



Con il Patrocinio di

Milano



Comune di Milano



**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 5 - n.2
16 febbraio 2017
www.cibiexpo.it



**La Melannurca
Campana IGP**



**Alla Cascina
Nosedo, ricerca
e innovazione**



**Enzo Barbaro:
l'equilibrio come
regola**



**Camion e tir
carichi, carichi
di... cibo**



Angela
MADRE SINGLE

È sola con una bambina, lavora saltuariamente, deve pagare l'affitto e fare la spesa. Spesso non le resta abbastanza per pagare il gas e la luce.

**PRESENTEREMO IL PROGETTO
IN UN INCONTRO PUBBLICO IL
28 febbraio, ore 17.30
URBAN CENTER MILANO
GALLERIA VITTORIO EMANUELE**

Antonio
IMBIANCHINO

È rimasto senza lavoro. Vive con un sussidio di 280 euro al mese. Non riesce a pagare le bollette di luce e gas.

Mario
PENSIONATO

Da quando la figlia è in cassa integrazione non riesce più ad aiutarlo e la pensione minima non basta per l'affitto e le bollette di gas e luce.

DONIAMO ENERGIA

Diamo una mano a chi è in difficoltà, donando calore ed energia per ripartire.

Il **Banco dell'energia**, promosso da A2A e dalle Fondazioni AEM e ASM, in collaborazione con Fondazione Cariplo, lancia un'iniziativa per il sostegno delle famiglie temporaneamente in stato di **sofferenza economica** e a **rischio di povertà**. **Info e donazioni su www.banкодellenergia.it**



un progetto di
a2a
e Fondazioni AEM e ASM



in collaborazione con
**fondazione
cariplo**

Ricerca scientifica e creatività

Il documentario *Epigenetica. Come il nostro corpo memorizza il mondo* del giovane regista Paolo Turro, nato nel 1990, ha vinto un premio importante al *RAW Science Film Festival* di Los Angeles, rassegna dedicata alla divulgazione scientifica. Il cortometraggio, nato dalla collaborazione tra due eccellenze italiane, la Civica Scuola di Cinema *Luchino Visconti* e gli scienziati che lavorano al *Progetto Bandiera Epigenomica* (vedi www.epigen.it), è stato premiato il 10 dicembre scorso, alla presenza di numerosi scienziati di fama mondiale. Che soddisfazione!

Ma a questo punto sarebbe bello sapere che cos'è l'*epigenetica*. La risposta è relativamente semplice: è la disciplina che studia come il DNA, la lunga

molecola che contiene tutte le informazioni genetiche di ognuno di noi, risponde all'ambiente, dieta alimentare inclusa, permettendo un rapido adattamento dell'organismo ai cambiamenti esterni. Detto questo, non sembra invece altrettanto semplice realizzare un documentario sul tema, soprattutto se ci si propone di essere insieme chiari, attraenti e innovativi. L'idea vincente è stata quella di utilizzare diversi tipi di gioco (dai famosi mattoncini colorati al flipper, dal biliardo agli origami...) per tradurre processi biologici complessi in immagini, dimostrando nello stesso tempo come la ricerca sia un lavoro di straordinaria creatività. ■

Paola Chessa Pietrobboni

direzione@cibiexpo.it



Sommario

Ben fatto
Rotolo di pasta farcito con zucca e taleggio **5**

dell'Atelier dei Sapori

Talent scout
Antonia Klugmann de "L'Argine a Vencò" **7**

di Toni Sàrcina

Ricerca e innovazione
Una mela al giorno toglie il medico di torno **9**

di Ettore Novellino

Milano vince con "Urban Innovative Actions" **11**

di Paola Chessa Pietroboni

A porte aperte
Diciamolo in ebraico "Beteavòn!" **12**

di Marta Pietroboni

Storia del cibo
Grassi e fritti **14**

di Toni Sàrcina

Frittura: istruzioni per l'uso **15**

di Toni Sàrcina

Protagonisti
Enzo Barbaro: l'equilibrio come regola **16**

di A. Caviglione e M. Pietroboni

I segreti della spesa
Sapori "Veg" **19**

di Carmen Rando

Alimentazione e salute
Carne e pesce oppure tofu e seitan? **20**

di Andrea Fossati

Tendenze
C'ho Gusto, ovvero la rete dei produttori del cibo sostenibile **23**

La città che si nutre **24**

di Marina Villa

I nuovi stili socioalimentari degli Italiani **28**

Cibo e ambiente
Mangia meno, mangia meglio e mangiamo tutti **29**

di Alessandro Caviglione

A proposito di acqua
Acqua del rubinetto: qualità garantita **30**

Hanno collaborato a questo numero

GfK Eurisko

GfK Eurisko (presidente onorario Giuseppe Minoia) è la ragione sociale della divisione Consumer Experience di GfK in Italia che svolge indagini sociali e di mercato. La conoscenza del consumatore è resa possibile attraverso l'analisi delle attitudini, dei comportamenti, delle motivazioni e delle modalità di acquisto, esplorate attraverso l'applicazione di affidabili metodologie di ricerca.

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).

Ettore Novellino

Ordinario di Chimica farmaceutica presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Napoli. È stato insignito della Medaglia *Pietro Pratesi 2009*, a riconoscimento della sua competenza nell'ambito della chimica computazionale e della sua rilevante posizione scientifica, nazionale e internazionale. Ha trascorso lunghi periodi di studio all'estero presso centri di ricerca altamente qualificati.

Chiara Caprettini

Laureata in Filologia germanica, è appassionata da sempre di lingue e letterature europee, e di cultura del cibo. Con il progetto Nordfoodvestest 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.foodblognordfoodvestest.wordpress.com.

BEN FATTO

Rotolo di pasta farcito con zucca e taleggio e taleggio

Una ricetta lombarda che utilizza ben tre prodotti originali: zucca, mostarda e taleggio.

I sapori si mischiano in modo equilibrato e con un risultato gustoso e delicato al tempo stesso

L'Atelier dei Sapori, Associazione Culturale Gastronomica di Milano, di solito propone questa ricetta ai propri clienti stranieri che chiedono sempre piatti regionali. È tuttavia anche una valida alternativa ai classici ravioli di zucca. Qualche consiglio: utilizzate la zucca mantovana dalla polpa pastosa e abbastanza dolce, il Taleggio della Valsassina, la mostarda di Cremona con frutta candita in sciropo di zucchero ed essenza naturale di senape.

Ingredienti per la pasta:

- 250 g di farina "00", più quella per infarinare
- 2 tuorli
- 1 uovo grosso
- 1 pizzico di sale

Ingredienti per la farcia e il condimento:

- 200 g di Taleggio
- 150 g di prosciutto crudo di Parma affettato molto sottile
- 60 g di Grana Padano grattugiato
- 700 g di zucca
- 100 g di mostarda senapata di pere di Cremona
- 2 rametti di rosmarino
- olio Extra Vergine di Oliva q.b.
- 40 g di burro
- sale e pepe q.b.

Come preparare la pasta...

Lavorate la farina con gli ingredienti indicati fino a ottenere un impasto omogeneo, liscio e setoso. Se necessario aggiungete un po' d'acqua. Formate una palla, avvolgetela nella

pellicola da cucina e lasciatela riposare per 1 ora in luogo fresco.

... e la farcia

Sbucciate la zucca, eliminate i semi e tagliatela a fettine molto sottili. Se possibile usate un'affettatrice perché la zucca è molto dura e le fettine dovrebbero avere tutto lo stesso spessore. Scaldare alcuni cucchiai di olio in una padella antiaderente e cuocere brevemente le fettine di zucca da entrambi i lati. Salate, pepate e fate asciugare su carta assorbente. Stendete la pasta abbastanza sottile e ricavate 4 rettangoli di circa cm 18 x 26. Adagiate 2 su un telo bianco, leggermente sovrapposti sul lato "più" lungo. Sistemate su di essi metà del prosciutto e cospargete con metà del Taleggio tagliato a lamelle sottili; sopra distribuite la prima metà della mostarda tagliata a striscioline e poi metà delle fettine di zucca. Sovrapponete gli altri due fogli di pasta e formate un altro strato di farcia. Arrotolate tutto, ben stretto nel telo bianco, quindi legatelo alle estremità e in due o tre punti. Al posto del telo potete usare la "carta forno".

Attenzione alla cottura

Cuocete il rotolo per 30' in una pentola ovale o in una pescera con abbondante acqua salata in ebollizione. Durante la cottura



© PATRIZIA RIGGI

l'acqua dovrà solamente sobbollire. Quindi, togliete il rotolo dall'acqua, facendo attenzione a non romperlo, appoggiatelo su un tagliere e lasciate riposare per 7'-8'. Svolgete il telo, tagliate il rotolo a fette non troppo sottili e sistematele in una pirofila da forno, spolverizzate con il Grana, irrorate con il burro già sciolto con il rosmarino e passate in forno preriscaldato a 190 °C per circa 5'. ■

Atelier dei Sapori
info@atelierdeisapori.it
www.atelierdeisapori.it

CiBi

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 5 - n. 2
Milano
16 febbraio 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 - ettore.capri@unicatt.it

Giorgio Donegani - giorgio.donegani@foodedu.it

Flavio Merlo - flavio.merlo@unicatt.it

/ flavio.merlo@cibiexpo.it

Fotografia: Chiara Visconti

Immagini di copertina: foto di Enzo Barbaro di

Gabriele Alemanni; minimali dall'alto in basso di

Chiara Visconti, Truckemotion

Realizzazione editoriale: Cibi srl

Redazione e segreteria:

Email: redazione@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



DOPO IL SODALITAS SOCIAL AWARD NEL 2015

COOP LOMBARDIA RADDOPPIA VINCENDO IL PREMIO

GOOD ENERGY AWARD 2016
SOLE 24 ORE

Premio all'innovazione energetica e all'utilizzo responsabile, efficiente e sostenibile dell'energia

7ª Edizione

Obiettivo del Premio, giunto quest'anno alla settima edizione, era conferire un riconoscimento alle imprese italiane che maggiormente si sono distinte per avere scelto di operare in modo responsabile e sostenibile verso l'ambiente e il territorio.

“DALL'OLIO ALL'OLIO”



2015



2016



Grazie ai partner ed ai cittadini, clienti e Soci Coop che hanno reso possibile questo risultato. Recuperare e riciclare l'olio alimentare è un gesto responsabile per l'ambiente e che alimenta la legalità.

www.e-coop.it | f t y

DUE SEMPLICI GESTI PER RACCOLGERE L'OLIO ALIMENTARE:



A casa raccogli l'olio alimentare in una qualsiasi bottiglia di plastica pulita.



Porta la bottiglia con te quando vieni alla Coop e inseriscila ben chiusa nell'apposito raccoglitore nel punto vendita.

TALENT SCOUT

16/2/2017, anno 5, n. 2



Antonia Klugmann de “L'Argine a Vencò”

Carta d'Identità

L'Argine a Vencò

Località Vencò 15

Dolegna del Collio, Gorizia

Tel. 0481 1998882

info@larginavevenco.it



Eccoci al nostro secondo appuntamento. Protagonista, una fuoriclasse della cucina la cui “svolta professionale” è avvenuta a Milano, proprio ad Altopalato, la scuola diretta da mia moglie Terry

Siamo a Dolegna del Collio, località Vencò, in provincia di Gorizia, poco lontani dal confine con la Slovenia, in un verde fantastico e totale silenzio. Proprio qui, Antonia Klugmann, con il suo compagno (nel lavoro e nella vita) Romano De Feo, dopo anni di attività in importanti cucine nazionali, fra le quali emerge quella maturata, con grande successo, a “Venissa” di Mazzorbo (Venezia), ha messo le radici della sua passione

per la cucina e per la terra. Ci sono voluti sei anni di lavoro per realizzare il complesso del ristorante, moderno, razionale, accogliente e molto ben arredato, con l'aggiunta di poche e confortevoli camere per passarvi la notte e poter godere al mattino di una colazione assolutamente memorabile. Antonia, triestina di nascita, ma innamorata di queste terre, è considerata chef di alto profilo,

soprattutto per la grande attenzione che riserva ai prodotti della terra, utilizzati in modo eccellente e, per la maggior parte, raccolti nella campagna circostante, nel vicino bosco, ma, soprattutto, nello splendido orto curato personalmente da lei. La cucina, a vista, permette ai clienti di poterla ammirare all'opera, mentre realizza piatti che, secondo le personali recensioni dei suoi numerosissimi clienti-ammiratori, non hanno rivali per la perfezione delle cotture e per l'alta selezione degli ingredienti. La Guida Michelin l'ha premiata con l'ambitissima stella già dallo scorso anno.

La cantina e il servizio, curati da Romano De Feo, sono semplicemente perfetti e fanno sentire gli ospiti a proprio agio come se si trovassero in una bella residenza, coccolati dai due padroni di casa. La carta dei vini, pur privilegiando i buoni produttori del territorio, fa alcune escursioni nelle altre regioni d'Italia e in Francia con una scelta in sintonia con la cucina di Antonia.

Dal menù di Antonia

Tra i moltissimi e ottimi piatti di Antonia, ne ho scelto uno, esemplificativo e interessante, del quale pubblichiamo la foto. Eccone una descrizione, estremamente sintetica, per invogliarvi a una piacevole sosta.

Agnello, fragole e agretti

Un secondo sontuoso, adatto al periodo primaverile, nel quale l'agnello, eccellente, diventa quasi comprimario per la presenza di fragole da giardino, succo di fragole, agretti (chiamati anche “barba di frate”), fave fresche, miele e centrifugato di sedano. L'insieme dei sapori, malgrado le differenze individuali, risulta equilibrato e intrigante con grande piacevolezza per il palato. ■

Toni Sàrcina

altopalato@altopalato.it

www.altopalato.it

Antonia Klugmann è stata selezionata dal Corriere della Sera per concludere la prestigiosa rassegna “Cibo a Regola d'Arte”, il prossimo 2 aprile, all'UniCredit Pavilion a Milano.



La scuola di cucina di Milano

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

“Un poker d’assi ad Altopalato”

Sono aperte le iscrizioni alle lezioni di



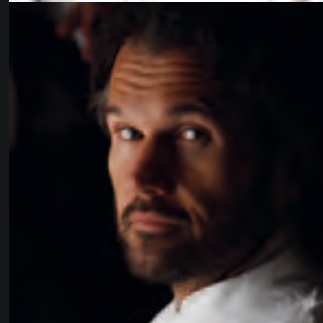
Davide Oldani
Ristorante “D’O”
20 febbraio ore 19-22



Pietro Leemann
Ristorante Joia
Mercoledì 8 marzo ore 9,30-13



Enrico Bartolini
Ristorante omonimo presso Mudec
Lunedì 3 aprile 9,30-13



Carlo Cracco
Martedì 9 maggio 9,30-13



Una mela al giorno toglie il medico di turno

Vecchio detto popolare oggi avvalorato se la mela in questione è la Melannurca Campana IGP

Numerosi studi internazionali hanno dimostrato che il consumo giornaliero di mele può avere effetti benefici sulla concentrazione del colesterolo plasmatico (il plasma è la parte liquida del sangue, ndr).

Considerando che le malattie cardiovascolari sono causate principalmente da uno squilibrio dei livelli delle lipoproteine circolanti, in particolare di LDL

(“colesterolo cattivo”) e HDL (“colesterolo buono”) e che è in continuo incremento la domanda di rimedi complementari e/o alternativi ai farmaci, abbiamo studiato, in collaborazione con il Consorzio di Tutela della Melannurca Campana IGP, se questa cultivar, geograficamente e morfologicamente molto diversa dalle altre, avesse la capacità, consumata ogni

giorno, di incidere significativamente sui valori del colesterolo. Dopo solo otto settimane di sperimentazione, è risultata la più efficace, determinando una rilevante riduzione media dei livelli di Colesterolo Totale TC (-8.3%) e del Colesterolo LDL (-14.6%) ma, cosa molto più importante, incrementando i valori medi di Colesterolo HDL di ben il 15.2%, mentre per tutte le altre cultivar studiate, *Granny Smith, Golden e Red Delicious, Fuji*, la riduzione è risultata compresa solo tra il 2-4%.

Piccola, ma potente

I risultati dello studio indicano che la *Melannurca Campana IGP* possiede proprietà salutistiche tali da farne un *alimento funzionale* (cioè un alimento che ha effetti positivi su una o più funzioni dell'organismo, ndr), in grado di contribuire alla prevenzione del rischio cardiovascolare. Questo in prospettiva apre la possibilità di un riposizionamento della *Melannurca Campana IGP* nel mercato ortofrutticolo. È auspicabile un incremento di utilizzo non solo del frutto, ma anche di una serie di prodotti di trasformazione, che potranno fare da volano alle aziende produttrici e trasformatrici della Regione. Sulla base di questi risultati

inoltre è stato formulato un prodotto nutraceutico in capsule (ciascuna corrispondente a 3 mele), registrato con il nome di *AppleMets™* (AMS). Il nutraceutico AMS ha permesso di conseguire ottimi risultati sul controllo del colesterolo, già dal primo mese di assunzione, confermati nei mesi successivi. Al progetto *AppleMets* è stato assegnato il *Premio Nazionale Oscar Green 2016* per la categoria “Social Innovation”.

Dunque il consumo quotidiano di due mele Annurca, o l'utilizzo costante del prodotto nutraceutico, può favorire un ottimale ripristino del profilo colesterolemico. In particolare, di notevole interesse sono gli effetti sui livelli delle HDL, considerando che a oggi nessun rimedio, farmaceutico o naturale, si è rivelato efficace nell'incrementare in modo significativo i livelli del cosiddetto “colesterolo buono”. ■

*Prof. Ettore Novellino,
Ordinario Chimica
farmaceutica
Direttore Dipartimento
Farmacia, Università
Federico II di Napoli*



La Melannurca è un frutto piccolo e gustoso, caratterizzato da polpa soda e succosa. Di sapore acidulo e aromatico, è molto profumata. È coltivata soprattutto nelle province di Napoli, Benevento e Caserta.



© CHIARA VISCOTTI

Lo studio, pubblicato sul numero di Ottobre della rivista *Journal of the Science of Food and Agriculture*, è stato condotto su 250 persone

sane, di pelle bianca, con lieve o moderata ipercolesterolemia, 168 uomini e 132 donne, di età compresa tra 18 e 69 anni.



© VISTACAMPANA.IT

Marwan Sabbagh - Beau MacMillan - A cura di Fabio Piccini

La dieta anti-Alzheimer

Ricette per la salute del cervello



100 ricette facili e alla portata di tutti studiate da un neurologo e da uno chef per la prevenzione dell'Alzheimer a tavola



Edizioni PLAN
www.edizioniplan.it

Acquista su



Versione digitale



RICERCA E INNOVAZIONE

Milano vince con "Urban Innovative Actions"

Dopo un passato tormentato, un futuro promettente: Cascina Nosedo ospiterà un polo agricolo d'eccellenza

Il Comune di Milano ha recentemente conquistato un importante finanziamento europeo, 6 milioni e 200 mila euro, per il progetto *Openagri*, che prevede la nascita di un polo agricolo innovativo nell'area di Porto di Mare, intorno alla *Cascina Nosedo*. Si tratta di 1 milione di metri quadrati alla periferia Est della città, tra i quartieri Rogoredo e Santa Giulia, la Valle dei Monaci e Chiaravalle, una porzione di territorio che per più di 50 anni è stata teatro di diffusa illegalità e di gravissimo degrado.

Un po' di storia

Il nome *Porto di Mare* si deve al fatto che nel 1907 il Genio Civile di Milano, l'organo statale con il compito di sovrintendere alle opere pubbliche, aveva progettato una nuova darsena, un vero e proprio porto commerciale, a Rogoredo, a sud di Porta Romana, nel punto di convergenza delle acque che defluivano dalla città. La Darsena già in funzione, quella di Piazza XXIV Maggio, era ormai insufficiente per il trasporto della grande quantità di materiali in arrivo dal Po e dal Lago

Maggiore attraverso il Naviglio Pavese e il Naviglio Grande. Ma il progetto della nuova darsena non ha mai visto la luce. Solo il nome è rimasto.

Progetto ricco mi ci ficco

Oggi il cuore del progetto è la riqualificazione della *Cascina Nosedo*, che diventerà un nuovo polo agricolo, un centro per l'innovazione aperta (*Open Innovation Hub*), il modello che prevede la possibilità di utilizzo di risorse esterne, e anche interne, per raggiungere il massimo del risultato.

L'antica struttura rurale, attualmente affidata ad associazioni che svolgono attività di natura sociale, ritroverà la sua antica vocazione. Grazie al coinvolgimento di piccole e medie imprese e *start-up* si sperimenteranno moderne tecnologie di produzione

agricola, come le "coltivazioni acquaponiche", il metodo che combina agricoltura e allevamento ittico; si svilupperanno nuovi modelli per una logistica urbana sostenibile, quella dell' "ultimo miglio" (studiando la predisposizione e la gestione delle strutture e degli impianti necessari a garantire un corretto svolgimento dei processi di movimentazione delle persone e delle merci). Ancora, si studieranno nuove modalità di consumo, di gestione degli scarti di lavorazione, di contrasto allo spreco alimentare e contestualmente d'impiego per i giovani, favorendo processi d'inclusione sociale e agevolando l'ingresso nel mondo del lavoro di persone in situazioni precarie, come i giovani in cerca di occupazione, o gli stranieri immigrati. ■

Paola Chessa Pietrobomi
direzione@cibiexpo.it



La logistica dell' "ultimo miglio" è un problema per molte città europee: in Italia, Milano, Bologna, Vicenza e Padova studiano per capire come organizzare un sistema distributivo più efficiente, con particolare riferimento all'area storica, la più fragile dal punto di vista ambientale.



Capofila del progetto è il Comune di Milano con gli Assessorati alle Politiche del Lavoro, Attività produttive, Commercio, Urbanistica, Verde e Agricoltura, affiancato dalla Camera

di Commercio, Industria e Agricoltura, Fondazione Politecnico, Fondazione Parco Tecnologico Padano e 12 partner tra Università e operatori privati.



Diciamolo in ebraico “Beteavòn!” ovvero, Buon appetito!

La prima cucina sociale kasher in Italia compie 3 anni. Un progetto encomiabile che va oltre le distinzioni sociali e religiose

Spesso idee semplici danno vita a progetti ottimi. Per questo, sfidando la pioggia e il freddo invernale, siamo andati a trovare il Rabbi Igal Hazan, direttore della *Scuola Ebraica di Milano Merkos*.

Appena superato il portone dell'Istituto, storia, tradizioni e cultura millenarie rivelano la loro forza. Sembra di trovarsi improvvisamente altrove, lontani, nel tempo e nello spazio, avvolti dai canti e dal vociare leggero dei bambini, da una vitalità contagiosa, tutto all'interno di un ordine perfetto.

In questo luogo, 3 anni fa, con l'idea di ottimizzare le risorse e l'attività della cucina della Scuola, ha preso forma, con il nome *Beteavòn* (termine ebraico per “buon appetito”), la prima cucina socia-

le *kasher* in Italia, che prepara e distribuisce pasti a chiunque si trovi in una situazione di necessità, gratuitamente e senza distinzioni religiose o sociali.

I primi passi

Rabbi Igal Hazan racconta: «Come prima cosa, avuta l'idea, abbiamo contattato diverse realtà del no-profit già molto attive sul territorio, la *Comunità di Sant'Egidio*, la *Caritas*, la *Comunità Ebraica*, lo stesso *Comune di Milano*, e abbiamo comunicato loro la nostra intenzione di mettere a disposizione di altre realtà le cucine della Scuola. La risposta è stata ottima. In particolare, senza immaginarlo, abbiamo scoperto che la Comunità di Sant'Egidio, eccezionale nella sua

attività di aiuto al prossimo, era sprovvista di cucina e quindi, insieme, avremmo potuto portare pasti caldi a tutte le persone senza fissa dimora che fino ad allora ricevevano solo assistenza».

Lo staff

Tantissimi volontari, regolati da calendari precisi, popolano le cucine della Scuola, quando non sono utilizzate per preparare i pranzi degli studenti, e cucinano insieme, confezionando gli ottimi pasti da asporto Beteavòn. Lo staff si divide in due gruppi: quello in forza alla scuola, che viene per così dire “prestato” per l'occasione (cuoca e addetta agli acquisti), e quello di volontari esterni.

Le comunità di appartenenza sono tante: libanese, egiziana, persiana. Questo elemento si traduce nella varietà dei piatti proposti. La dieta dettata dalla religione, reinterpretata in base alle risorse disponibili nei diversi Paesi, si rivela, pur nella creazione di piatti tipici, motivo di unicità culturale.

Pasti buoni per i bisognosi

Una parte dei pasti cucinati, grazie alla Comunità di Sant'Egidio, viene consegnata ai molti amici di strada bisognosi; un'altra, grazie alla collaborazione attivata con Caritas e Comune di Milano, viene recapitata nei *pick up*



©SCUOLA EBRAICA DI MILANO MERKOS

point (punti di raccolta, ndr) istituiti apposta e gestiti da queste due realtà. «A un costo abbastanza ridotto, perché si tratta semplicemente di aumentare il numero dei pasti della refezione scolastica - ci racconta Rabbi Igal Hazan - siamo in grado di aiutare tante persone. Prepariamo circa 1.200 pasti al mese». Il progetto è un grandissimo sostegno per tutte le persone che fanno fatica ad arrivare a fine mese e cercano una dieta *kasher*. I volontari Beteavòn insieme alla Comunità Ebraica di Milano hanno realizzato un progetto nel progetto: consegnare i pasti dello *Shabbat* (la Festa del riposo, osservata ogni sabato) agli individui e alle famiglie in difficoltà per condividere con loro non solo il cibo, ma anche il calore del giorno di festa.

A proposito di kasher

La dieta *kasher* esclude alcune carni (per esempio maiale, cavallo, coniglio...), alcuni pesci (quelli senza squame e pinne o che, pur avendole, non sono facili da rimuovere, come pesce spada, anguilla...) e frutti di mare, proibisce la commistione di latticini e carni e richiede un'attenzione meticolosa al procedimento. Ortaggi e insalate devono essere esaminati uno a uno, perché deve essere evitata anche una minima contaminazione di insetti. In un certo senso, si potrebbe sostenere che la cucina *kasher* è la

prima fonte di certificazione alimentare nella storia...

L'approvvigionamento richiede quindi una particolare attenzione.

Solo alcuni prodotti non lavorati o poco lavorati, come l'olio Extra Vergine d'Olive, la farina, lo zucchero, il riso e la pasta, vengono considerati alimenti *kasher* pur non essendo certificati.

Tutti gli altri prodotti richiedono un'attestazione *kasher*.

«Da questo punto di vista - ci spiega Rabbi Igal Hazan - non c'è problema. Sono centinaia in Italia le aziende i cui prodotti sono certificati ed è facile fare acquisti. Solo per la carne abbiamo un rapporto di fiducia: infatti non solo deve essere macellata, salata e lavata in un modo particolare, ma a monte la bestia deve subire un controllo molto accurato per risultare sana. Per questo abbiamo nostri fornitori, che spesso diventano anche nostri sponsor... nel senso che ci regalano i prodotti in scadenza!

Ultima eccezione, il pane, che è un lavoro fresco. La *challah*, il pane a treccia tradizionale del sabato, viene informato fresco dalle nostre volontarie.

Per avere un'idea dei quantitativi, a settimana compriamo 15 litri di olio, 80-90 kg di pasta, 30 kg di riso».

Marta Pietrobboni

marta.pietrobboni@cibiexpo.it

Appuntamento 15 marzo 2017

Al teatro Vetra di Milano, dalle 19:30 avrà luogo la terza *Cena di Gala Beteavòn* per finanziare l'attività, una grande cena di beneficenza, con circa 800 invitati, a cui quest'anno prenderà parte anche una *guest star* americana.

Per donazioni alla Cucina Sociale, IBAN: IT56 T 05034 01629 000000001100.



L'acquisto delle carni

Essendo la carne molto costosa, e quella *kasher* in particolare, la comunità ebraica di Milano ha fatto un accordo per ricevere, prevalentemente dall'Inghilterra, della carne surgelata a prezzi calmierati.

Il progetto di Cucina Sociale permette di servire gustosi piatti kasher ai più bisognosi della città di Milano. La challah (challah al plurale), la treccia di pane, è per eccellenza l'alimento del giorno di festa ed è molto apprezzato.



©SCUOLA EBRAICA DI MILANO MERKOS

Un menù di Beteavòn per lo Shabbat

Antipasto

Polpette di tonno o salmone, oppure un *cholent* (tipica preparazione askenazita, cioè dei Paesi dell'Est europeo) che consiste in un insieme di patate, fagioli, carote e pochissimi pezzetti di carne, tradizionalmente messo sui fuochi o infilato nel forno il giovedì o il venerdì, per cuocere 24 ore. Un vero e proprio stracotto, perfetto per lo *Shabbat*, dal momento che durante la giornata di festa non è permesso accendere luci o accendere fuochi.

Primo

Di solito riso, perché si conserva bene, soprattutto d'inverno quando lo *Shabbat* comincia presto, perché la prima stella in cielo appare già nel tardo pomeriggio.

Dessert

Quello classico è un dolce molto simile alla nostra “torta margherita”, ma senza latte e burro, e con l'arancia o il cioccolato.



©SCUOLA EBRAICA DI MILANO MERKOS



©SCUOLA EBRAICA DI MILANO MERKOS



©SCUOLA EBRAICA DI MILANO MERKOS



©SCUOLA EBRAICA DI MILANO MERKOS



©SCUOLA EBRAICA DI MILANO MERKOS

Grassi e fritti

Le frittiture hanno storia assai lunga, ma, per poterla datare, dobbiamo risalire al primo utilizzo dei grassi

Le cronache ci dicono che lo strutto (o sugna) ha la palma di primo grasso di cottura nella Storia, per giungere poi all'olio d'oliva che rimarrà protagonista assoluto fino ai nostri giorni quale migliore ingrediente per una frittura leggera e soddisfacente.

Dall'antica Roma

Per avere qualche dato preciso sulla frittura "storica", è bene partire dal periodo imperiale di Roma. Nei grandi pranzi luculliani, a eccezione dei grossi pezzi di carne e selvaggina e dei grandi pesci, quasi tutti i cibi erano cotti con frittiture già abbastanza regolate, sia

per le temperature, sia per la scolatura, fatta attraverso speciali griglie vegetali o di legno leggero.

Nel Medioevo appaiono i primi libri di cucina con precise indicazioni sul modo di friggere, utilizzando olio per i periodi detti "quaresimali" e lardo per quelli "di grasso". Il Carnevale vantava l'apoteosi dei fritti, preparati sia nei palazzi, sia nelle strade. Nel Rinascimento si parla per la prima volta di "olio profondo" (cioè in quantità abbondante). Certo, non esistevano le friggitrici elettroniche, ma chi si occupava di cucina, in modo particolare

uomini, abbastanza forzuti e in grado di sostenere recipienti di grosse dimensioni, conosceva perfettamente i segreti della frittura. I cuochi dell'epoca, infatti, dovevano essere molto abili per mantenere in buona salute i loro padroni, senza far perdere loro il gusto delle varie pietanze fritte.

Le frittiture con lo strutto erano più frequenti nel periodo della classica e ricorrente cerimonia dell' "uccisione del maiale" che, oltre ai festeggiamenti, garantiva la produzione di strutto fresco, utilizzato sia per la conservazione dei salumi, sia per le frittiture di altissimo livello. Si friggeva davanti ai commensali, a una discreta distanza dalle tavole per evitare pericoli di schizzi di olio bollente; questo garantiva la croccantezza del prodotto e il piacere dell'immediata degustazione.

Le frittiture riguardavano tutti i tipi di pietanze, dagli ortaggi ai pesci, dalle focacce alle frittelle dolci, dando luogo a una primordiale "cucina di strada", in auge soprattutto in Sicilia sin dal Medioevo e giunta fino a noi, senza soluzione di continuità e ovunque, con l'esotico titolo di "street food".

Ancora nel Rinascimento, non si può tralasciare la voce di una grande guida della cucina come quella di Maestro Martino, già allora assai famoso, il quale, nel suo *Libro de Arte Coquinaria*, dedica molte pagine proprio alla frittura, con una serie di suggerimenti, ancora oggi molto validi, relativi, per esempio, alla preparazione di fiori, formaggi, erbe, frutti e un'infinità di altri ingredienti, con tante raccomandazioni affinché il risultato finale possa assicurare una buona digestione. ■

Toni Sàrcina

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



Frittura: istruzioni per l'uso

Tra i metodi più antichi, e tuttora più diffusi, di cuocere alimenti, la frittura svolge un ruolo primario e di grande richiamo per ogni buongustaio



Per realizzare una frittura perfetta, una vera opera d'arte, bisogna saper coniugare diversi elementi.

Il fritto ideale ha tre qualità essenziali. Deve essere:

- croccante e privo di untuosità
- profumato e fragrante
- leggero e di facile digestione.

Le regole d'oro per un fritto perfetto

Sono poche, ma richiedono molta attenzione e precisione. Vediamole nel dettaglio.

Grasso di cottura

Ogni grasso ha un proprio limite di calore, detto "punto di fumo" che, se superato, crea la perdita di equilibrio

dei suoi elementi; per questo, escludendo grassi di origine animale, consigliamo:

- olio Extra Vergine d'Olive, di bassa acidità, meglio se di varietà poco aromatica per evitare di alterare il sapore del fritto
- olio di semi di arachidi, il più adatto fra gli oli di semi perché può raggiungere la temperatura più alta.

Olio profondo

L'olio di cottura deve essere "profondo", cioè in quantità abbondante, in modo che gli alimenti stiano completamente immersi, garantendo così una leggera crosticina dorata all'esterno e la perfetta cottura all'interno.

Temperatura

Importantissimo rispettare la temperatura ideale di cottura dei vari alimenti:

- 140/160 °C per frutta e ortaggi (è necessario far evaporare l'acqua di vegetazione) e per i pesci di dimensioni medie. Vale anche per i cibi impanati o avvolti in pastella, il cui involucro deve solidificare subito per risultare croccante e non assorbire il grasso
- 170/190 °C per alimenti piccoli che richiedono tempi brevi di frittura (pesciolini, calamaretti ecc.).

Recipienti e strumenti

Per cucinare i fritti ad arte sono fondamentali anche alcuni strumenti:

- il classico recipiente di ferro a bordi alti con l'apposito cestello. Oppure:
- la friggitrice elettrica il cui termostato garantisce la perfetta temperatura dell'olio che viene mantenuta costante
- il mestolo a rete, detto comunemente anche "ragno"
- il termometro che raggiunge la temperatura di 200 °C.

In mancanza di questi attrezzi, si può ovviare, immergendo nell'olio caldo un pezzetto di pane, oppure uno stecchino di legno: l'olio deve "sfrigolare" creando intorno delle bollicine.

Altri suggerimenti

- Friggere pochi alimenti per volta.
- Scolare con il mestolo a rete, oppure con il cestello, sopra carta assorbente da cucina.
- Mantenere costante la temperatura dell'olio.
- La fiamma deve rimanere sempre al di sotto della pentola senza debordare.
- Se si aggiunge olio nuovo, bisogna riportare l'olio alla temperatura ottimale prima di proseguire.



- Una frittura corretta necessita di olio sempre limpido. Ideale, quindi, sostituirlo a ogni frittura, anche se può essere riutilizzato purché venga filtrato attraverso un colino fine o un telo.

- Non coprire il fritto per evitare l'umidità che comprometterebbe la sua croccantezza. ■

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



Enzo Barbaro: l'equilibrio come regola

Quanto conta davvero l'alimentazione per lo sportivo? Tra carboidrati e proteine, il racconto di un brillante pallavolista, oggi direttore sportivo, che ha fatto della buona alimentazione il suo stile di vita

Una sera ho fatto la sciocchezza di accettare l'invito a cena di due amici frequentatori di palestra e ho subito avuto un pessimo presentimento riguardo al menù. E infatti abbiamo pasteggiato a pollo bollito e riso, tutto in bianco, niente sughi, niente spezie, poco sale: niente sapore. «Periodo di massa - dicevano - con le proteine diventi grosso». Ma, quanto conta davvero l'alimentazione per uno sportivo?

A raccontarcelo è Enzo Barbaro, palleggiatore classe 1978, con un passato di militanza in serie A a Milano e Crema che, dopo una breve parentesi nella *Unimade* di Parma, ha chiuso la carriera nel 2005 nella *Sisley* di Treviso. Oggi è direttore sportivo e general manager della *Unet Yamamay* di Busto Arsizio che, sotto la sua guida, sembra aver ritrovato uno slancio del tutto nuovo.

Com'è iniziata la tua vita di sportivo?

Ho cominciato a giocare a pallavolo intorno ai 10 anni, ma contemporaneamente, come succede spesso ai bambini di quell'età, ero un calciatore! Poi, un po' spinto dai miei genitori e un po' dai casi della vita, ho scelto la pallavolo: a 13 o 14 anni sono andato a un "provino" della *Mediolanum* di Milano, hanno reputato che avessi le caratteristiche giuste, ed è iniziata la mia avventura.

Enzo Barbaro, ovvero una vita per la pallavolo: da giocatore a direttore sportivo e general manager, una collezione di successi personali

e di squadra. Da sempre votato allo sport, ha saputo imporsi buone regole, anche a tavola, per raggiungere importanti traguardi.

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

Fino ai 18 anni ho militato nelle giovanili della *Mediolanum*, crescendo come sportivo e soprattutto come persona: sperimentare un'attività agonistica già a quell'età mi ha formato profondamente, i lunghi viaggi di andata e ritorno tra le varie palestre, il tempo dedicato allo sport non mi lasciavano molto spazio per studiare e spesso mi ritrovavo sui libri la notte o la mattina presto.

L'attività sportiva in giovane età come ha condizionato le tue abitudini e la tua dieta?

Fin dai primi anni di vita ho avuto la fortuna, crescendo in una famiglia di sportivi, di ricevere un'educazione attenta anche all'alimentazione. Mio padre giocava a calcio e poi è diventato insegnante di educazione fisica e quindi gli input che mi sono arrivati, da un punto di vista di dieta e sane abitudini, sono stati tanti. L'attività agonistica ha fatto il resto. Il menù pre-partita prevedeva i classici carboidrati, pasta o riso con un goccio d'olio e grana o un po' di sugo, molta verdura e carne. In settimana eravamo più liberi, con l'unica indicazione tassativa di evitare i fritti. Insomma, nulla di complesso o troppo radicale! Crescendo, poi, e assumendo più consapevolezza, la buona alimentazione è diventata per me uno stile di vita e tutt'ora, che non gioco più, ci sono accorgimenti che seguo scrupolosamente.

Le due o tre cose per te più importanti oggi?

Da alcuni anni sono molto curioso riguardo all'alimentazione e mi sto documentando. Come prima conseguenza cerco di mangiare più legumi, per diminuire i quantitativi di

carne ma non l'apporto di proteine. Limito anche il consumo di pane e pasta e consumo parecchi cereali. Ultimamente ho cominciato ad apprezzare il seitan e le spezie, come curry e curcuma. Le volte che mi capita di divertirmi in cucina le aggiungo a diversi piatti.

Ma le società sportive orientano la vostra alimentazione anche durante la settimana, quando non eravate con loro?

La *Sisley* di Treviso, per esempio, aveva un ristorante convenzionato a disposizione degli atleti e ci guidava anche da questo punto di vista, dando direttive chiare. Le altre lasciavano a ognuno la libertà di gestirsi. Detto questo, in modo indiretto, tutti i club facevano controlli sull'alimentazione degli atleti attraverso costanti misurazioni del peso, della massa grassa e così via e molti, per fortuna mia non io, venivano messi a dieta.

A una migliore alimentazione corrispondono anche prestazioni migliori?

Soprattutto conta la leggerezza dello stomaco. Se prima di una gara si sgarra a tavola, anche solo con un dolce di troppo, si può avvertire una sensazione di pesantezza che limita le prestazioni. Da questo punto di vista valgono molto i tempi: dal pranzo, o dall'ultimo pasto principale, è necessario lasciar passare

almeno 3 ore prima di fare sport. Se invece si pranza intorno a mezzogiorno e si ha una partita alle 6 del pomeriggio, il consiglio è fare una bella merenda: fornisce il necessario apporto calorico prima della gara.

Ora che ti stai occupando di una squadra, come utilizzi la

tua esperienza, alla luce anche delle nuove intolleranze, allergie e manie alimentari?

Le rispetto e mi servono come indicazione, anche se riuscire poi a comporre un menù perfetto diventa un'impresa difficile! Quando usciamo a mangiare tutti insieme, cosa che cerchiamo di trasformare in un'abitudine almeno il giorno della partita, le ordinazioni sono le più svariate e a volte finiscono con bonarie prese in giro: perché ci sono atlete che vogliono la pizza senza la pizza... a furia di togliere ingredienti!

Due parole sul consumo di alcol tra i più giovani?

È chiaro che l'alcol non fa sicuramente parte di una buona dieta e quindi di una vita sportiva. Poi è altrettanto evidente che, come tutte le cose, basta non abusarne: non penso che un bicchiere di vino abbia mai fatto male a qualcuno. Anche nella corretta alimentazione non bisogna diventare maniaci. Insomma, nessuna privazione. La dieta dello sportivo è equilibrio. Oggi, per quanto riguarda la *Unet Yamamay*, il menù viene studiato insieme al medico e a un nutrizionista e stiamo per far partire un progetto molto interessante, che curerà ogni singola atleta e la sua alimentazione al dettaglio, ma ne parleremo più avanti... ■

Alessandro Caviglione

alessandro.caviglione@cibiexpo.it

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibiexpo.it



"Invitare a pranzo qualcuno vuol dire incaricarsi della felicità di questa persona durante le ore che egli passa sotto il vostro tetto"
Anthelme Brillat-Savarin

Il concetto di ospitalità affonda le sue più profonde radici, culturali ed etimologiche, in un mondo in cui la figura dell'ospite poteva essere tanto ostile quanto benevola. Attraverso un excursus che dal mondo germanico antico intende giungere fino ai giorni nostri, esaminando le bizzarre quanto straordinarie somiglianze tra le saghe islandesi medievali e l'odierna cultura degli home restaurant, Nordfoodovestest racchiude in sé un progetto molto più ampio, che tocca valori antropologici spesso caduti in disuso ma appartenenti al nostro background culturale. Il valore del dono come offerta e del cibo come condivisione costituiscono il corollario necessario di questa analisi tanto suggestiva quanto appassionante, volta a farci rispolverare radici, usi e costumi, riscoprendo così i valori più autentici della consapevolezza umana.

Chiara Caprettini ha recentemente acquisito il titolo di Sommelier e al momento si occupa di food e wine writing.

Al saggio Nordfoodovestest è legato il blog NORDFOODOVESTEST, un progetto di valorizzazione delle realtà enogastronomiche italiane e straniere meno conosciute, e che al contempo approfondisce gli aspetti culturali legati alle infinite tradizioni del cibo e del vino.



In uscita a marzo 2017

WWW.CARTMANEDIZIONI.IT

WWW.NORDFOODOVESTEST.WORDPRESS.COM

Sapori "Veg"

Seitan, tofu, tempeh... una formula magica o che altro?

Alcuni alimenti tipici della cucina "veg" incuriosiscono anche chi è onnivoro. Nomi esotici, origine orientale, sono ormai diffusi persino nella grande distribuzione. Siamo sicuri di conoscerli davvero?

Il Seitan

Altresì noto come "carne dei poveri" o "carne dei vegetariani" perché l'aspetto ricorda quello della carne, è un alimento altamente proteico, derivato dalla lavorazione di farine (frumento, farro o kamut), dalle quali viene estratto il glutine, suo componente principale. La farina di glutine ottenuta viene lavorata a lungo con l'acqua e l'impasto finale viene

bollito in salsa di soia, alghe, sale e spezie. Il colore del seitan è dovuto alle farine utilizzate (integrali o bianche) e alla quantità di soia utilizzata. È un cibo leggero, con poche calorie e pochi grassi, ma non adatto a chi soffre di celiachia, né ai diabetici. In commercio lo si trova già affettato in confezioni pronte all'uso, oppure liofilizzato, o in bocconcini (tipo spezzatino), in sughi (tipo ragù).

La Soia (Glycine Max L.)

Da questa leguminosa, sconosciuta in Occidente fino a metà '800, si originano vari prodotti molto apprezzati alla tavola dei vegani: farina, "latte" e derivati, miso, tempeh e tofu. La soia è una pianta annuale. I suoi frutti, di colore giallo, verdognolo, bruno o nero, contengono

3-4 semi ciascuno, ricchissimi di *proteine, vitamine del gruppo B, magnesio, ferro e potassio*, dai quali si estrae la *lecitina*, usata come emulsionante per miscelare acqua e grassi. Può essere un utile integratore per contrastare malattie cardiovascolari e migliorare la funzionalità digestiva.

- La **Farina di soia**, diversamente dal seitan, non contiene glutine.

- Il **"Latte" di soia** o, più correttamente, la **"bevan-da" di soia** (secondo una normativa Ue che vieta di chiamarlo latte perché molto diverso da quello animale) è un liquido biancastro ricco di proteine e grassi.

- Il **Miso** è un insaporitore derivato dai semi della soia gialla. Aroma deciso e salato, è ideale per zuppe e salse.

- Il **Tempeh** è ricavato dai

semi decorticati della soia gialla, bollito in acqua e fermentato. Da non confondere con seitan e tofu, sia per il gusto, sia per il processo di fermentazione, qui ottenuto con un fungo, il *Rhizopus oligosporus*. Si cucina in vari modi, tenendo però conto del suo sapore un po' "autunnale" con note di noci e funghi.

- Il **Tofu**, o "formaggio di soia", deriva dalla cagliatura del "latte" di semi di soia e poi pressato (è venduto in panetti o in "vellutate"). Il prodotto finito può avere consistenze e porosità differenti. In cucina, essendo insapore, esalta gli ingredienti abbinati. Tagliato a cubetti o a striscioline dà "corpo" a creme, minestre e zuppe. La versione "vellutata" è invece più utile per i dolci da forno. ■

Carmin Rando

carmen.rando@cibiepo.it



Carne e pesce oppure tofu e seitan?

Proteine a confronto. Negli ultimi anni si sta diffondendo la “moda” di assumere proteine di origine vegetale in sostituzione delle fonti animali

A proposito di proteine vegetali, quella che è una scelta obbligata per alcuni tipi di vegetariani e per il “popolo vegan” sta diventando di uso comune anche tra gli onnivori. Per poter capire se questa scelta non abbia controindicazioni per la salute, occorre chiarire alcuni aspetti fondamentali e per farlo occorre chiedersi:

- perché il nostro organismo necessita di proteine?
- quante ne dobbiamo assumere ogni giorno?
- le proteine sono tutte uguali?

Gli organismi viventi sono “composti” da unità funzionali denominate *cellule*. Nell'uomo molti “tipi” cellulari collaborano alla buona funzionalità dell'organismo, gli *osteociti*, per esempio, formano il tessuto osseo, i *globuli rossi* circolano nel sangue e i *miociti* formano i muscoli; le cellule hanno

una vita breve (i globuli rossi 3 mesi), così ogni giorno il nostro organismo deve sostituire le cellule vecchie e per fare ciò necessita dei “mattoni” di cui sono fatte, e precisamente acidi grassi e proteine.

A che cosa servono le proteine? Quante?

In un organismo vivente tutte le attività funzionali e strutturali sono svolte da migliaia di tipi di proteine. L'emoglobina nei globuli rossi che trasporta l'ossigeno, *actina* e *miosina* che permettono la contrazione muscolare sono proteine come i recettori, gli ormoni e gli enzimi; la pompa Sodio/Potassio, un enzima che si trova nella membrana delle cellule e che la metà di noi “blocca” tutti i giorni con il pantoprazolo per combattere l'acidità di stomaco, è anch'essa una proteina.

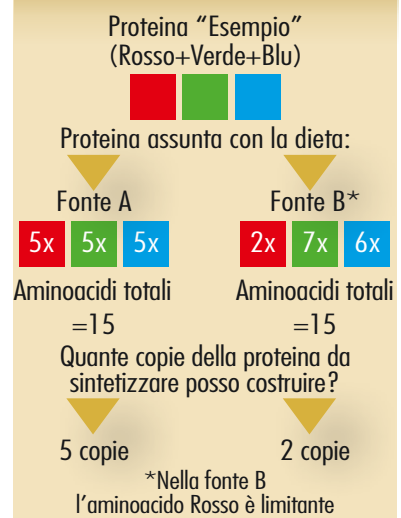
Secondo le linee guida sulla nutrizione umana, LARN (*Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti*) l'essere umano, per sopprimere al ricambio cellulare, necessita di 1 grammo di proteine per chilo corporeo magro al giorno. Un uomo adulto con peso forma di 70 kg, per esempio, necessita di 70 g di proteine che, visto il contenuto proteico del 20% in tofu, carne e pesce, dell'13% nelle uova, del 26% nel seitan e del 20% nei fagioli, si traduce in 350 g di carne, pesce o tofu, 530 g di uova, 270 g di seitan e 350 g di fagioli.

Distinguere la qualità proteica

Da un punto di vista quantitativo il problema appare risolto. Qualitativamente, però, le proteine non sono tutte uguali e ben lo aveva scoperto all'inizio del XIX secolo lo scienziato *François Magendie*, il quale, sapendo che la gelatina era una ricca fonte di proteine a bassissimo costo, aveva pensato di risolvere i problemi di malnutrizione utilizzando come unica fonte proteica nell'alimentazione umana. Per verificare le sue teorie aveva provato ad alimentare un gruppo di cani con la gelatina, ma gli animali morivano: la quantità di proteine era perfetta, ma qualitativamente la gelatina era deficitaria di 4 aminoacidi. Spiegare facilmente la qualità proteica è tutt'altro che semplice. Potremmo immaginare una proteina come un lunghissimo treno composto da migliaia di vagoni di 20 tipi diversi, gli *aminoacidi*. Tutte le proteine di tutti gli organismi, sia vegetali che animali,

sono diverse tra loro, ma gli aminoacidi di cui sono composte sono gli stessi 20 e a distinguere le proteine è solo la diversa “sequenza aminoacidica”. Quello che serve al nostro organismo per il ricambio cellulare, non è la particolare proteina che assumiamo con la dieta, ma, per così dire, i suoi vagoni: nell'intestino verrà “smontata” in aminoacidi e questi “riassemblati” in una nuova proteina con sequenza e funzione completamente diversa. La qualità di una fonte proteica, quindi, dipende solo dalla proporzione tra gli aminoacidi in essa contenuti: più è simile al profilo umano e migliore sarà la qualità di quell'alimento. Per meglio chiarire questo concetto, facciamo un esempio riportato nello schema sottostante.

La qualità proteica



Valore biologico delle proteine	gr di proteine per 100 gr di alimento	Valore biologico
Uova	13 gr	100
Latte	3 gr	78
Formaggi (media)	18 gr	73
Carne (media)	22 gr	75-80
Pesce (media)	18 gr	70
Cereali (media)	10 gr	60
Legumi (media)	15-20 gr (se secchi) 6-8 gr (se freschi)	55-60
Farine (media)	8-10 gr	50-55

Fonte: www.alimentazioneequilibrio.it

Ipotizziamo che il nostro organismo debba sintetizzare 5 copie della proteina denominata “Esempio” composta da soli 3 aminoacidi: Rosso+Verde+Blu. Per fare ciò necessita di proteine per un totale di 15 aminoacidi derivanti o dalla Fonte A o dalla Fonte B. Nel caso della Fonte A, l'organismo riuscirà a sintetizzare le 5 proteine, mentre con B le proteine sintetizzate saranno solo 2 in quanto avremo un eccesso di aminoacidi Blu e Verdi, ma la mancanza dell'aminoacido Rosso porterà a un arresto della sintesi proteica. L'aminoacido Rosso è quindi limitante nella fonte B e la fonte A risulta con un valore biologico migliore. Il *valore biologico delle proteine* definisce proprio la vicinanza di una determinata fonte proteica al profilo aminoacidico umano.

Nella tabella in alto sono elencati i valori biologici delle principali fonti proteiche sia animali, sia vegetali: si può notare che l'uovo è l'alimento con valore più alto, cioè quello più simile al nostro, e che le altre fonti animali

hanno valori più alti rispetto a quelli del mondo vegetale. Sembra, quindi, che le proteine animali siano migliori, anche tenendo conto che gli aminoacidi in eccesso e non utilizzati per la sintesi proteica (i Verdi e i Blu dell'esempio) vengono utilizzati come energia, passando però per fegato e reni. In realtà, attraverso tecniche di “complementazione proteica”, di cui ci occuperemo in un altro numero della rivista, anche le proteine vegetali possono avvicinarsi a un profilo ottimale, benché alimentarsi correttamente diventi più difficile. Un esempio di “complementazione” sono i legumi e i cereali, i primi ricchi di *lisina* e carenti di *cisteina* e *metionina*, i secondi, esattamente il contrario: basterà assumerli insieme con giuste proporzioni in modo che si complementino vicendevolmente, esattamente come facevano i nostri nonni con la pasta e fagioli o come fanno i popoli asiatici con soia e riso. ■

Andrea Fossati
Biologo nutrizionista
dieta.consapevole@gmail.com

Nelle foto, alimenti ad alto contenuto proteico, qualitativamente diverso in ognuno. La qualità delle proteine incide sulle varie funzionalità del nostro organismo. Le proteine di origine animale sono quelle più simili al profilo umano e quindi più efficaci per noi.



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



C'ho Gusto, ovvero la rete dei produttori del cibo sostenibile

Un'espressione dialettale, che significa "mi fa piacere", dà il nome al portale omonimo, progettato da una giovane coppia, piena di curiosità per luoghi, tradizioni, persone e prodotti del territorio

Come fare per trovare olio, salumi, miele, vino... che, oltre a essere buonissimi, siano prodotti con cura e attenzione per l'ambiente e rispetto per il consumatore?

La stessa domanda se la sono posta qualche tempo fa Marco Bertoneri e Sara Ligorati, due trentenni, compagni nella vita e nella passione per il buon cibo: la risposta è stata www.chogusto.com, il portale in cui hanno raccolto e raccontato tutte le piacevoli esperienze di gusto collezionate durante i loro viaggi. La loro missione? Scoprire il territorio, dando voce e risalto ai piccoli produttori

artigianali che ogni giorno lo mantengono vivo.

In principio

«Quando è nato questo progetto - racconta Marco - eravamo alla ricerca di realtà artigianali che producessero tipicità locali, ma è solo dopo aver intrapreso il viaggio e conosciuto le persone che abbiamo messo a fuoco con esattezza la filosofia di *C'ho Gusto*. Ovvero, creare una rete di produttori, accomunati da passione artigianale, amore per il territorio, rispetto per l'ambiente, onestà e soprattutto nessun compromesso.

Marco Bertoneri e Sara Ligorati hanno dato vita al progetto di "C'ho Gusto", un portale dedicato ai piccoli

produttori di qualità, sparsi sul nostro territorio. Una rete di artigiani del gusto, appassionati e rigorosi.



Sara e Marco hanno conosciuto e visitato di persona tutte le realtà di cui raccontano: nessuna di loro paga per essere inserita sul sito, ma sono i due blogger a decidere, liberamente, chi è in sintonia con la loro filosofia. «Selezioniamo i prodotti per le emozioni che ci danno e le persone che vi stanno dietro, per ciò in cui credono. Queste, a nostro parere, sono le vere garanzie di qualità del loro lavoro e del loro prodotto. È questo, per noi, il "cibo Sincero"».

Così sul portale sono nate dapprima le "Storie di cibo Sincero", ovvero una raccolta delle esperienze di viaggio e delle visite nelle aziende, e in seguito le schede dei "Produttori", dove per ogni artigiano del cibo sono riportati i prodotti, le tecniche di produzione e le coordinate dell'azienda. Qui è possibile ricercare le realtà artigianali sia per categoria di prodotti che per posizione geografica.

Raccontare e vendere valore

Ci racconta Sara: «A ogni nuovo incontro realizzavamo che i piccoli agricoltori, allevatori e artigiani erano talmente presi dal loro lavoro che non avevano modo e tempo per far conoscere i loro prodotti. Un incredibile valore che meritava invece di essere raccontato, difeso». E perché no, gustato!



Così, dallo scorso novembre, sul sito è anche possibile acquistare, sempre secondo stagionalità e disponibilità, e sempre riconoscendo al produttore il giusto compenso. «Sono proprio loro che salvaguardano il nostro territorio e la qualità dei cibi: per sostenerli, e sostenerci a nostra volta, non servono sovvenzioni, ma un equo riconoscimento per il loro lavoro».

staff@chogusto.com
www.chogusto.com



La città che si nutre

È il titolo di un recente convegno dedicato alla logistica, cioè a trasporto e stoccaggio delle merci. Come viaggiano cibi e bevande prima di arrivare sulle nostre tavole?

A volte ci domandiamo qual è il percorso del nostro cibo quotidiano, quali ricadute abbiano questi trasporti sull'ambiente e quali condizioni di sicurezza siano garantite. Le risposte sono più complesse di quanto si possa immaginare, perché toccano ambiti numerosi e diversificati.

A Milano il sindaco Pisapia nel 2015 ha sottoscritto il *Milan Urban Food Policy Pact*, sulle "politiche alimentari intelligenti", anche in tema di trasporti, ma resta molto da fare per coinvolgere tutti gli attori del sistema alimentare locale. A scattare un'istanza sullo stato dell'arte in Italia è Giuseppe Guzzardi, Direttore Generale di OITA (*Osservatorio Interdisciplinare Trasporto Alimenti*).

Le aziende italiane di trasporti alimentari hanno una cultura di filiera? Competitività e rispetto dell'ambiente possono convivere?

Purtroppo non siamo nelle condizioni di rispondere. Non esiste nessuna classificazione, nessun censimento, nessun ente che presieda alla qualità del trasporto di cibi, bevande e prodotti farmaceutici, specie per le tipologie sensibili alle variazioni di stato, temperatura, luce. Fortunatamente la committenza più qualificata esige standard sempre più alti, che finiscono con elevare sinergicamente la sostenibilità ambientale, senza pregiudicare la competitività in termini di costi e di velocità commerciale.

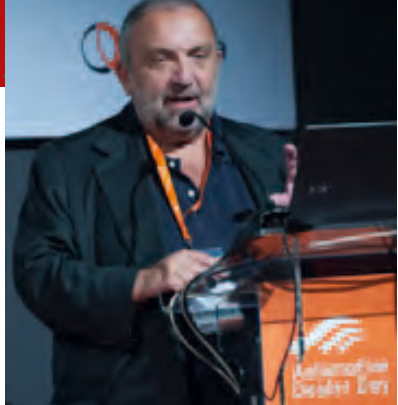
Le regole e gli standard internazionali del trasporto di cibi e bevande vengono sempre rispettati?

Pur non disponendo di dati certi, la risposta "no" a questa domanda non rischia di essere contraddetta. Manca un'autorità univoca e *super partes* in grado di coordinare i controlli. Uno degli obbiettivi di OITA è proprio quello

di creare una procedura di certificazione di filiera il più possibile garantista per il consumatore, che consenta una semplificazione delle verifiche. Gli standard internazionali ci sono, ma a nostro avviso non sono sufficienti, specie se messi in relazione con l'elevatissima qualità media del nostro prodotto nazionale, un patrimonio da difendere.

Come viene gestito il trasporto dei cibi in funzione della temperatura ideale di conservazione (vivo, fresco, gelato...)?

La tecnologia delle celle nei grandi centri logistici e a bordo dei veicoli consente una gestione affidabile, se eseguita correttamente, delle gamme di temperatura fresco, gelato, congelato, surgelato. Discorso a parte per gli altri trasporti: animali vivi, pietanze calde (per esempio la pizza ordinata *on-line*), *street-food*, farmaci. Se per le tipologie all'interno



Giuseppe Guzzardi, Direttore del periodico Vie&Trasporti e di OITA (Osservatorio Interdisciplinare Trasporto Alimenti). L'Osservatorio è nato in concomitanza di Expo2015 e delle esperienze maturate in Food'n'Motion, evento dedicato al trasporto di alimenti.

della catena del freddo si possono creare aree ben separate (celle bizona o trizona), e quindi è teoricamente semplice per il vettore gestire bene trasporto e distribuzione, il trasferimento a temperatura e condizioni igieniche ideali delle pietanze pronte è oggi ancora un segmento inesplorato. Lo stesso vale per il cosiddetto *street-food*, per il quale manca addirittura un codice di categoria. Il trasporto di animali vivi è invece ben regolamentato dal codice della strada, ma sono frequenti i casi di cattiva gestione, a causa di inadempienze in ventilazione, pulizia, stress degli animali.

Che significato rivestono nel trasporto i termini *primo miglio*, *ultimo miglio* e *Km Zero*?

Partiamo dall'ultimo termine, il più abusato. Semanticamente non dovrebbe riguardare il trasporto, ma non è così: nella cucina a *Km Zero* il cibo viene comunque trasportato e, proprio perché si ritiene che la distanza sia insignificante, non vengono seguite le giuste norme e procedure. Attenzione quindi: *Km Zero* non vuol dire trasporto Zero! Per *ultimo miglio* si intende la parte della logistica legata alla distribuzione, indipendentemente dal "da chi a chi". Può infatti fare riferimento al

trasporto dal magazzino al negozio, alla consegna a domicilio, all'ordine *on-line* e via dicendo. L'*ultimo miglio* comunque non attiene soltanto alla sfera del trasporto alimenti, ma all'ultimo tratto di consegne dal fornitore all'utente, che sia un gelato o un cavo in fibra ottica. Il *primo miglio* è fra le tratte quella più sottovalutata, pur essendo delicatissima. Si pensi al tragitto del latte verso il caseificio, o dell'uva alla cooperativa vitivinicola. Due esempi che bastano a comprendere come il primo segmento di trasporto possa influenzare tutto il processo di trasformazione. Bisogna interrogarsi, anche in questo caso, sulle regole e sui controlli.

Street-Food e e-commerce come impattano sulla sicurezza alimentare e ambientale?

Impattano molto, impatteranno sempre di più e non sono sufficientemente regolamentati. È necessario intervenire al più presto, di concerto con i dicasteri dei Trasporti e della Salute in prima battuta, dello Sviluppo economico, delle Politiche agricole e dell'Economia subito dopo.

In che misura è possibile parlare di "razionalizzazione" dei trasporti alimentari?

Carta d'Identità

OITA

Via Conca del Naviglio 37

20123 Milano

www.oita-italia.com



È un argomento delicatissimo, in quanto molte autorità comunali e metropolitane guardano all'ottimizzazione del delivery (consegna, ndr) come a uno degli strumenti per ridurre la circolazione nei centri storici. In quanti tra gli amministratori si pongono il problema della garanzia della qualità del trasporto, oltre che dell'impatto ambientale dei mezzi a esso destinati? Si fa presto a parlare di veicoli elettrici adibiti alla consegna di cibo e medicinali, purtroppo con l'attuale tecnologia le cose non sono così semplici.

Tanto rimane ancora da fare da parte degli attori di filiera perché la prossima fotografia dei trasporti alimentari possa arricchirsi di nuove luci. ■

Marina Villa
marina.villa@cibiexpo.it



La mission di OITA è qualificare il trasporto degli alimenti e creare una cultura di monitoraggio di filiera in Italia.



Milan Urban Food Policy Pact

È un patto internazionale che impegna i sindaci a rendere sostenibili i sistemi alimentari, garantire cibo sano e accessibile a tutti, preservare la biodiversità e lottare contro lo spreco. Eredità di EXPO 2015, è stato sottoscritto da Giuliano Pisapia, allora sindaco di Milano, e a fine 2016 coinvolge 133 città a livello mondiale.
www.milanurbanfoodpolicypact.org



SCUOLA MEDIA
San Giulio
CASTELLANZA

SCUOLA MEDIA SAN GIULIO: UNA SCELTA ORIENTATA AL FUTURO



La Scuola Media San Giulio si qualifica come scuola paritaria di ottimo livello. Punto di riferimento nel territorio per le proposte educative che rispondono alle esigenze di una cultura moderna, offre un innovativo orientamento internazionale.

Il progetto educativo, unico nel suo genere, prevede lo studio di due lingue straniere con insegnanti madrelingua e l'insegnamento di matematica, scienze, geografia, musica, scienze motorie in lingua inglese (progetto CUL).



I contenuti fondamentali delle discipline vengono insegnati da docenti italiani a garanzia della padronanza linguistica e della preparazione conforme alle richieste ministeriali. Il patrimonio culturale e linguistico inglese viene ampliato dagli insegnanti madrelingua che propongono molteplici moduli in lingua inglese di diverse discipline.

Le lezioni sono organizzate secondo una modalità multi-strategica in cui la classica lezione frontale si integra con il momento operativo che privilegia l'esperienza attiva dell'allievo, l'apprendimento induttivo e la creatività. La competenza linguistica inglese viene certificata con gli esami Cambridge.

NOVITÀ

Middle School ad indirizzo bilingue



ISTITUTO E. FERMI

SCUOLA PARITARIA AD ORIENTAMENTO INTERNAZIONALE

Via Cantù 19, Castellanza (VA) - Tel. 0331 594812 - mail: segreteria@fermi-castellanza.com

www.fermi-castellanza.com



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.mmspa.eu
www.milanoblu.com

I nuovi stili socioalimentari degli Italiani

Riportiamo una curiosa “fotografia” realizzata da EURISKO, il noto Istituto impegnato in ricerche sociali e di mercato, oltre che di sondaggi

Abbiamo chiesto a GfK Eurisko dei dati sulle tipologie dei consumatori italiani per quanto riguarda l'approccio al cibo. Ci hanno mandato questa loro profilatura.

1. Food Lover (9%) “Competenza e Passione”

Stile attivo e moderno, adulto, con

il cibo come aspetto centrale del proprio stile di vita, con un approccio in chiave di controllo ma in maniera serena e risolta.

3. Basic Eater (15%) “Semplicità e Rapidità”

Stile tradizionale, soprattutto maschile, con risorse economiche e culturali modeste. Orientato a frugalità, routi-

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

medie. Ispirato ad abitudini della tradizione (interesse per le ricette regionali, particolare attenzione sull'abbondanza) si esprime attraverso una forte dedizione alla cucina e ai rituali familiari di preparazione alimentare.

5. Food Player (12%) “Curiosità e leggerezza”

Stile giovane, soprattutto femminile, con buone risorse. Allegro, giocoso, esplorativo e conviviale, è interessato al cibo, soprattutto in chiave di godimento sensoriale ed estetico, ma anche attento agli aspetti nutrizionali e all'attualità culturale dell'alimentazione.

6. Urban Taster (9%) “Edonismo Innovativo”

Stile contemporaneo adulto metropolitano, scolarizzato e con ottime risorse. Curioso sperimentatore, interessato alla convivialità, alla cultura e al piacere del cibo, con una forte propensione verso i cibi stranieri. Attento agli aspetti di servizio connessi al mangiare.

7. Easy Diner (16%) “Convivialità e Pragmatismo”

Stile adulto, composto da lavoratori con buone risorse. Senza preoccupazioni dietetiche o nutrizionali, interessato al sapore, al servizio e alla convivialità in un quadro di approccio edonista e disimpegnato, all'interno del quale la “buona tavola” rappresenta un elemento importante.

8. Fish&Cheaper (9%) “Impulso e Concessione”

Stile giovane, principalmente maschile. L'approccio al cibo è impulsivo e poco approfondito, senza preoccupazioni salutiste, guidato solo da prospettive di gratificazione e contenimento dei costi. Le modalità alimentari sono destrutturate e si lascia molto spazio all'improvvisazione.

Tu, a quale profilo appartieni? ■

Le otto immagini scelte da Esurisko per esemplificare i comportamenti alimentari risultanti dall'indagine.

buone risorse, appassionato ai temi culinari. Interessato agli aspetti nutrizionali, ma attento anche alle dimensioni “culturali” e identitarie del cibo.

2. Healthy Senior (13%) “Benessere e Controllo”

Stile maturo, con una più accentuata presenza maschile, dotato di buone risorse economiche. Centrato soprattutto sulla ricerca di salute e benessere, vive

ne, praticità nell'approccio verso il cibo. Latteggiamiento è conservatore e improntato a una scelta focalizzata su pochi e sperimentati prodotti e momenti alimentari.

4. Homefeeder (15%) “Impegno e Dedizione domestica”

Stile maturo, femminile, tipico soprattutto di casalinghe con risorse

Mangia meno, mangia meglio e mangiamo tutti

“Eat less, eat better, food for all”. È il motto dell'ultima conferenza organizzata da Barilla Center for Food & Nutrition, dove si è parlato di cibo, clima, sostenibilità e futuro dell'alimentazione

I dati del World Food Program parlano di 795 milioni di affamati nel mondo, ma alcune ONG (Organizzazioni Non Governative) arrivano addirittura a contare 1,8 miliardi di persone incapaci di accedere alle risorse basilari per la sopravvivenza, mentre dall'altro lato vediamo una buona fetta di popolazione

esempio il forum internazionale su alimentazione e nutrizione che la Fondazione Barilla organizza ogni anno a Milano, un evento interdisciplinare tra esperti e studiosi di tutto il mondo, per confrontare realtà ed esperienze diverse e costruire un migliore modello alimentare per tutti.



In alto, Livia Pomodoro, presidente del Milan Center for Food and Law

Policy. Guido Barilla, presidente della Fondazione Barilla.

di 3 volte la superficie terrestre. Dobbiamo agire subito». Tra gli interventi non sono mancate le proposte pratiche per combattere la “cattiva nutrizione”. Livia Pomodoro, presidente del Milan Center for Food Law and Policy, ha ricordato quanto possa essere sbagliato considerare i problemi di spreco solo un fatto economico e non una piaga sociale: «L'importante è costruire una buona rete di distribuzione delle risorse per mantenere l'ordine e la pace. Il diritto è un'importante leva per lo sviluppo sensato e sostenibile. Al momento lo sviluppo scientifico è accompagnato da un diritto insufficiente, ma non dobbiamo spaventarci, possiamo rispondere e risolvere questi problemi. Bisogna sensibilizzare la politica, ma soprattutto la società; non può essere che nel mondo del futuro il forte prosperi e il debole soccomba. Questo non lo possiamo accettare».

La Fondazione ha inoltre lanciato i risultati di un ambizioso studio sulla “buona alimentazione”: si tratta del Food Sustainability Index (FSI), il nuovo Indice di calcolo della Sostenibilità Alimentare, importantissimo per misurare sostenibilità delle produzioni, livelli nutrizionali e sprechi alimentari. ■

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it

Un momento del recente Forum internazionale su alimentazione e nutrizione, tenutosi a Milano, presso l'Università Bicconi.

sovralimentata. Questo è il prezzo di un mercato e di una cultura che non funzionano, perché lo spreco, ma più in generale la cattiva amministrazione delle risorse alimentari, è un problema di tutti, direttamente o indirettamente. In un mondo apparentemente ingessato e immobile, sorprende lo sforzo in atto su più fronti per garantire una vita migliore alle future generazioni. Ne è un brillante

Agire subito

«La popolazione va aumentando – ha sottolineato Guido Barilla, presidente della Fondazione – siamo più di 7 miliardi e arriveremo a 10 entro il 2050, stiamo mettendo alla prova i confini planetari, la desertificazione “mangia” al terreno coltivabile 27 ettari al minuto. Stiamo consumando le risorse di un pianeta e mezzo per sostenere la nostra specie ed entro il 2050 avremo bisogno



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.



!!! :-)