dal vostro gusto. Separate la pasta *kataifi* in piccole matasse (tante quante i vostri gamberoni) e poi sgusciate i gamberoni, effettuando una piccola incisione lungo il dorso per estrarre il budello (il filetto nero che li attraversa). Ora spennellateli, ancora crudi, con la salsina preparata, quindi arrotolateli in una matassina di pasta *kataifi* (3 o 4 volte) e poi tagliate la pasta eccedente; spennellate nuovamente, questa volta il rotolino di pasta, e infornate a 195 °C per 12 minuti (ricordate di preriscaldare il forno!).

Per completare il piatto

Daniela ci suggerisce di accompagnare questi deliziosi gamberoni in pasta *kataifi* con carote tagliate con la mandolina e saltate in padella con un po' di olio, salsa di soia e semi di sesamo. Impiattate gamberoni e carote e serviteli caldi! ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

© CHIARA VISCONTI

CiBi

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 5 - n. 3
Milano
16 marzo 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 - ettore.capri@unicatt.it

Giorgio Donegani - Direttore scientifico della

Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare

g.donegani@foodedu.it

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

/ flavio.merlo@cibiexpo.it

Fotografia: Chiara Visconti

Immagini di copertina: foto di Daniela Mainini;

minimali dall'alto in basso Ilgiornaleonline,

MicroLife, Vinoway

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.



Con il Patrocinio di



SOSTIENI IL TALENTO, SOSTIENI IL LORO FUTURO.

Scegli di destinare il tuo 5xmille a
Fondazione Milano Scuole Civiche
97269560153



foto M. Davolio

**FONDAZIONE
MILANO
SCUOLE CIVICHE**

www.fondazionemilano.eu

ALTA FORMAZIONE
PER LE ARTI PERFORMATIVE
E LA COMUNICAZIONE

4

SCUOLE DI LIVELLO UNIVERSITARIO

8

SEDI A MILANO

3000

ALLIEVI DA 30 PAESI

300

DOCENTI



Civica Scuola
Interpreti e Traduttori
Altiero Spinelli



Civica Scuola
di Musica
Claudio Abbado



Civica Scuola
di Cinema
Luchino Visconti



Civica Scuola
di Teatro
Paolo Grassi

TALENT SCOUT

Lorenzo Lavezzari cuoco "fantasista"

Conosciuto durante un suo brillante show-cooking, ero rimasto colpito dalla raffinatezza delle preparazioni, dalle originali presentazioni e, in particolare, dai colori che riusciva a comporre nei suoi piatti, vere "tavolozze" da pittore

L'ho incontrato di nuovo, recentemente, nel suo esclusivo locale di Novate Milanese dal nome singolare, OTTO, che coincide con il numero massimo di ospiti seduti a un solo tavolo, per un costo individuale di 80 euro. Come si vede un numero portafortuna...

Da tutto ciò già si può scoprire, poco per volta, la personalità di Lorenzo, non solo cuoco eccellente, innovativo e creativo, ma

anche eclettico personaggio, dal carattere estroverso, assai piacevole e dal buonumore contagioso.

Un agri-chef in cucina

La sala comunica con la bella cucina con vetrata, attraverso la quale gli ospiti possono seguire tutto il lavoro di Lorenzo, pregustando i piatti che, quando vengono portati in tavola da Alan Sanarica, perfetto *sommelier-maitre*, generano normalmente mormorii di approvazione, prima per la vista e poi, durante la degustazione, per i sapori di ingredienti molto azzeccati e stimolanti.

Il locale è operativo da poco tempo, ma, a quanto pare, le prenotazioni fanno sempre il tutto esaurito.

Lorenzo Lavezzari non si definisce un cuoco a tutto

tondo, ma un "agri-chef" e il motivo è presto spiegato: la denominazione completa del locale è OTTO-Bottega&Cucina poiché, sugli scaffali in sala, sono allineati prodotti di alta qualità, provenienti dalla splendida Azienda Agritouristica La Carreccia nello Spezzino, sui colli di Luni. I clienti-avventori, oltre a degustare le ottime preparazioni di Lorenzo, possono anche acquistare materie prime, stagionali, a km zero, da utilizzare a casa. Oltre al "momento cena" dei week end, il locale offre altre golose occasioni da non mancare, come le "Merende salate" e le "Emozioni di gusto", queste ultime solo su prenotazione.

Lorenzo Lavezzari ha 41 anni e verrebbe da chiedersi come mai è entrato in questa nostra rubrica. Semplice: il suo passaggio al mondo della cucina è avvenuto quando, nel 2006, dopo diversi anni di successi internazionali nel settore dell'arredamento d'interni, decide di fare il balzo più importante verso la sua grande passione, iniziando con corsi di cucina professionali e poi, dopo i diplomi, con l'attività vera e propria presso cuochi e pasticceri di valore come Igles Corelli, Bruno Barbieri, Claudio Sadler, Ernst Knam,

Carta d'Identità

OTTO - Bottega & Cucina
Via Bertola 8
Novate Milanese (MI)
Aperto martedì, mercoledì e giovedì, dalle 17.00 alle 22.00 per le "merende".
Venerdì e sabato per la cena
Tel. 391 7414958
info@8t18.it
www.8t18.it

Carta d'Identità

Azienda Agritouristica
La Carreccia, con appartamenti
Via Brigate Partigiane 17
Ortonovo (SP)
Tel. 347 0904309
info@carreccia.it
www.carreccia.it

Claudio Liu e Haruo Ichikawa, acquisendo un'esperienza tecnica di assoluto spessore.

Ed è a questo punto che Lorenzo, con l'aiuto di Alan, si è sentito pronto per la sua avventura personale, a Novate Milanese, con il suo locale: il pubblico ha gradito la novità e la sua capacità professionale che, unite alla sua naturale simpatia, ne hanno decretato il successo, rendendolo meritevole di segnalazione. ■

Toni Sarcina

altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it



16/3/2017, anno 5, n. 3

7

SAPORI VISIVI



illustration by Ivan Canu

Piccoli ma straordinari: i micro-ortaggi

Molto più che semplici erbe da utilizzare per arricchire visivamente i piatti, i micro-ortaggi sono minuscole piantine commestibili che appagano gli occhi e il palato. E sono preziose per la salute

Stiamo parlando di un vero concentrato di nutrienti, poiché i micro-ortaggi sono ricchissimi di vitamine, antiossidanti e altri fitocomposti (molecole presenti nei vegetali che spesso ne determinano la colorazione, ndr) utili per l'organismo umano. "Micro" solo per le dimensioni, quindi, essendo plantule con qualche giorno di vita in più rispetto ai germogli, ma ancora troppo piccole per essere considerate ortaggi di piccola taglia (*baby leaf*). I micro-ortaggi vengono raccolti quando le foglie cotiledonari sono pienamente formate, ma non si è avuta ancora la completa formazione della prima foglia vera. Teneri e molto gustosi, possono essere utilizzati come ingrediente per realizzare numerosissimi piatti, sia dolci che salati. Presso il Dipartimento di

Scienze Agro-Ambientali e Territoriali dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro, i micro-ortaggi (in inglese, *microgreens*) sono attualmente oggetto di studio in due progetti di ricerca. Il primo, dal titolo *Innovazioni di prodotto e di processo per la valorizzazione della Biodiversità Orticola pugliese*, è finanziato dalla Regione Puglia e mira all'ottenimento di nuovi prodotti alimentari anche con l'utilizzo di varietà locali di queste piccole e preziose piantine. Il secondo, con il contributo della Fondazione Puglia, ha un obiettivo ancora più ambizioso poiché prevede l'ottenimento di micro-ortaggi con qualità nutrizionali peculiari, idonei per particolari regimi dietetici. Obiettivo comune ai due progetti di ricerca? Preservare le speciali caratteristiche

organolettiche dei micro-ortaggi, cercando anche di valorizzare il loro potenziale gastronomico. Sperimentazione culinaria, quindi, che si traduce in piatti straordinari ma semplici, come il *Sorbetto al micro-ravanello e limone*: è "semplice" perché bastano soltanto 50 g di micro-ravanello, 375 mL di acqua, 130 g di zucchero e un limone; "straordinario", perché il micro-ravanello apporta elevate concentrazioni di sostanze salutari come le vitamine E e K. Ma anche perché questo sorbetto "alternativo" è in grado di appagare il palato in modo intrigante sia dopo una pietanza di carne, sia dopo un piatto a base di pesce o frutti di mare.

Sperimentazione In cucina

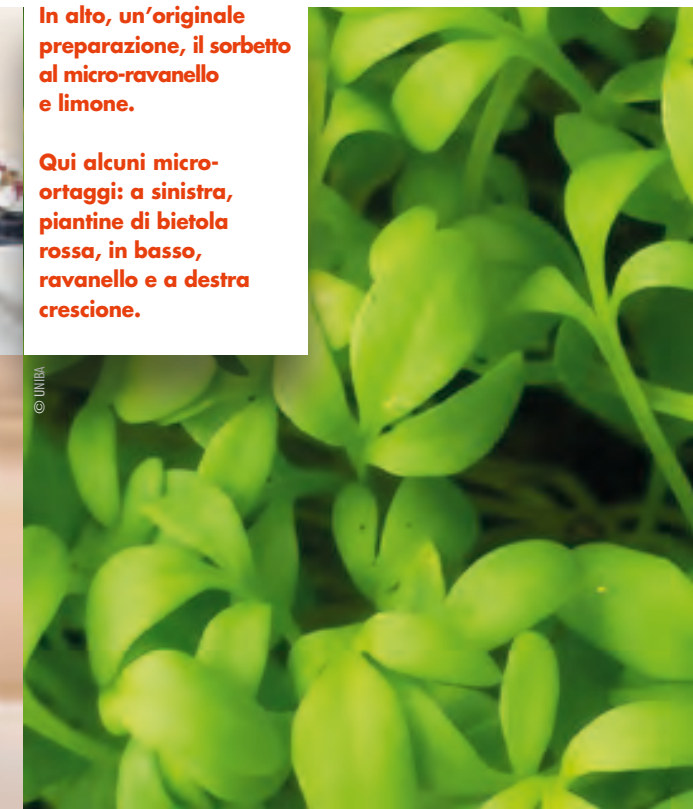
L'articolo "Valutazione culinaria di micro-ortaggi autoprodotti come ingrediente di base per piatti dolci e salati", pubblicato sulla rivista scientifica *Journal of Culinary Science and Technology*, propone un nuovo concetto culinario che equipara l'auto-produzione dei micro-ortaggi a una delle fasi di realizzazione della ricetta. I micro-ortaggi sono considerati ingredienti basilari per la realizzazione di pietanze con interessanti caratteristiche organolettiche. ■

Massimiliano Renna
e Pietro Santamaria
Dipartimento di Scienze
Agro-Ambientali
e Territoriali dell'Università
degli Studi di Bari

In alto, un'originale preparazione, il sorbetto al micro-ravanello e limone.

Qui alcuni micro-ortaggi: a sinistra, piantine di bietola rossa, in basso, ravanello e a destra crescita.

© JACQUELINE VOLE 201



Viva le differenze!

La Simmenthal non è solo la scatoletta tanto reclamizzata, è anzitutto il nome di una razza bovina. Così come le Lincoln o le Limousine sono vacche oltre che auto di lusso

Dopo migliaia di anni di selezione, sia naturale, sia indotta dall'uomo, oggi esistono decine di razze bovine diverse. Se la prima domesticazione è avvenuta in tempi preistorici in una area circoscritta, la cosiddetta "mezzaluna fertile", compresa tra il Mar Rosso e il Golfo Persico, nel corso dei successivi 10mila anni, seguendo l'uomo nelle migrazioni, nei commerci, nelle spedizioni militari, gli animali si sono adattati a vivere in ambienti molto diversi, da zone molto fredde a zone calde e umide o addirittura desertiche. Questa riserva di biodiversità oggi è in pericolo: gli ultimi dati della FAO segnalano che una razza su 10 si è estinta, e una su 3 è a rischio. Abbiamo chiesto a Paolo Ajmone Marsan, docente di *Miglioramento genetico animale* alla facoltà di Scienze agrarie alimentari e ambientali dell'Università Cattolica a Piacenza, perché questa tendenza è da contrastare.

P.A.M. *Mantenere in vita le piccole razze locali vuol dire salvare delle preziose riserve di geni che possono rivelarsi utilissimi per l'adattamento e la sopravvivenza di quelle più produttive. Se le perdiamo non le recuperiamo più.*

Per esempio, in una razza caraibica, la Senepol, è stata scoperta una mutazione, chiamata "slick", che dà resistenza al caldo. Questa mutazione è dovuta al cambiamento di una singola lettera del DNA in un gene specifico, un piccolo cambiamento (il DNA è formato da oltre 3 miliardi di lettere) che conferisce agli animali l'adattamento al calore. Gli animali che portano la mutazione hanno un pelo molto corto, cosa che li rende riconoscibili, ma la stessa mutazione ha effetto su una serie di parametri morfologici e fisiologici, per esempio sul numero delle ghiandole sudoripare. Oggi, con l'aumento della temperatura del Pianeta, è particolarmente importante riuscire a selezionare animali capaci di adattarsi alle condizioni ambientali. Per esempio le nostre vacche da latte soffrono molto il caldo, tant'è che in estate vanno sotto stress e riducono nettamente la produzione.

Gli Americani, che si erano accorti già diversi anni fa della mutazione che dà resistenza al caldo, all'Università della Florida hanno iniziato da tempo un esperimento di incroci ripetuti per introdurre

Paolo Ajmone Marsan, professore ordinario di "Miglioramento genetico animale" e direttore dell'Istituto di Zootecnica e del Centro di Ricerca Nutrigenomica e Proteomica dell'Università Cattolica di Piacenza. È presidente del Comitato Scientifico del PTP-Science Park di Lodi.

la mutazione della Senepol nella Frisone, una delle razze più produttive ed hanno dimostrato che anche la Frisone può essere resa più resistente al caldo. Mentre in giornate temperate le Frisone con la mutazione "slick" e le Frisone normali producono la stessa quantità di latte, in caso di giornate calde le Frisone slick stanno benissimo, le Frisone normali invece manifestano sintomi di stress. Questo obiettivo è stato raggiunto in molti anni di sperimentazione.

P.A.M. *La conservazione della biodiversità di razze allevate in ambienti diversi è importante perché permette di conservare varianti di geni utili per l'adattamento a condizioni ambientali estreme, ora per la resistenza al calore, in futuro a malattie, a parassiti...), insomma per tutta una serie*

di caratteri che sarebbe interessante trasferire nelle razze industriali, quelle che di fatto sfameranno il mondo. Al contempo si potrebbe attivare il processo inverso, inserendo nelle piccole razze locali mutazioni che ne rendano l'allevamento economicamente più sostenibile. Con le nuove tecnologie, per esempio il Genome editing, è possibile copiare in una razza le mutazioni avvenute naturalmente in un'altra, con precisione "chirurgica".

Mentre gli Americani ci hanno messo diversi anni per produrre la mutazione dell'adattamento al caldo nella Frisone, adesso è possibile portarla in qualsiasi altra razza in modo molto veloce e preciso. Si cambia solo quella lettera. Se ne deduce che bisogna procedere unendo conservazione della biodiversità e impiego delle tecnologie. L'applicazione di questa ricerca sarà possibile anche nei Paesi poveri?

P.A.M. *La scoperta dei geni è ancora abbastanza costosa, ma ci sono molti progetti di collaborazione tra Paesi del nord e del sud del mondo per studiare le razze locali in Asia e in Africa, dove c'è una biodiversità impareggiabile con quella Europea. La tecnologia del Genome editing è a basso costo, per cui non sarà applicabile solo dai Paesi più ricchi.*

Vede qualche controindicazione in queste procedure?

P.A.M. *Si tratta di uno strumento estremamente potente. Per cui a*

mano a mano che si sale sulla scala evolutiva ci sono implicazioni etiche, soprattutto se si pensa che questa tecnologia può essere applicata anche all'uomo. Per questo deve essere discussa con la società civile già per l'utilizzo su piante e animali. Negli Stati Uniti il dibattito sulla regolamentazione è in corso. La tecnologia non produce OGM, le varianti introdotte sono copiate da animali della stessa specie, ma non è ancora chiaro come verrà considerata. Bisognerà capire quale sarà la posizione dell'Europa. Anche se in migliaia di lavori scientifici fatti seriamente sugli OGM non si sono trovati pericoli per la salute dell'uomo o per l'ambiente, gli OGM sono di fatto banditi nel nostro continente.

Perché in questo caso non si parla di organismi geneticamente modificati?

P.A.M. *Perché è un evento totalmente analogo a una mutazione naturale. L'uomo, dalla domesticazione in avanti, ha iniziato a catturare delle mutazioni avvenute normalmente. Con il Genome editing non si fa altro che copiare la natura, cioè si trova una mutazione che dà una certa caratteristica, e la si copia all'interno di altri animali della stessa specie anche se di razze diverse. Ci sarà senza dubbio qualcuno contrario, ma probabilmente in questo caso ci saranno meno opposizioni rispetto agli OGM. ■*

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it

A lato, mandria di Senepol, razza caraibica.



©NOVA VIDA_12

Alcune pecore nelle isole della Scozia si nutrono esclusivamente di alghe e hanno modificato il ritmo di ruminazione in base alle maree.



©JUNKIE CO

In alto, una Frisone. Dopo quella bovina, c'è stata una seconda domesticazione, quella dello zebù nella valle dell'Indo (qui sopra). È una specie diversa che

però biologicamente è fertile con i bovini. La razza zebuina, più resistente al caldo (sotto), è migrata in Africa e in Sud America.



©WIKIMEDIA COMMONS

Cuocere

ISTRUZIONI PER L'USO

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

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

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

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



amazon

Frutta e verdura: poca scelta al ristorante

Quanto siamo soddisfatti dell'offerta "vegetale" dei luoghi di ristorazione? Scopriamo gli esiti interessanti di un sondaggio lanciato dall'Unione Nazionale Consumatori

I nostri concittadini sono propensi a optare per ristoranti con un'ampia offerta di *frutta fresca*, la ordinerebbero più volentieri se fosse già *tagliata e sbucciata* e considerano del tutto insufficienti le proposte di verdure cotte e crude: è quanto emerge dal sondaggio *Frutta e verdura al ristorante: soddisfatto dell'offerta?* lanciato dall'Unione Nazionale Consumatori sul sito www.consumatori.it e sui suoi canali *social*. Vediamo nel dettaglio i risultati del sondaggio.

Frutta e verdura al ristorante: soddisfatto dell'offerta?
Scegliaresti più volentieri un ristorante con ampia offerta di frutta e verdura?
- Sì, vorrei scegliere all'interno

di una offerta ampia e stagionale (71%).

- Una maggiore offerta sul menù è preferibile ma non indispensabile (18%).

- No, non è una discriminante per me fondamentale (11%).

Vorresti sapere quali ristoranti offrono una scelta ampia di frutta e verdura?

- Sì, perché inserisco sempre frutta e verdura nella mia alimentazione (47%).

- Sarebbe utile avere più informazioni possibili (40%).

- No, non è un'informazione per me importante (13%).

Preferisci che i ristoranti propongano solo frutta italiana o anche esotica?

- Mi piacerebbe trovare frutta italiana, di stagione e garantita (55%).

- È indifferente, va bene trovare di tutto un po' (43%).

- Mi piace solo la frutta esotica, preferisco il ristorante che la propone (2%).

Se i ristoranti proponessero frutta tagliata o sbucciata?

- Sarebbe uno stimolo (61%).

- Trovo che l'offerta di frutta nei ristoranti vada bene così come è (27%).

- A volte non ordino la frutta proprio perché non è sbucciata/tagliata (12%).

Ti piacerebbe conoscere le proprietà nutritive di frutta e verdura?

- Sì, sarebbe importante conoscerne la composizione (55%).

- Non sempre mi interessa, potrebbe essere un valore aggiunto (36%).

- No, non sono interessato (9%).

L'Unione Nazionale Consumatori (UNC) ai sensi di quanto previsto dal Codice del Consumo, dichiara che la presente collaborazione è finalizzata esclusivamente a esigenze di tutela dei consumatori ed educative a favore degli iscritti.

Come giudichi l'offerta di verdure cotte e crude proposte nei ristoranti?

- Insufficiente: ci vorrebbero più proposte di verdure sia crude che cotte (68%).

- Una maggiore offerta sul menù sarebbe preferibile ma non indispensabile (22%).

- Trovo che l'offerta di verdure nei ristoranti vada bene così come è (10%).

Per maggiori informazioni: www.consumatori.it

Dati raccolti dal 9 al 19.1.2017. Intervistati: 804. Valore non statistico. L'indagine, realizzata nel corso della campagna di informazione Nutritevi dei colori della vita (www.nutritevideicoloridellavita.com), promossa da UNAPROA (Unione Nazionale Ortofrutticoli, Agrumari e di Frutta in Guscio) e cofinanziata da Unione europea e Stato italiano, è finalizzata solo a fotografare il sentiment dei consumatori.



VIENI A CASA

MOMENTI DI GIOCO E STUDIO,
ARTETERAPIA E SUPPORTO PSICOLOGICO
PER CONSOLIDARE E MATURARE
LA RELAZIONE GENITORE-FIGLIO
NELLE FAMIGLIE SEPARATE



Martedì 17,00/19,00: Spazio studio
Giovedì 17,00/19,00: Spazio gioco
presso la Casa delle Associazioni
in Via Marsala 8, Milano

da Gennaio a Maggio 2017
da Settembre a Dicembre 2017
inaugurazione il 12/Gennaio/2017 alle ore 17.00
la partecipazione è gratuita

info

genitoricondivisi@gmail.com
tel. +39.347.6623134
+39.02.23170087

Progetto co-finanziato con i fondi ex L285/97 - VI Piano Infanzia e Adolescenza - Comune di Milano



L'aceto... ma in principio fu il vino

Datare la conoscenza dell'aceto è facile! Si pensi a quando è stato prodotto il primo vino che, sicuramente, non aveva caratteristiche di conservazione

L'aceto, in tempi antichi, prodotto da solo vino, senza alcun additivo, trovò quasi subito il suo ruolo principale nella conservazione dei cibi e, viste le sue proprietà specifiche, anche nella purificazione, nella pulizia e per deodorare gli ambienti.

Dagli Egizi ai Romani, un grande toccasana

La conservazione in aceto dei cibi ne consentiva il trasporto anche in lunghi viaggi. Lo facevano gli Egizi, che alcuni considerano primi inventori dei "sottaceti", anche se, per questi golosi preparati come oggi li conosciamo, si sarebbe dovuto attendere l'invenzione delle scatole di conservazione, molti secoli successivi.

L'aceto diluito con acqua era utilizzato (e lo sarà per lungo tempo) persino come bevanda rinfrescante e antiset-

tica, specialmente quando si affrontavano lunghi percorsi in territori desertici, che spesso procuravano problemi alla gola, irritata dalla sabbia e dal calore. Nacque così il cosiddetto "gargarismo" con acqua e aceto, tuttora in uso quando si desidera disinfettare il cavo orale. Nella Grecia antica, il celebre Ippocrate, padre della medicina, indicò una bevanda costituita da acqua, aceto e miele, quale ottimo rimedio per malanni di vario tipo all'apparato respiratorio.

I Romani fecero largo uso della "posca", una combinazione di acqua e aceto, una bevanda assai diffusa tra il popolo, che l'acquistava per le strade dell'Impero. A questo proposito, è noto l'episodio del pretoriano che porse a Gesù sulla croce una spugna impregnata di acqua e aceto, gesto spesso considerato dispregiativo, mentre, seguendo l'uso dell'epoca,

questo atto doveva apparire positivamente, come la volontà del soldato di alleviare la sete dell'agonizzante in croce. Sulle tavole dei Romani l'aceto era sempre presente in ciotole, nelle quali i commensali, tra le varie portate, intingevano pezzetti di pane per neutralizzare il palato e digerire meglio quelle degustate.

Nello stesso periodo, sono molte le ricette che descrivono la procedura per produrre in modo casalingo il miglior aceto con il quale condire i diversi piatti, soprattutto gli ortaggi da intercalare alle portate più complesse dei grandi banchetti.

Nel periodo imperiale prese avvio il sistema di conservazione in aceto dei pesci fritti, in uso anche oggi e che denominiamo "in carpione", preparazione adatta soprattutto nelle stagioni calde, per evitare il deterioramento delle materie prime.

L'aromatico: un'altra storia

L'aceto, addolcito da aggiunte di altri ingredienti naturali, come frutti, spezie o verdure, nasce nel Medioevo e si trasforma, raffinandosi, fino ai giorni nostri. Il celebre *Aceto Balsamico* merita sicuramente un capitolo a parte. ■



Toni Sarcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it

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



Daniela Mainini, un avvocato combattivo e perspicace

La vita professionale ha scelto per lei quando lo studio legale in cui lavorava come praticante l'ha incaricata di seguire un processo per contraffazione

Quando un prodotto ne imita un altro, più conosciuto, con la confezione, lo slogan, o addirittura il logo, si usa il termine *look-alike*, sosia. Limitatore può proporre il suo "sosia" a un prezzo inferiore rispetto all'originale, perché non ha dovuto accollarsi una serie di costi (ricerca e sviluppo, industrializzazione, pubblicizzazione...). Come si tutela in questi casi la parte lesa? Abbiamo intervistato in proposito Daniela Mainini, presidente del Dipartimento anticontraffazione e del Centro Studi Grande Milano.

Molti, i prodotti alimentari italiani al centro delle attenzioni della malavita organizzata. La vigilanza delle associazioni e dei singoli cittadini è fondamentale.

Avvocato Mainini, lei si è specializzata nella lotta alla contraffazione. Per difendere il prodotto clonato si procede applicando il diritto civile o il diritto penale?
Vent'anni fa, la tutela del marchio in penale era assolutamente un ago nel

pagliaio, al punto che marchi molto noti non riuscivano a ottenerla. Io, se devo attribuirmi un merito, ho avuto la lungimiranza di osservare che il diritto penale sarebbe stata una svolta importante nei processi di contraffazione. Il futuro mi ha dato ragione. Mi sono tenuta stretta una materia di nicchia, ma estremamente importante per il Sistema Paese in un periodo storico in cui la caduta delle barriere, la globalizzazione, ha reso la pratica

Il primo accordo bilaterale tra Europa e Canada ha tutelato quasi 150 denominazioni d'origine, di cui 36 italiane. Il "Parma Ham"

convive con il vero prosciutto di Parma, però la bandiera italiana in Canada la può mettere solo un prodotto autentico.

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

della contraffazione un grande fenomeno mondiale.

Una strada, par di capire, non facile...
All'inizio eravamo visti male sia dai civilisti, sia dai penalisti puri: dai civilisti perché pensavano, sbagliando, di perdere una parte del lavoro, mentre la lotta alla contraffazione si fa con una buona strategia congiunta di civile e di penale; dai penalisti perché lo vedevano come un "penale di serie B". In realtà i grandi processi hanno dimostrato che le organizzazioni criminali si sono appropriate del settore e oggi la contraffazione è nelle mani di molte famiglie mafiose che si sono accorte così di poter guadagnare tanto rischiando poco.

Questo vale anche per il settore agroalimentare, che per l'Italia è particolarmente importante?

È una scoperta abbastanza recente perché la lotta alla contraffazione è stata sottovalutata. E invece il virus contraffazione si è insinuato in tutti i settori dell'economia, e naturalmente anche nell'agroalimentare. Perché i prodotti agroalimentari *Made in Italy* sono molto ambiti. In America (è una ricerca fatta su oltre 700mila pagine tra web, Facebook e Twitter) il prodotto italiano viene acquistato per fare bella figura quando si invitano gli amici. Il *Made in Italy* è un grande marchio, il terzo più contraffatto al mondo dopo *Visa* e *Coca-Cola*. Il *plus* che garantisce è notevole. Non è un caso che negli ultimi 10 anni abbiamo assistito a un proliferare di processi per falsi *Made in Italy*.

Che differenza c'è tra sofisticazione e contraffazione?
Sotto il cappello della contraffazione si nascondono

Daniela Mainini, presidente del Dipartimento anticontraffazione e del Centro Studi Grande Milano.

alterazione, sofisticazione, adulterazione. Quando ritrovi clonato un marchio si tratta di contraffazione. Per esempio il *Prosciutto di Parma* è uno dei marchi più contraffatti al mondo. Addirittura in Cina è nata una zona che si chiama Parma dove si produce prosciutto, prosciutto di Parma, incredibile. Ma oltre che di contraffazione si deve parlare di *infringement* (violazione) per

adulterazioni, sofisticazioni, alterazioni e così via. Con una grande difficoltà preliminare: manca un concetto univoco di frode agroalimentare.

Questo che cosa comporta?

Ogni Paese, soprattutto in Europa, ma anche altrove, declina il concetto di frode agroalimentare in modo differente, creando una serie di equivoci. Perché per affrontare la battaglia è necessario poter partire da un concetto univoco, come si è fatto quando si è lavorato per una definizione condivisa di criminalità organizzata. Come possiamo investigare in un'Europa in cui ci sono ancora 10 concetti diversi di frode? Come prima cosa dobbiamo metterci d'accordo sulle parole.

La definizione italiana di frode alimentare è soddisfacente?

Il concetto dell'*aliud pro alio*, cioè "ti do una cosa per un'altra", in realtà è piuttosto soddisfacente. L'applicazione no. Ci sono molte differenze tra procura e procura. E pesa la mancata specializzazione del pubblico ministero. I processi di contraffazione sono ancora oggi considerati meno urgenti di altri. Questo non vuol dire che non ci siano stati dei successi anche nel diritto penale italiano. Abbiamo ottenuto delle sentenze di condanna del soggetto contraffattore a molti anni di carcere, o addirittura

Virus contraffazione è il titolo del bel libro educativo, scritto da Daniela Mainini e illustrato

da Federico Monzani, che viene distribuito nelle scuole in cui lei tiene lezioni sul tema.

alla chiusura di tutto lo stabilimento (in caso di pratica sistematica) oltre che al risarcimento del danno senza aspettare i 3 gradi di giudizio.

Ricorda un caso particolare?

Ne ricordo molti. Uno dei miei primi processi fu per il falso Champagne di alcuni furbi viticoltori italiani. All'inizio della mia carriera i grandi contraffattori erano gli Italiani, come oggi sono italianissimi i produttori del falso *Made in Italy*. Noi pensiamo ai Cinesi solo perché ci hanno numericamente superato. E vorrei aggiungere due parole sull'*Italian Sounding* perché noto molta confusione. Il fenomeno non ha niente a che vedere con la contraffazione. La sua derivazione è precisa: erano i nostri migranti che portavano le ricette, il suono, l'idea del loro paese in America, in Argentina... L'*Italian Sounding* comprende tutti quei prodotti che hanno il "suono" italiano ma solo quello. I due problemi vanno affrontati in modo completamente diverso. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it



Scegliere l'aceto giusto

Bianco, rosso, di mele, balsamico e persino di ciliegie. Un ingrediente che fa davvero la differenza

L'aceto è il risultato di un processo naturale: l'alcol etilico presente nel vino viene trasformato da alcuni microrganismi in acido acetico. La reazione dei batteri con l'aria produce, sulla superficie del liquido, una pellicola spessa, detta "madre". Lo sviluppo è favorito dalla presenza di ossigeno (e quindi di aria) e da una concentrazione alcolica non troppo elevata (inferiore a 18 gradi). Lo stesso fenomeno si verifica con ogni prodotto che fornisca un liquido alcolico: esistono perciò anche aceti ottenuti da fermentati di frutta, malto, miele. I Paesi che vantano un'importante produzione di vino, come Italia, Francia e Spagna, sono anche forti produttori di aceto di vino. Negli Stati Uniti, invece, prevale, l'aceto di mele e in Gran Bretagna quello di malto. Per legge, l'aceto di vino deve avere almeno il 6% di acido acetico e un grado alcolico non superiore all'1,5%. È ammessa la colo-

© CHIARA VISCONTI

razione del prodotto con un colorante naturale ottenuto dall'uva. Prima di essere messo in vendita, l'aceto viene chiarificato, filtrato e sterilizzato. L'aceto di vino è prodotto sia dai rossi sia dai bianchi, e la qualità dipende da quella del vino e se questo è importante, viene dichiarato in etichetta: come, per esempio, l'aceto di vino rosso Chianti o l'aceto di Pinot. Ampia è la gamma degli aceti di vino aromatizzati: per esempio, al basilico, al

pepe nero, al dragoncello, all'aglio. Il "re" degli artigiani, è l'Aceto Balsamico, un prodotto italiano tra i più ricercati all'estero. L'aceto è quasi totalmente privo di calorie: per questo motivo può essere utilizzato per la preparazione della celebre *vinaigrette* (miscela di sale, olio e aceto) con l'aggiunta di un po' di pepe ed erbe aromatiche (timo, salvia, origano, rosmarino, dragoncello), e diventare così un eccellente condimento per verdure alla griglia e insalate.

Vediamo ora gli aceti più diffusi.

Aceto di vino bianco

È un prodotto multiuso, ma nelle preparazioni in cucina è consigliabile scegliere quello con la chiara descrizione di "aceto di vino bianco" con le percentuali di acido acetico. In vendita si trovano bottiglie dal costo anche molto conveniente, utilizzabili in ambiti non strettamente alimentari, come, per esempio, per eliminare il calcare

Diversi consorzi nell'area modenese organizzano ogni anno visite alle numerose acetaie del territorio estense, alcune anche molto antiche.

da stoviglie, rubinetti ecc. o più genericamente per pulizie domestiche.

Aceto di vino rosso

Esclusivamente per uso alimentare: per esempio, per salse che accompagnano la carne, per insalate con rape rosse oppure per particolari *vinaigrette* con ortaggi cotti da preparare in "agrodolce". Anche in questo caso, bisogna fare attenzione a scegliere aceti con chiare indicazioni in etichetta, scartando quelli

di costo troppo basso, spesso preparati con solo acido acetico e quasi privi di vino. Il buon aceto di vino rosso ha profumo penetrante, alla degustazione presenta una certa corposità, ma al tempo stesso ha la morbidezza dovuta al suo lungo invecchiamento.

Aceto di mele

È di colore chiarissimo: deriva da succo di mele fermentato e trasformato, prima in sidro e poi in aceto; leggero e di sapore piacevolmente acidulo, condisce in modo delicato e rende più digeribili le insalate.

Il "re" degli aceti

Parliamo dell'Aceto Balsamico, con due distinte famiglie: quella "Balsamico Tradizionale" e quella "Balsamico IGP".

L'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena DOP

Tipico delle province di Modena e Reggio Emilia, è tutelato dalle norme europee: deve essere ottenuto dalla fermentazione del mosto d'uva con aggiunta di aceto di vino, di cui una parte deve essere invecchiata almeno 12 anni. L'aceto stesso subisce poi un lungo

invecchiamento (almeno un decennio), passando in tante botti di dimensioni sempre più piccole e di legni differenti (rovere, castagno, ciliegio, frassino, gelso, ginepro). Il risultato di questa lunga lavorazione è un sapore vellutato, agrodolce, un colore scuro e brillante, e una consistenza piuttosto densa, simile a quella di uno sciroppo. Deve essere usato con grande parsimonia: i Modenesi, oltre che per condire e insaporire le carni, ne mettono poche gocce anche sul gelato e sul Parmigiano e c'è persino chi lo gusta, in minuscoli bicchierini, come bevanda, dopo cena. L'Aceto Balsamico Tradizionale è raro e piuttosto costoso, ma bisogna considerare che se ne utilizzano sempre dosi assai ridotte, addirittura con il contagocce se si tratta di aceto di lunghissimo invecchiamento.

L'Aceto Balsamico di Modena IGP

Più accessibile e prodotto in maggior quantità, questo aceto è sempre gradevolmente aromatico e accettabile sostituto in molte preparazioni. La lettura dell'etichetta può fornire utili informazioni sugli ingredienti usati e

sui metodi di lavorazione. Non sono previsti i prelievi e i rinalzi, tipici dell'Aceto Balsamico Tradizionale; gli ingredienti, una volta miscelati, devono essere tenuti per almeno 60 giorni in contenitori di legno. È ammessa la dicitura "invecchiato" per il prodotto di almeno 3 anni.

Una novità: l'Aceto di ciliegie

È prodotto esclusivamente con ciliegie di Vignola. La procedura ricorda quella dell'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena: dopo la pigiatura con torchio a vite, si fa la prima fermentazione acida poi si divide la polpa dai noccioli e al mosto si aggiunge aceto di ciliegie vecchio, quindi "la madre" e infine, dopo 4 settimane, inizia l'invecchiamento con passaggio in botticelle di capienza decrescente, da 60 a 10 litri, per un periodo da 10 fino al massimo di 17 anni.

Non è reperibile in commercio, ma può essere ordinato direttamente all'unico produttore, l'Acetaia La Ca'dal Lawr di Leo Bozzetto, www.acetodiciliegia.com. ■

Toni Sarcina

altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it

© WWW.BLOG.EDCAPP

© WWW.LEGGODELBAISAMICO.IT

La produzione dell'aceto balsamico passa attraverso botti di dimensioni e legni diversi che cedono al contenuto, caratteristiche speciali. Il legno di castagno, per esempio, influisce sul colore scuro, quello di ginepro cede un aroma di resina, quello di rovere, il più prezioso, aggiunge invece il tipico sentore di vaniglia.

Proteine a confronto

Meglio quelle animali o vegetali? Riprendiamo il tema già introdotto nella rivista dello scorso mese, guardando più da vicino alcuni alimenti veg

Attraverso una verifica del *valore biologico* delle diverse proteine, avevamo notato come le proteine animali qualitativamente fossero migliori rispetto alle “cugine” vegetali in relazione al loro profilo di aminoacidi, più simile a quello umano; ma avevamo anche evidenziato come un pasto al giorno, composto da sole proteine vegetali “corrette” nel profilo aminoacidico, fosse da considerarsi una strategia vincente per la salute.

A proposito di proteine vegetali

Quando si parla di proteine vegetali, ci si riferisce fondamentalmente a tre categorie di alimenti:

- *cereali*, con un contenuto di proteine attorno al 10-14%

- *legumi*, con proteine fino al 24%
- *frutta secca e semi oleosi*, che possono arrivare a un contenuto di proteine vicino al 30%.

Purtroppo, come già visto per le altre due categorie, anche la frutta secca e i semi oleosi, hanno una qualità proteica non proprio delle migliori: come nei cereali, infatti, l'aminoacido lisina è limitante (cioè la sua quantità condiziona la possibilità di sintesi di nuove proteine, *ndr*), benché in questi alimenti il vero problema sia l'altissimo contenuto di grassi che, anche se di buona qualità (mono e poli-insaturi), li rende ipercalorici e quindi poco utilizzabili come fonte principale di proteine (vedi tabella 1).

Per questa ragione, se in un pasto si assumono soltanto proteine di origine vegetale, occorre adottare strategie che possano migliorarne il contenuto proporzionale degli aminoacidi, così che il nostro organismo li abbia a disposizione nella percentuale giusta.

Alimenti proteici complementari

La complementazione proteica è la tecnica più semplice ed efficace per la sintesi delle proteine umane: essenzialmente si tratta di assumere nel pasto diversi alimenti proteici complementari tra loro per il profilo aminoacidico. Per meglio chiarire il concetto torniamo al modello già utilizzato nello scorso articolo: si era detto che assumendo aminoacidi dalla fonte B, l'organismo non era in grado di sintetizzare le 5 copie della proteina richiesta dall'organismo in quanto l'aminoacido Rosso ne limitava la sintesi. Il problema si risolve assumendo solo mezza porzione di B insieme a una ipotetica fonte C che ne bilancia il profilo aminoacidico. B e C assunti insieme hanno lo stesso numero di aminoacidi e identico valore biologico della fonte A.

Un esempio di complementazione proteica è proprio il caso di legumi e cereali, i primi carenti degli aminoacidi *metionina* e *cisteina* e con *lisina* in esubero, i secondi esattamente il contrario; assunti insieme e in rapporto proteico circa 1:1 si completano vicendevolmente migliorando il valore biologico del pasto. Ipotizzando per esempio di voler assumere in un pasto 30 g di proteine da pasta integrale e fagioli secchi, ricorreremo a 120 g di pasta e 60 g di fagioli in modo da ingerire circa 15 g di proteine provenienti dai cereali e altrettante dai legumi.

In commercio si possono trovare alimenti già concepiti con la complementazione proteica. Uno di questi è il *muscolo di grano*, una specie di “polpettone” composto da legumi e cereali in rapporto proteico 1:1.

Ma, si potrebbe obiettare: «... se mangio legumi a pranzo e pasta la sera, non è la stessa cosa?». Il nostro corpo non ha un “magazzino” per gli aminoacidi, può solo trasformarli in nuove proteine, quindi in caso di aminoacidi in eccesso (per esempio la lisina, perché a

pranzo abbiamo mangiato unicamente legumi), entro poche ore questi verranno “deaminati” (cioè privati del residuo azotato, con superlavoro per fegato e reni) e trasformati in energia o in grasso.

Gli integratori di aminoacidi

Un'altra strada percorribile al fine di migliorare il valore biologico delle proteine vegetali anche se non è una vera e propria tecnica alimentare, è l'*integrazione aminoacidica*.

Osservando la tabella 2, si può notare come il contenuto nei singoli aminoacidi in 100 g di uova (l'alimento con il miglior valore biologico), eccezion fatta per cisteina e metionina carenti di circa 500 milligrammi, sia molto simile a quello di 50 g di fagioli: basterebbe aggiungere ai fagioli 500 milligrammi (½ grammo) di metionina (proprio dalla metionina il nostro organismo è in grado di sintetizzare la cisteina), per poter assumere 12 g di proteine a identico valore biologico da 100 g di uova o da 50 g di fagioli.

In commercio sono disponibili molti

Tab 2 - Profilo aminoacidico uova e fagioli a confronto

Aminoacidi	Uova mg/100g	Fagioli mg/50g
Lisina	902	850,5
Istidina	295	335
Arginina	750	671
Ac.Aspartico/ Asparagina	1270	1414
Treonina	567	489
Serina	946	755,5
Ac.Glutammico/ Glutamina	1716	1746
Prolina	497	421
Glicina	410	448
Alanina	709	595
Cisteina	329	100,5
Valina	859	672,5
Metionina	406	125
Isoleucina	678	545
Leucina	1047	899,5
Tirosina	514	389,5
Fenilalanina	678	616
Grammi proteine x 100g	12,8	11,3



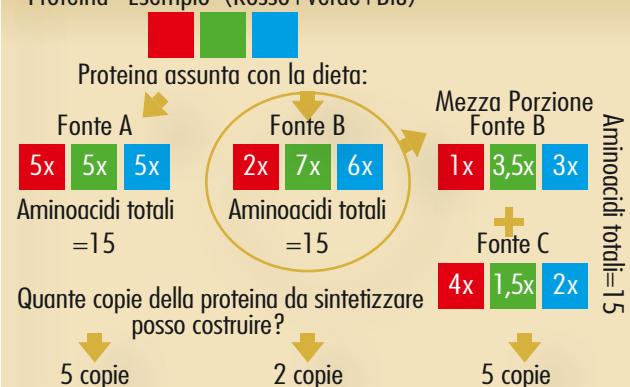
© SOLGAR®

Tab.1 - Valori nutrizionali frutta secca e semi oleosi

	Proteine %	Grassi %	Carboidrati %	Kcal/100gr
Noci	14,3	68,1	5,1	600
Nocciole	13,8	64,1	6,1	655
Pinoli	31,9	50,3	4	595
Arachidi	29	50	8,5	598
Mandorle	22	55,3	4,6	603
Pistacchi	18,1	56,1	8,1	608
Semi di lino	24	31	0	375
Semi di Girasole	19,8	47,6	18,6	507
Semi di Chia	11	53	36	521

Schema 1- La Complementazione Proteica

Proteina “Esempio” (Rosso+Verde+Blu)



© FOTONISA

integratori di metionina con una grammatura di 500 milligrammi per compressa (il solito ½ grammo): probabilmente, pranzare, assumendo a conclusione anche una “compressa”, ci fa pensare al cibo degli astronauti anche se, in alcuni casi, la differenza tra integratore e alimento è molto sottile. Le definizioni che potremmo suggerire sono:

- *alimento*: ogni sostanza assimilata da un organismo vivente per la propria nutrizione ai fini del sostentamento fisico con appagamento del palato

- *integratore alimentare*: è un prodotto specifico, assunto nella regolare alimentazione, volto a favorire l'assunzione di determinati principi nutritivi. E se l'unica differenza pare essere “l'appagamento del palato”, viene da chiedersi: «ma il tofu è un alimento o un integratore?». ■

Andrea Fossati
Biologo nutrizionista
dieta.consapevole@gmail.com



© CHIARA VISCONTI

Microalghe, il cibo del futuro?

Nel 2016 Il mercato delle microalghe è cresciuto a livello mondiale del 7,5% e ha trovato sbocco nella cosmesi, negli alimenti funzionali e nella nutraceutica. Ma quanto ne sappiamo veramente?

La popolazione mondiale cresce insieme alla necessità di aumentare le superfici coltivate a scapito degli ambienti naturali. La FAO (*Food and Agriculture Organization of the United Nations*, ndr) si interroga sulle possibili soluzioni e guarda con interesse alle alghe che possono essere coltivate all'aperto, in ambienti come i deserti costieri delle Americhe, dell'Africa e dell'Australia, o in contenitori sigillati, i *fitobioreattori*, raggruppati a migliaia in verticale nel mare. Quindi nutrirsi di alghe non è solo fenomeno di tendenza in Occidente, ma anche una necessità a livello globale, come emerso al convegno AquaFarm a Pordenone. Rispondono alle nostre curiosità il Prof. Vincenzo Fogliano, Direttore del Di-

partimento di Food Quality & Design dell'Università di Wageningen nei Paesi Bassi, esperto di *Novel Food*, Mario Tredici, Professore dell'Università degli Studi di Firenze e Vice Presidente EABA (*European Algae Biomass Association*) e Andrea Moro. AD di Microlife.

Mangiare alghe, ma quali?

Innanzitutto distinguiamo tra macro e micro alghe. Le *macroalghe*

Novel Food

Con questa espressione si indicano alimenti innovativi che derivano da nuove materie prime oppure ottenuti con nuovi processi di trasformazione (alghe, insetti...).

I componenti della Spirulina fanno pensare più a un integratore che a un alimento, dato che contiene al contempo

**proteine,
vitamine,
omega6,
betacarotene,
ferro, calcio,
zinco e potassio,
e in così grandi
quantità
(Microlife.bio).**

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

sono quelle che vediamo abitualmente in mare e alcune di esse si possono mangiare per esempio nel sushi. Dal punto di vista nutrizionale sono assimilabili agli spinaci o all'insalata. Le *microalghe*, invece, sono ricche di proteine e in un futuro non lontano potranno diventare parte integrante della nostra alimentazione come sostituti della carne e in generale delle proteine animali. Attualmente sono utilizzate come integratori in pillole, barrette e polveri. Spirulina e Clorella sono le due specie ammesse dalla Ue all'uso alimentare: la Spirulina è utilizzata nella pasta secca e nel gelato artigianale. È curioso, ma già gli Aztechi e le popolazioni del lago Ciad in Africa Centrale raccoglievano le "fioriture" della Spirulina come integrazione all'alimentazione.

Di norma, come vengono coltivate le microalghe?

Si coltivano in vasche aperte o in reattori chiusi (*photobioreattori*). Nelle prime, di dimensioni variabili da pochi metri quadrati fino a mezzo ettaro, la coltura è tenuta "in agitazione" mediante una ruota a pale. Le vasche possono essere collocate

sotto serra o, come in genere accade per quelle commerciali di grandi dimensioni, anche all'aperto, lontane da industrie o centri abitati per evitare l'inquinamento. I fotobiorattori, invece, limitano molto la contaminazione, ma sono soggetti a surriscaldamento e sono più costosi delle vasche. Anche in Italia la coltura delle alghe è in rapida espansione sia in vasca che in fotobiorattori.

Aumentare il consumo di microalghe è compatibile con l'ambiente?

Certamente. La sostenibilità è uno dei maggiori vantaggi di questa coltura. Si possono produrre microalghe su acqua di mare o acque salmastre non utilizzabili in agricoltura o per usi civili. Le colture algali non richiedono suolo fertile e non hanno bisogno di pesticidi, ma per ora i dati disponibili sono relativi solo a impianti-pilota e non su larga scala. Sfugge al consumatore che ci sono milioni di varietà di microalghe, alcune delle quali tossiche al punto da contaminare quelle coltivate, rendendole non idonee al consumo animale e umano. Questa coltura richiede quindi opportuni accorgimenti per evitare l'alterazione del

prodotto finale e garantire la sicurezza del consumatore.

Le microalghe sono anche fonte di energia?

Non oggi, forse lo saranno domani, tra 15-20 anni. Sono state già messe a punto le tecniche per ottenere biodiesel e bioetanolo da biomasse algali. Purtroppo, per ora, il bilancio energetico è negativo (si consuma più energia nel processo di quantita se ne ritrovi nella biomassa prodotta) e il bilancio economico, anche nei casi migliori (costo della biomassa algale di 3000-4000 €/ton) non è favorevole. Non si vede al momento una soluzione praticabile nonostante le centinaia di milioni investiti nel settore (specie negli USA e in Europa), ma i progressi nella ricerca sono continui.

Alimento e possibile fonte di energia, con le alghe il futuro è già qui, considerato che l'alga Spirulina è stata una delle prime specie a popolare la Terra e a nutrire intere popolazioni fin dall'epoca precolombiana e che oggi si ripresenta come *Novel Food* o *Super Alimento* per il nostro secolo. ■

Marina Villa

Algocoltura in primo piano

In Italia, le maggiori aziende di algocoltura sono *Archimede Ricerche Srl*, in provincia di Imperia, membro di EABA, e la *Società Agricola Serenissima*, in provincia di Padova. Molte altre belle realtà stanno nascendo un po' dovunque stimolate dall'interesse del consumatore per questa fonte alternativa di proteine, vitamine e minerali, utili nell'alimentazione umana e animale, nonché nel settore cosmetico.

Algae e microalghe sono abbinabili con tutto ciò che è vegetale: per condire l'insalata, per insaporire un riso o un altro cereale come il farro, o per dare ulteriori valori nutrizionali a un buon minestrone.

**Prossimamente sulle vostre tavole
il debutto dei prodotti di **AGRIVIS****

LA NOSTRA
PRODUZIONE...

...è realizzata grazie al lavoro di persone fragili, promuovendo un'alimentazione sana e offrendo nuove opportunità di lavoro!



BIOLOGICI PER NATURA!

A partire
da giugno 2017
per GAS, ristoranti,
aziende e famiglie,
tutto il raccolto della
nostra produzione
**BIOLOGICA
E SOCIALE**

Info & Contatti: AGRIVIS via Santa Teresa, 26a Milano - tel. 02 84.800.650 - email: info@agrivis.it

La sua sopravvivenza
è fatta di tanti piccoli 5x1000.

Non fargli
mancare
il tuo.

5x1000 all'Enpa. Un gesto umano al cento per cento.
Sostegno al volontariato 80 116 050 586



Ente
Nazionale
Protezione
Animali

Le etichette in Braille e la spesa dei non vedenti

Sono davvero infinite le difficoltà pratiche per non vedenti e ipovedenti. Il momento della spesa quotidiana sta tuttavia segnando qualche piccolo progresso

viene in aiuto: essendo accessibile ai non vedenti, selezionare i prodotti online è piuttosto semplice «anche se il sito cambia spesso e questo a volte crea dei problemi» — prosegue Babila — inoltre la consegna viene effettuata senza costi aggiuntivi». Come capire però che cosa si è acquistato? Di ogni articolo compare un link con ingredienti e modalità di preparazione, mentre la data di scadenza non è quasi mai riportata. Anche il pagamento con il POS sta diventando un ostacolo: quelli con digitazione stanno scomparendo, sostituiti dai touch. Come potersi districare? Accorgimenti per chi fa la spesa da solo sono



1. Questa tavoletta converte i file e le pagine web in Braille, così come le immagini in rilievo per i non vedenti.

2. L'applicazione, scaricata sul proprio smartphone, dice cosa ci troviamo di fronte. Un servizio molto apprezzato dai non vedenti. L'applicazione sa riconoscere infatti circa 1000 oggetti diversi.

3. Occhiali dotati di un singolare dispositivo che scatta fotografie di testi indicati dall'utente non vedente, li scansiona e li legge all'interessato.

Si chiama *32 Via dei Birrai* ed è il primo birrificio artigianale ad aver inserito una scritta in Braille direttamente sul vetro della bottiglia in modo tale, quindi, da rendere immediatamente riconoscibile il prodotto. Birrificio nato a Pederobba, Treviso, nel 2006, *32 Via dei Birrai* (che nel nome riporta tanto il numero corrispondente alla classe di appartenenza della birra quanto la storica Rue des Brasseurs di Bruxelles) fin dall'inizio si è orientato a scelte consapevoli ed ecocompatibili, selezionando le materie prime in modo rigoroso, sperimentando e seguendo passo passo tutte le fasi produttive. Artigianali e curate, le loro birre hanno voluto andare oltre: riportando la scritta in Braille sulle bottiglie e aderendo anche a un

importante progetto sociale per il sostegno della scuola primaria per bambini ciechi, che la *Fondazione Lucia Guderzo Onlus* ha avviato dal 2016. Grandi iniziative in un panorama che per non vedenti e ipovedenti deve ancora ampliarsi molto.

Piccoli, grandi progressi

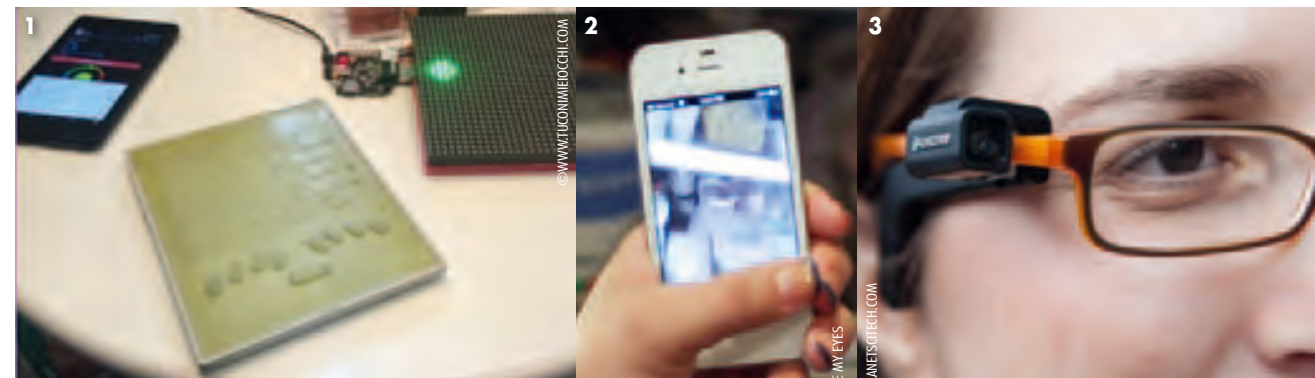
Perché scegliere cosa bere e cosa mangiare non è sempre così facile per chi non vede. Anzi. Abbiamo chiesto direttamente a lei, Babila, laureata in musica al Dams di Torino e non vedente, come addentrarsi nella spesa di tutti i giorni. «Non vivo da sola e non ho paura di dire che ho bisogno. In ogni caso, al supermercato non vado quasi mai: per me la spesa è soprattutto online». Lei sceglie un supermercato, il cui sito le

stati pensati da alcuni supermercati *Simply* in provincia di Siena, insieme all'*Unione italiana Ciechi di Siena*, con l'intento di mettere a disposizione un collaboratore in loco per orientarsi negli acquisti, oltre che un piccolo sconto finale. E le app sui telefonini? Babila mi spiega ancora che i software che traducono le etichette ci sono, ma se sei solo, scattare bene la foto, affinché il programma legga correttamente, non è così semplice.

Azioni concrete, queste, per rendere la spesa quotidiana un fatto semplice e con difficoltà ridotte. La strada però è ancora lunga e le soluzioni, per mettere tutto a portata di mano dei non vedenti, ancora troppo poco diffuse. ■

Chiara Caprettini

www.nordfoodovestest.wordpress.com



Star Water, a scuola d'acqua nello spazio

Sono stati avviati i nuovi progetti di Gruppo CAP rivolti alle scuole dell'infanzia, elementari e medie

Le scuole possono prenotarsi all'indirizzo progettoacqua@pimemilano.com o contattando il numero 0243822.321 /534, fino a esaurimento del monte ore disponibile.

Star Water: Gocce Stellari, questo il nome del nuovo progetto di educazione ambientale promosso da Gruppo CAP per l'anno 2016-2017 e rivolto alle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado nei Comuni della Città Metropolitana di Milano. Ideatrice dell'iniziativa è la **Fondazione PIME Onlus** che si è aggiudicata la gara di Gruppo CAP per l'organizzazione delle attività di educazione. E lo farà coniugando contenuti e creatività, approfondimenti e gioco, riprendendo la celebre saga fantasy, *Star Wars*, di George Lucas. Il progetto è interamente gratuito per le scuole dei Comuni serviti da Gruppo CAP e mette a disposizione 750 ore di attività didattica da svolgersi in classe, oltre a 100 ore di visite guidate sugli impianti.



Un progetto divertente e stimolante

Per l'organizzazione degli incontri in classe il PIME, in accordo con Gruppo CAP, si avvarrà della collaborazione di formatori specializzati, che metteranno in atto piccole dinamiche educative, utilizzando tre differenti linguaggi: quello *multimediale*, mostrando video o facendo ascoltare canzoni, quello *sperimentale-scientifico*, organizzando degli spazi in aula dove effettuare esperimenti con l'acqua, e quello *relazionale*, aprendo dibattiti per favorire lo scambio di idee e contenuti. Decisamente originali i contenuti del progetto. L'eroe *Luke Skywalker*, lo sprecone *Darth Vader* con il suo sciacquone galattico e il cavaliere *Obi Wan Kenobi*, depositario della sapienza della Falda, sono solo alcuni dei personaggi che popolano il mondo di



Star Water e che accompagneranno i giovani studenti in questa fantastica avventura. Attraverso la logica del "gioco di ruolo" verranno affrontati temi importanti quali "acqua e bene comune", "povertà e risorse idriche", "acqua e cambiamenti climatici", "acqua e salute": "gocce stellari" per dissetare la coscienza individuale e collettiva per una nuova cultura dell'acqua.

«Investire nella formazione e nell'educazione dei ragazzi al corretto uso dell'acqua e al suo valore è un obiettivo fondamentale per Gruppo CAP – spiega il Presidente Alessandro Russo -. I progetti che organizziamo, rivolti a tutti gli istituti scolastici della Città Metropolitana di Milano, sono importanti occasioni per avvicinare i più piccoli al mondo dell'acqua e stimolare in loro una riflessione sui temi legati all'ambiente. Apprendere anche attraverso il gioco è una modalità utile ed efficace, interagire con l'immaginario dei ragazzi attraverso personaggi di fantasia ed eroi buoni ci avvicina al loro mondo consentendoci di trasferire messaggi importanti». ■

La nuova saga di Star Water segue quella del temerario Fontana Jones, paladino

della difesa dell'acqua, che nell'ultimo triennio ha coinvolto circa 45.000 studenti.

STAR
IL RISVEGLIO DELLA FALDA
WATER

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 *monouility* nel panorama nazionale.

Press Info

Ufficio Stampa Gruppo CAP
Matteo Colle ufficio.stampa@capholding.gruppocap.it
02.82502. 218 219 362

La legalità nel lavoro agricolo

Secondo una stima attendibile, circa un quarto dei lavoratori agricoli in Europa è irregolare o, peggio, illegale

In Italia il dato è ancora più alto. Sono numeri impressionanti che lo scorso 27 febbraio hanno fornito lo spunto per un interessante confronto tra Livia Pomodoro, in veste di presidente del Milan Center for Food Law and Policy, la Coop e rappresentanti delle istituzioni (il ministro per le Politiche agricole Maurizio Martina, il sindaco di Milano Giuseppe Sala e la vicesindaca Città metropolitana di Milano Arianna Censi).

Un primo elemento di riflessione scaturisce dalla constatazione che l'espressione "lavoro nero" non ha la stessa accezione in tutti gli stati europei. In Italia, per esempio, è particolarmente grave il fenomeno del "caporalato", che consiste nel reclutamento, effettuato da individui spesso legati alla malavita, di lavoratori in condizioni di estremo bisogno (come gli immigrati senza permesso di soggiorno), impiegati nei campi con turni di lavoro massacranti e compensi da fame.

In realtà in ottobre è stato approvato un disegno di legge che contiene misure specifiche per i lavoratori stagionali in agricoltura ed estende responsabilità e sanzioni anche agli imprenditori che fanno ricorso all'intermediazione dei "caporali". Speriamo di vederne a breve le ricadute.

La campagna Buoni e Giusti

Non si dispone ancora di un'analisi approfondita del fenomeno dell'illegalità in agricoltura, né sulla scena nazionale, né su quella internazionale. Il Centro studi di Livia Pomodoro sta però portando avanti un pro-

L'illegalità ha anche un risvolto economico. Coop si sta impegnando per trovare soluzioni che garantiscano

il giusto prezzo ai consumatori e ai produttori. Nella foto un momento del convegno di febbraio.

getto di ricerca indirizzato al censimento e alla valutazione delle "buone prassi" applicate negli stati dell'Unione europea per contrastare lo sfruttamento del lavoro lungo tutta la filiera agroindustriale.

In quest'ottica è stato siglato un accordo di collaborazione con la Coop che, dalla primavera del 2016, ha avviato la campagna Buoni e giusti Coop, che promuove l'eticità nelle filiere ortofrutticole a rischio.

A partire da quella data, individuate le 13 filiere più esposte ai rischi di illegalità, Coop ha dato corso a una serie di controlli non più soltanto sugli 80 fornitori ortofrutticoli di prodotto a marchio Coop (per 7.200 aziende agricole), ma su tutti gli 832 fornitori nazionali e locali di ortofrutta (per oltre 70.000 aziende agricole). Si è partiti dalla filiera degli agrumi, per proseguire con le fragole, il pomodoro, i meloni, le angurie, l'uva, le patate novelle e altri 5 ortaggi di largo consumo. La campagna Buoni e Giusti Coop si muove anche su un altro binario: si richiede alle 7.200 aziende agricole dei prodotti a marchio Coop d'iscriversi alla Rete del Lavoro Agricolo di Qualità. È un attestato di pulizia, legalità, assenza di condanne penali o procedimenti in corso. ■

Paola Chessa Pietrobboni
direzione@cibiexpo.it



Un italiano, un francese, un australiano e... il dumpster diving

Io e Will abbiamo dormito da Matthieu per tre notti nella sua piccola casa medievale... mangiando quasi sempre cibo passato da un cassonetto

«Les Mec! Venez m'aider!» (Ragazzi, datemi una mano!).

Matthieu reggeva una vecchia bicicletta e tre o quattro baguette appena tirate fuori da un cestino dei rifiuti di fronte a una panetteria. Era un ragazzo sulla trentina, occhi azzurri, capelli biondi e uno sguardo furbo e simpatico. Quello era l'amico di cui Will mi aveva parlato, quello che aveva conosciuto su Internet e che ci avrebbe ospitato per un paio di giorni. Matthieu faceva parte di un collettivo ambientalista radicale e rovistare nei rifiuti era il suo modo ecosostenibile di fare la spesa. In quel periodo giravo il nord Europa in autostop, condividendo quella parte di viaggio con Will, un ragazzo australiano conosciuto per caso a Rouen, in Francia. Erano già parecchi mesi che viaggiava tra Spagna, Italia e Francia, anche lui con lo zaino in spalla. Dopo le dovute presentazioni, in un inglese molto francese, ci chiese di accompagnarlo nel suo pellegrinaggio serale per le spazzature di Caen, così tutti e tre ci avviammo nel freddo della sera normanda. Sapevo quello che stava facendo, Will mi aveva accennato qualcosa il giorno prima, ma fu davanti al "reparto frutta e verdura" (un cestino comunale di plastica gialla) che di sua sponte attaccò a parlarci della filosofia del "dumpster diver", cioè dello "spigolatore" (o del cercatore tra i rifiuti).

C'è chi stima in 1,8 milioni il numero di persone con difficoltà d'accesso ad adeguate risorse alimentari, in Occidente si sprecano quantità incalcolabili di cibo e il dumpster diving

diventa, per alcuni, uno stile di vita e di protesta verso il sistema, per altri una necessità: ci si nutre a "impatto zero" e si salvano risorse deperibili, tutto a costo zero. Bisogna solo avere voglia di sporcarsi un po' le mani.

Il battesimo del fuoco

Io e Will abbiamo dormito da Matthieu per tre notti, nella sua piccola casa medievale nell'ultima scheggia di centro storico risparmiata dai bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale, mangiando quasi sempre cibo passato da un cassonetto. Ma proprio nella prima sera, ecco il nostro "battesimo del fuoco": appena arrivati, Matthieu ci ha accolto nel suo monolocale soppalcato (molto *bohémien*, devo dire) e si è subito messo a cucinare delle patate che poco prima avevamo "raccolto" in fondo alla strada. La cena si è presto "materializzata" nella forma di tre tortini di patate al forno.

Il sapore era davvero buono anche se molto speziato, la consistenza era soffice e sotto i denti si sentiva scrochiare la polvere di curry...

L'atmosfera *naïf*, le serate passate al centro sociale in cima alla strada, i brindisi al Calvados nel bar sotto casa, la compagnia degli amici di Matthieu... uno stile di vita, per me, in quel momento, veramente molto coinvolgente. E fu già durante la cena del secondo giorno (un abbondante piatto di riso con verdure) che dimenticai che quanto stavo mangiando, qualcun altro l'aveva chiamato "rifiuto". ■

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it



Ricette al risparmio

Mangiare bene, risparmiando, si può, anche senza frugare nella spazzatura! È facile fare economia sia quando si acquista, sia quando si cucina, per esempio utilizzando gli avanzi in modo creativo. Sono tante le ricette a basso costo: ve ne proponiamo due, semplicissime e molto gustose!

La Redazione
redazione@cibiexpo.it

Frittata affogata

Costo totale circa 2 euro

Ingredienti per 3 persone

- 3 uova
- 150 g di pomodoro
- ½ cipolla
- 1 gambo di sedano
- 20 g di prezzemolo e basilico
- 30 g di olio Extra Vergine d'Oli
- sale e pepe q.b.

Sbattete le uova, salate e pepate. Versate il composto in una padella dove avrete scaldato un po' di olio e cuocete da entrambe le parti come una normale frittata. A parte preparate un trito di sedano, cipolla, prezzemolo e basilico e mettete a rosolare; quindi unite il pomodoro, salate e fate cuocere per 10 minuti. Nel sugo ottenuto, immergete la frittata tagliata a strisciole e lasciate insaporire per qualche minuto a fuoco bassissimo.

Acciughe al forno

Costo totale circa 4 euro

Ingredienti per 3 persone

- 300 g di acciughe fresche
- 300 g di pomodori freschi
- ½ cipolla
- 25 g di aglio e prezzemolo
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- 30 g di olio Extra Vergine di Oliva
- pangrattato q.b.
- sale e pepe q.b.

Pulite e diliscate le acciughe. Sciacquatele e asciugatele con cura. Ungete una teglia da forno, disponetevi le acciughe aperte, salate e pepate. Coprite con un filo d'olio, il trito di aglio e prezzemolo e un po' di pangrattato. Aggiungete i pomodori a pezzettini, la cipolla tagliata a fettine sottili e il vino. Passate in forno preriscaldato a 180 °C per 20 minuti.



MM apre il nuovo sportello digitale

Il 1° febbraio scorso è stato presentato il nuovo sportello digitale del Servizio Idrico Integrato, un salto di qualità nel rapporto con gli utenti

L'importante offerta di servizi altamente innovativi, forniti attraverso il nuovo sportello digitale di MM SpA, renderà ancora più semplice, trasparente e completo il rapporto con i cittadini, riunendo in un unico punto la possibilità di risolvere le varie problematiche. Lo sportello è dedicato agli amministratori di condominio e agli intestatari di utenze.

A *sportellonline.mmspa.eu* si potrà accedere nell'arco delle 24 ore per:
- avere a disposizione informazioni e funzioni personalizzate. In modo semplice e veloce, potranno gestire le forniture e svolgere le principali operazioni relative ai servizi offerti. Per la registrazione basterà seguire l'apposita procedura, inserendo i dati richiesti nella maschera di autenticazione - registrare al portale i clienti intestatari di utenze non collegate a referenti, referenti di utenze (amministratori di condominio) e *prospect*, ovvero clienti potenziali. Le normali pratiche commerciali (allaccio, voltura, gestione informazioni, variazioni di contratto ecc.) potranno essere effettuate in modo ancora più semplice e veloce - svolgere operazioni finora possibili solamente presso lo sportello fisico.



La qualità della relazione con la propria utenza è al centro della nuova trasformazione digitale di MM SpA.



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.

anche il call center gratuito e la realizzazione di totem virtuali per le transazioni e il reperimento di documenti amministrativi da altre sedi rispetto a quella centrale. «Al centro dei servizi ci deve essere il cittadino - hanno dichiarato Davide Corritore e Stefano Cetti, Presidente e Direttore Generale di MM SpA - la digitalizzazione dei procedimenti amministrativi che riguardano il Servizio Idrico consente nuove modalità di comunicazione e interazione proprio con lui». Nicola Rivezzi, Direttore Information Technology di MM SpA, ha infine sottolineato «il nuovo Sportello Online rappresenta un ulteriore canale di interazione con i nostri utenti del Servizio Idrico che potranno svolgere le pratiche via web. Un altro passo della trasformazione digitale di MM». ■

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
	ChiAmaMilano Via Laghetto 2, Milano
	Circolo del Commercio Palazzo Bovara Corso Venezia 51, Milano
	Fondazione Accademia di Comunicazione Via Savona 112/A, Milano
	Fondazione Stelline Corso Magenta 61, Milano
	I Chiostri 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 43, 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 - Como
	Ipercoop Mirabello Cantù Via Lombardia 68 - Cantù
	Cremona e provincia Cremona Ca' Vescovo Via Cà del Vescovo 1 - Cremona
	Cremona Porta Po Via della Cooperazione 6 Cremona
	Iper Gran Rondò Crema Via G. La Pira 18 - Crema
	Ipercoop Cremona Po Via Castelleone 108 - Cremona
	Soresina Via Guida 4 - Soresina
	Lodi e provincia Lodi Via Grandi 6 - Lodi
	Milano e provincia Bareggio Vle De Gasperi 1 - Bareggio
	Bollate Via Vespucci 2 - Bollate
	Cassano d'Adda Strada Statale 11 Cassano d'Adda
	Cinisello Garibaldi Via Garibaldi 65 - Cinisello B.
	Cinisello San Paolo Via San Paolo 4 - Cinisello B.
	Cormano Via Gramsci - Cormano
	Corsico Piazza F.lli Cervi 10 - Corsico
	Ipercoop Acquario Vignate Via G. Galilei ang. S.P.Cassanese Vignate
	Ipercoop Galleria Borromea Peschiera Via della Liberazione 8 Peschiera B.
	Ipercoop Metropoli Novate Via Amoretti ang. Via Bovisasca Novate M.
	Ipercoop Sarca Sesto San Giovanni Via Milanese 10 Sesto San Giovanni
	Legnano Via Toselli 56 - Legnano
	Novate Milanese Via Brodolini 1 - Novate M.
	Opera Via Diaz Loc. Crocione - Opera
	Peschiera Borromeo Via Aldo Moro 1 - Peschiera B.
	Sesto S.Giovanni Viale Italia 51 - Sesto S. G.
	Settimo Milanese Via Reiss Romoli 16
	Settimo Milanese 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 - Arcore
	Desio Via Borghetto ang. Via Milano-Desio
	Muggiò Via Repubblica 86 Muggiò
	Villasanta P.zza Martiri della Libertà 12 - Villasanta
	Pavia e provincia Ipercoop Il Ducale Vigevano Viale Industria 225 - Vigevano
	Pavia Viale Campari 64 - Pavia
	Voghera Viale Repubblica 97/99 - Voghera
	Varese e provincia Busto Arsizio Viale Repubblica 26 Busto Arsizio
	Cassano Magnago Via Mazzini ang. Via IV Novembre
	Cassano Magnago Lavena Ponte Tresa Via Colombo 21/23 - Lavena Ponte Tresa
	Laveno Piazza V.Veneto 25 - Laveno Mombello
	Malnate Via Marconi 11 - Malnate
	Varese Via Daverio 44 - Varese

CiBi

è anche social... seguici!

Su facebook:

Su twitter:

Cibi Magazine

@CibiLab

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.



!!! :-)