

CiBi



Con il Patrocinio di

Milano



Comune
di Milano

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 5 - n.1
12 gennaio 2017
www.cibiexpo.it



Alida Gotta:
talento, viaggi,
ricette e grande
curiosità



La nostra lana



**A Milano
il Supermercato
del Futuro**



CIVICA SCUOLA INTERPRE TI E TRA DUTTORI ALTIERO SPINELLI

Open Day

sabato
19 novembre 2016
ore 14.30

**Corso triennale in
Mediazione Linguistica**
equipollente laurea di primo livello

da gennaio 2017
**Master semestrale
Pratiche dell'innovazione sociale**

**Corsi di laurea magistrale
Interpretazione
Traduzione
Comunicazione internazionale**

Tra le start-up nate a Scuola:
Traducibo offre traduzioni
*specializzate in campo alimentare
(menù, siti internet, depliant e materiali
informativi di ogni tipo) da e verso le
principali lingue del mercato*
traducibo.altervista.org
traducibo@gmail.com

nuovi indirizzi a.a. 2017/2018
**Corsi di laurea magistrale
Architettura dell'informazione
e gestione dello sviluppo
internazionale**

**Gestione dei progetti per
la cooperazione dell'Unione
Europea**

www.fondazionemilano.eu/lingue



Civica Scuola
Interpreti e Traduttori
Altiero Spinelli



M2
St. Agostino



Darsena

MILANO

VIA CARCHIDIO 2

Tel. +39-02-971523
info_lingue@scmmi.it

EDITORIALE

Meglio se dolce

La *neofobia alimentare* è la paura dei cibi nuovi. Non riguarda solo gli umani. Per esempio è grazie a questa paura che i topi spesso riescono a salvarsi dalle esche avvelenate. Oggi per la verità a molti di noi sembrano pericolosi tutti i cibi, vecchi e nuovi. Apprensioni spesso incongrue, che per un breve periodo, i primi 4-6 mesi di vita, risparmiano almeno i più piccoli. Poi anche loro diventano progressivamente più sospettosi e tra i 18 e i 24 mesi persino i più famelici iniziano a guardare di traverso le novità. È un meccanismo "sano" che li protegge da sperimentazioni rischiose, proprio quando cominciano a essere più indipendenti nell'esplorazione del mondo che li circonda. La

neofobia alimentare rappresenta in questo caso un utile scudo protettivo. In generale comunque si può dire una cosa, e vale per tutti: si apprezzano più facilmente gli alimenti e le bevande che hanno un sapore conosciuto. Meglio se dolce. Le preferenze per i sapori si formano presto. 8 settimane dopo il concepimento, il feto ha già le prime papille gustative. Ne passano altre 4 e comincia a deglutire. Sorso dopo sorso di liquido amniotico (non ha altro a disposizione), il piccolo assaggia i sapori dei cibi inclusi nella dieta materna. E dà chiari segni che, se potesse ordinare i piatti preferiti, si concentrerebbe sui dessert. ■

Paola Chessa Pietroboni



© SMARTMOMMY.IT



Sommario

Ben fatto Quiche lorraine? No, quiche milanese...	5
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Talent scout I nuovi campioni	6
<i>di Toni Sàrcina</i>	
Fabiana Scarica a Villa Chiara - Orto&Cucina	7
<i>di Toni Sàrcina</i>	
Ricerca e innovazione L'agriketchup che profuma di casa	9
<i>di Chiara Caprettini</i>	
Lascia che il cibo sia la tua medicina...	10
<i>La Redazione</i>	
Sosteneva Steiner	11
<i>di Pietro Santamaria</i>	
A Milano il Supermercato del futuro	12
<i>di Marta Pietroboni</i>	
Storia del cibo Salami e "famiglia"	15
<i>di Toni Sàrcina</i>	
Protagonisti Alida Gotta. Tutta colpa di una carbonara	16
<i>di Chiara Caprettini</i>	
I segreti della spesa Come scegliere gli insaccati	18
<i>di Chiara Porati</i>	
Alimentazione e salute Insaccati: i tempi son cambiati!	20
<i>di Giorgio Donegani</i>	
Tendenze Ristorante: meglio locale pubblico o casa privata?	23
<i>di Paola Chessa Pietroboni</i>	
Bambù d'Italia	25
<i>di Alessandro Caviglione</i>	
Conservare, gustare e risparmiare	28
<i>di Carmen Rando</i>	
La nostra lana	29
<i>di Chiara Caprettini</i>	
A proposito di acqua CAP in libreria	30



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 5 - n. 1
Milano
12 gennaio 2017

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni
Art director:
Marco Matricardi - matricardi@fastwebnet.it
Caporedattore:
Carmen Rando - carmen.rando@cibiexpo.it
Redazione:
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
Fotografa:
Chiara Visconti
Immagini di copertina: foto di Alida Gotta
© Stefano Fusaro; minimali dall'alto in basso:
Rosa e Paola Tortorelli, INRES
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 - Pignini Group Printing
Division; Loreto - Bologna
Stampato su carta patinata opaca 90 gr BURGO
UNO PRIME MATT.
Registrazione: n. 104 del 3/04/2013
presso il Tribunale di Milano

© 2017 Cibi srl
È vietata la riproduzione anche parziale
di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari
senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore
dichiara la propria disponibilità a regolarizzare
eventuali omissioni o errori di attribuzione.
Commerciale:
Matteo Toia
cell. 360 883149 - matteothink@gmail.com
Pubblicità:
cell. 348 9630572
Pubbliche relazioni:
Marta Pietroboni - marta.pietroboni@cibiexpo.it

Visita il nostro sito
www.cibiexpo.it
Troverai approfondimenti, contenuti extra e la
versione digitale dei numeri precedenti di CiBi.

Nella prossima uscita:
Enzo Barbaro: da giocatore a team manager



Hanno collaborato a questo numero

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

Giorgio Donegani
Dottore in Scienze e tecnologie alimentari e presidente della Fondazione italiana per l'Educazione alimentare. Già membro del Comitato "Scuola e Cibo" del MIUR, che ha definito le linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana.

FIPE (Federazione Italiana Pubblici Esercizi)
Rappresenta e assiste bar, ristoranti, pizzerie, gelaterie, pasticcerie, discoteche, stabilimenti balneari, ma anche mense, ristorazione multi-localizzata, emettitori buoni pasto e casinò.

Conta circa 1 milione di addetti. Si propone come aggregatore del tessuto imprenditoriale del turismo e, in particolare, della ristorazione e dell'intrattenimento in Italia nelle sue più varie forme.

Pietro Santamaria
Professore associato dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro, presso il Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali. Insegna "Colture ortive" al Corso di laurea magistrale in "Gestione e sviluppo sostenibile dei sistemi rurali mediterranei" e "Ortofloricoltura speciale". La sua attività scientifica è rivolta in particolare a: nutrizione minerale, coltivazione senza suolo, qualità dei prodotti e biodiversità delle specie orticole.

Toni Sàrcina
Enogastronomo e storico della cucina e dell'alimentazione. Con la moglie Terry firma la rubrica di cucina di *Famiglia Cristiana* ed è titolare del Centro Culturale di Enogastronomia Altopalato di Milano, sede di una celebre scuola di cucina. È presidente della *Commanderie Des Cordons Bleus de France*.

BEN FATTO

Quiche lorraine? No, quiche milanese...

Broccoletti, pomodori datterini e acciughe. I colori delle feste e un sapore estivo

Un'insolita ricetta salata, ideale per feste e aperitivi. È la proposta di Elena Rasi, patron di Caminadella dolci, l'accogliente laboratorio di pasticceria e non solo, nel cuore della vecchia Milano.

Mettiamo che siate in procinto di prepararvi delle classiche orecchiette con broccoli e acciughe. Però l'avete fatto tante volte, in realtà avreste voglia di qualcosa di diverso, di un'idea nuova, di un sapore insolito. Ma in casa non avete molti altri ingredienti. Ecco, trovandovi in questa situazione dovrete proprio avere in casa *CiBi* e aprirlo su questa pagina. Ancora una volta ci viene incontro Elena Rasi, chef di grande esperienza, con una particolare abilità e fantasia nel creare torte salate. Da un paio di settimane ne ha messa in produzione una nuova e il risultato sembra convincerla molto. Noi l'abbiamo assaggiata e confermiamo! I colori sono perfetti per una cena allegra con gli amici e quindi non possiamo che consigliarvela e raccontarvi come farla.

Per iniziare

Due parole sulla scelta degli ingredienti. Elena è rigorosa e come sempre questo fa la differenza. Innanzitutto la pasta *brisée*. Se volete una *quiche* perfetta, meglio preparare la pasta in casa. È facilissima da fare e molto più buona di quella che si compra già pronta. Vi basteranno
- 400 g di farina
- 200 g di burro
- 160 g di acqua.
Amalgamate tutto accuratamente, poi lasciate riposare l'impasto in frigorifero, coperto con una pellicola, per circa 40 minuti. I pomodori datterini è importante che siano dolci e non troppo piccoli, le cime dei broccoletti fresche, le acciughe meglio se sotto sale (sciacquatele prime di usarle). Panna e latte freschi. Procuratevi quindi una teglia rotonda di 24 cm di diametro.

Ingredienti per 8 persone
- 1 testa di broccoletti
- 4 pomodori datterini di medie dimensioni
- 4 acciughe
- 2 uova
- 1 cipolla piccola
- 125 cl di latte
- 125 cl di panna
- olio e sale q.b.

Facile facile

Per prima cosa si preparano le cime dei broccoletti, lavandole, tagliandole e separandole. Poi, si soffriggono in olio e cipolla, aggiungendo le acciughe e i datterini, tagliati in 4 spicchi, e versando ogni tanto un po' d'acqua affinché le verdure non si brucino. Lasciate cuocere in padella dai 5 ai 7 minuti. Nel frattempo disponete la pasta *brisée* nella teglia rotonda, stando bene attenti a farla aderire perfettamente allo stampo. Laddove la pasta lascia spazio all'aria, non si cuocerà. Una volta saltate, disponete le verdure con le acciughe in modo uniforme all'interno della pasta. A parte sbattete le uova con la panna e il latte (in sostituzione di altri 125 g di panna, che renderebbero la *quiche* troppo pesante). Salate e il gioco è quasi fatto. Non resta che aggiungere il composto alla torta, ripiegate il bordo della pasta verso l'interno e infornate per 40 minuti a 180 °C in forno pre-riscaldato. ■

Marta Pietroboni



I nuovi campioni

Da questo numero, mensilmente, percorrendo lo Stivale, riprendo un'antica vocazione, quella di ricercare nuove grandi promesse della cucina, seguendole nel loro percorso professionale

La selezione riguarderà giovani cuochi, donne e uomini che, a mio avviso, presentino caratteristiche da futuri “fuoriclasse della cucina”. Ma quali sono queste caratteristiche? Prima di tutto, la loro preparazione professionale e le esperienze maturate; come pensano di concretare il loro sogno nella ristorazione di oggi: dal locale da allestire alla linea di cucina da adottare, dal servizio di sala alla cantina; il rapporto con le materie prime e la cucina tradizionale del territorio; gli obiettivi finali che intendono raggiungere.

Il ruolo di “*talent scout*” mi ha sempre intrigato e, nella lunga passata esperienza, in particolare con una rubrica dal titolo *Saranno famosi*, molti anni orsono, avevo percorso l'Italia in tutte le sue latitudini cercando e degustando piatti delle ultime generazioni di allora, nate nel periodo della cosiddetta “*Nouvelle Cuisine*”. Furono molto numerosi i candidati che, nel tempo, diedero grandi soddisfazioni e parecchi di quegli interpreti, della cucina rinnovata e promettente, si affermarono a tal punto che oggi sono stelle

di prima grandezza nel firmamento gastronomico italiano, premiati con una, due, tre stelle della mitica *Guida Michelin*.

Ora mi accingo a questa una nuova sfida, con la ricerca di nuovi “campioni” da proporre al pubblico e da suggerire agli appassionati *gourmet*, quelli, per intenderci, che affrontano con piacere viaggi alla scoperta di nuove leve di qualità, all'inizio della loro carriera, per poi, quando saranno diventati a loro volta famosi e affermati chef, poter dire “io c'ero dal primo momento” e sentirsi in qualche modo padrini del loro successo.

Inizierò questo nuovo percorso dalla Campania, precisamente da Vico Equense, patria di professionisti molto noti come Gennaro Esposito e Antonino Cannavacciuolo (che sia il luogo a influenzare positivamente i cuochi talentuosi?).

Il nostro primo incontro è con Fabiana Scarica di *Villa Chiara - Orto&Cucina*, una grande promessa. ■

Toni Sàrcina

Fabiana Scarica a Villa Chiara - Orto&Cucina

Giovane, di una bellezza luminosa, sempre sorridente e positiva, Fabiana è la prima protagonista di questa sezione dedicata ai “nuovi campioni della cucina”

Avevo incontrato Fabiana ad Abbiategrasso (MI), nell'ex Convento dell'Annunciata, in occasione del suo *showcooking*, ultimo della serie degli “*Chef Ambassador*” scelti da Carlo Cracco per la rassegna 2016, e l'avevo osservata in cucina, inserendola quindi nell'elenco dei candidati della nostra nuova rubrica *Talent Scout*.

Fabiana Scarica, a dispetto del suo cognome, possiede una carica caratteriale e un entusiasmo professionale contagiosi. Persino il pubblico di Abbiategrasso, che l'aveva seguita durante la sua esibizione, si sentiva alla fine decisamente più allegro e “caricato”. Inevitabile per me tentare di entrare più in profondità nella sua conoscenza, professionale certamente, soprattutto, della sua persona e della sua storia.

La competenza, il casale, l'orto

Nata a Vico Equense (NA), in una bella famiglia, tutta al femminile, che non ha mai mancato di sostenere “Faby” (così la chiamano a casa e, ormai, anche i clienti) nella sua impresa, proprio qui, tra le belle colline di Vico: *Villa Chiara - Orto&Cucina*, è il suo progetto.

Il lungo e accurato restauro di un casale, immerso nel verde, con splendida vista panoramica e, soprattutto

un grande “orto”, ricco di erbe, ortaggi e vegetali di ogni genere, utilizzati da Fabiana nella sua cucina, già garantiscono ai clienti un'esperienza da ricordare. L'aggiunta della capacità professionale della nostra protagonista fa il resto.

Ma da dove arriva questa competenza? Il suo curriculum inizia da lontano quando, subito dopo la maturità classica e la scoperta della sua vocazione per la cucina, si diploma alla Scuola Internazionale di Cucina Italiana di Colorno, *Alma*. Seguono lunghi periodi di attività presso indirizzi di grande rilievo nel suo territorio, come la *Torre del Saracino* con Gennaro Esposito e l'altro tempio della cucina di Sant'Agata Sui Due Golfi *Don Alfonso* che la temprano e ne completano la preparazione professionale. Non si ferma qui e prosegue con vari *stages*, per approdare infine alla realizzazione del suo sogno, un ristorante tutto suo. Da imprenditrice attenta, sceglie collaboratori giovani e pieni di talento, come lo chef Arturo Scarfato, anche curatore esperto dello splendido orto, e Michele Maresca, per la sala.

La cucina di Fabiana è da successo immediato: ingredienti eccellenti a “Km zero”, sapori e colori mediterranei, cotture perfette e continua ricerca per nuove mete gastronomiche. E poi... la qualità del servizio per i clienti assolutamente caldo, di grande cordialità e, senza esagerare, quasi di amicizia. ■

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

Carta d'Identità

Villa Chiara - Orto & Cucina
Via Pacognano 19
Vico Equense (NA)
Tel. 081 8029165
Chiusura il lunedì

©CARLO FICO

©CARLO FICO

©CARLO FICO

La Commanderie des Cordons Bleus de France

Da cinquecento anni, il sodalizio dei più qualificati gourmet di tutto il mondo per la diffusione della civiltà della tavola

“Cordon Bleu” è sinonimo di cucina eccellente fin dal XVI secolo. Nel 1578 Enrico III di Francia crea l'Ordine di Santo Spirito, uno dei più importanti ordini cavallereschi. I suoi Cavalieri si contraddistinguono per un nastro blu (Cordon Bleu) portato in ogni occasione ufficiale.

Nel tempo “Cordon Bleu” diventa sinonimo di raffinato gourmet. Nel 1949 nasce a Digione (Francia) l'attuale Commanderie Des Cordons Bleus de France che promuove:

- la tradizione gastronomica di ogni area nazionale e regionale
- la qualità della preparazione professionale negli esercizi pubblici
- la cultura nella gastronomia con i riferimenti storici e i legami con l'alimentazione moderna
- la diffusione della conoscenza dei prodotti di qualità delle singole aree, sia per gli alimenti, sia per i vini.

Come si diventa Commandeur

Occorre essere presentati da due soci, partecipare ad alcune manifestazioni e quindi, prima di ricevere l'investitura, realizzare una monografia dedicata a un argomento attinente al settore alimentare.

Non possono far parte dell'Associazione i professionisti della ristorazione, salvo eccezioni. L'investitura dei nuovi Commandeurs avviene in occasione del congresso nazionale con una cerimonia semplice, durante la quale il nuovo socio commenta brevemente la monografia presentata. Al termine il Presidente della Commanderie consegna il diploma e il piccolo ruban (nastro) che riproduce lo stemma dell'Associazione.

La Delegazione italiana, di particolare importanza, è ospitata a Milano, presso Altopalato-Centro di Cultura Enogastronomica, in via Ausonio, 13 tel. 02 58111000 – www.cordonsbleus.it – cordonsbleus@cordonsbleus.it.



L'agriketchup che profuma di casa

Ovvero, la fortuna di una salsa americana con ingredienti tutti italiani

Bernardino Nardelli gestisce l'azienda *Sapori di Casa* a Conversano, in provincia di Bari, e questa è la storia di una salsa storica, rivisitata in chiave artigianale. E molto amata dagli Americani!

Che tipo di azienda siete?

Siamo un'azienda agricola a conduzione familiare. Negli anni abbiamo avuto l'esigenza di accompagnare la produzione di ortaggi e frutta con la trasformazione. Un tempo, infatti, il mercato era un po' in crisi e così abbiamo iniziato a trasformare i nostri prodotti, come ciliegie, carciofi e pomodori, in confetture, sottoli, paté, salse e pelati.

Diversamente dal passato, ora produciamo esclusivamente per gli usi interni all'azienda.

Abbiamo undici anni e dal primo giorno ci siamo sempre chiamati *Sapori di Casa*: le ricette sono nate dalla nonna, volevamo dare un orientamento più casalingo e che rappresentasse prodotti genuini, senza conservanti, in linea con la tradizione del “fatto in casa”.

Bernardino, anzi, Benny come tutti ti conoscono, com'è nata questa idea del Ketchup?

In occasione del mio trentesimo compleanno. Volevo offrire agli amici qualcosa

che fosse il più artigianale possibile: ho cucinato la porchetta e, dato che con la porchetta ci vuole il ketchup... Ho visto un po' di ricette, poi la nonna faceva le conserve e quindi ho unito la conserva al ketchup ed è nato il nostro “Agriketchup”. Tutto fatto con prodotti freschi, senza stabilizzanti, conservanti, aromi: naturale insomma.

È piaciuto subito?

Sì, molto. Successivamente l'ho presentato a Coldiretti e sono stato candidato agli *Oscar Green*. All'inizio non l'ho commercializzato molto, perché ho preferito portarlo con me nelle fiere per farlo conoscere. Come al *Fancy Food* a New York e al *Sial* a Parigi. L'ho fatto assaggiare ed è piaciuto. Ora sto studiando come presentarlo e consumarlo: col dosatore, col cucchiaino...

Qual è per voi un abbinamento ideale?

Un po' con tutto: patatine, carne, ho sentito qualcuno che addirittura lo usa nella pasta. Ovviamente si sentono molto i sapori, dal capperi al sedano, al pomodoro.

Per il futuro avete altri progetti nel cassetto?



Stiamo puntando anche su altri articoli, come i succhi “100% frutta”, al melograno, alla ciliegia. Sono sempre artigianali, ricchi di proteine e vitamine. Si può ancora migliorare, ma i prodotti costano di più perché bisogna partire da una materia prima fresca e di qualità. Le nostre sono tutte locali, moltissime di nostra produzione. Alcune a “chilometro zero”, altre potremmo dire a “piedi zero”. Osservo molto le tendenze: non c'è più tempo per cucinare e la mia idea è creare qualcosa che sia subito pronto.

E così tenete alta la bandiera italiana!

Il problema è la grande distribuzione: non posso produrre container di salsa solo perché me lo chiedono. A me non interessa, io sono soprattutto attento alla salute del consumatore! ■

Chiara Caprettini

Confetture, paté, sottoli, sughi e ... ketchup sono le produzioni di Sapori di Casa, nate per esaltare la cultura gastronomica pugliese, con un'attenzione particolare al biologico e alla genuinità. www.saporidicasa.biz.

©SAPORIDICASA.BIZ



Lascia che il cibo sia la tua medicina...

Vivere a lungo e in salute? Qualche segreto? Stile di vita sano e, soprattutto, alimentazione corretta, magari con un occhio alla nutraceutica, antica e nuova nello stesso tempo

Negli Anni '70 la vita media nel nostro Paese, che è sempre stato uno dei più longevi, era di 65 anni. Attualmente l'aspettativa di vita è vicina agli 80 per gli uomini e agli 85 per le donne. Tanti anni guadagnati, che ci si augura di vivere in buona salute e con meno segni possibile di decadimento fisico. Il desiderio non è tanto quello di vivere di più ma piuttosto quello di rimanere giovani più a lungo possibile. Cosa si può fare per garantirsi (o almeno favorire) il raggiungimento di quest'obiettivo?

Sicuramente, aiutano, come si dice sempre, stile di vita sano e alimentazione corretta. Ma è utile tener conto della frase di Ippocrate, il medico greco nato nel 460 a.C.: "Lascia che il cibo sia la tua medicina...". Una prescrizione tornata tanto attuale da far pensare che oggi la *nutraceutica* abbia consistenti possibilità di sviluppo.

Nutraceutica e dintorni

Ne aveva parlato per primo nel 1989 a Roma il medico Stephen De

Felice, fondendo le parole *nutrizione* e *farmaceutica*. I nutraceutici sono sostanze contenute negli alimenti, altamente digeribili e con bassa probabilità di generare allergie. Si possono utilizzare in molte circostanze, come nel caso di malattie dell'apparato gastrointestinale, del sistema cardiovascolare o addirittura di patologie oculistiche o legate alla menopausa. In quest'area ricadono gli alimenti funzionali, come gli yogurt o gli alimenti a base di proteine di soia, e gli integratori alimentari, cioè prodotti destinati a integrare la dieta abituale e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive (vitamine e minerali o aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale). La loro assunzione può essere utile per rimandare, per alcune categorie di pazienti, l'impiego dei farmaci tradizionali. Studi recenti hanno dimostrato che anche il cioccolato amaro sarebbe in grado di ridurre la pres-

sione arteriosa e dilatare le arterie coronariche. Di notevole credito tra gli integratori alimentari, i *probiotici*, per esempio, sono supplementi alimentari microbici vivi in grado, pare, di migliorare la funzione intestinale. Come si comportano attualmente i consumatori nei confronti degli integratori alimentari e degli alimenti funzionali? Manifestano un interesse crescente e, contemporaneamente, una certa diffidenza nei confronti dei farmaci tradizionali di cui temono effetti collaterali e controindicazioni. Intanto scienziati e professionisti della nutrizione s'impegnano per individuare prodotti sempre più mirati ed efficaci, nella convinzione che possano costituire un utile complemento nutrizionale anche nel caso di un'alimentazione corretta. Parleremo di un caso specifico interessante nel prossimo numero di *CiBi*: la fantastica Melannurca campana IGP. ■

La Redazione

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

Sosteneva Steiner

Bram Steiner è stato uno dei pionieri delle ricerche sull'idroponica in Olanda e gli studiosi italiani gli hanno reso onore

L'idroponica e, più in generale, i sistemi di coltivazione senza suolo, hanno un elemento in comune: la distribuzione dei nutrienti essenziali per la pianta avviene attraverso una soluzione nutritiva (acqua in cui sono disciolti gli elementi minerali). Questi sistemi di coltivazione sono molto diffusi in Olanda (intorno a 10.000 ettari), mentre in Italia interessano non più di 1.000 ettari, anche se è sempre più sentita la necessità di svincolare la produzione vegetale dal terreno (soprattutto quando questo non c'è o non può essere più utilizzato): nei contenitori, sui balconi o le terrazze, in vivaio, nelle serre e nei laboratori sperimentali, in Antartide, nelle navicelle spaziali e su... Marte.

A destra in alto, pomodori coltivati su lastre di lana di roccia a Monopoli (BA).

In basso, una visita degli studenti dell'Università di Bari presso l'Azienda Agricola F.lli Lapietra di Monopoli.

Premio alla ricerca italiana

L'articolo "A targeted management of the nutrient solution in a soil-less tomato crop according to plant needs" (Gestione mirata della soluzione nutritiva nella coltura dei pomodori senza suolo secondo i bisogni della pianta, ndr), pubblicato il 30 marzo 2016, è scaricabile qui: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpls.2016.00391/full>.

Nutrienti per le idroponiche

Anche se in letteratura esistono centinaia di soluzioni nutritive per colture idroponiche, nel 1961 Steiner dimostrò che la maggior parte delle specie cresce bene in una soluzione nutritiva "universale" contenente una concentrazione di nitrati, fosfati e solfati compresa, rispettivamente, tra il 50 e il 70%, il 3 e il 20%, il 25 e il 40% degli anioni (atomi con cariche negative), mentre potassio, calcio e magnesio devono oscillare, rispettivamente, tra il 30 e il 40%, il 35 e il 55%, il 15 e il 30% dei cationi (atomi con cariche positive). Secondo Steiner, al di sotto di un minimo di concentrazione, la pianta non riesce ad assimilare quanto le è necessario. E al di sopra di un massimo si ha, invece, un consumo di lusso, con spreco di fertilizzante e rischio di tossicità per la pianta.

Il premio Bram Steiner alla ricerca

Il nostro contributo scientifico, che ha consentito ad Angelo Signore di ricevere il *Bram Steiner Award 2016 on soil-less culture* per la ricerca più innovativa nel settore della nutrizione delle piante coltivate senza suolo, ha dimostrato che, durante il ciclo colturale del pomodoro, il rapporto tra l'acqua traspirata e la produzione di biomassa (ossia di materia organica) della pianta cambia notevolmente, così come la sua compo-

sizione minerale. Sulla base di questi elementi, si è provato che, modificando continuamente la composizione della soluzione nutritiva in rapporto alle reali esigenze della pianta e alle condizioni climatiche, in un sistema a ciclo chiuso, si ottengono notevoli risparmi di fertilizzanti e acqua.

Bram Steiner è morto il 1° marzo 2016 all'età di 95 anni. Grazie alla sua generosità, la Fondazione a lui intitolata, ogni due anni, unisce il nome di Steiner alla ricerca più innovativa nel settore della nutrizione delle piante. ■

Pietro Santamaria



A Milano il Supermercato del Futuro

Qualcuno si ricorderà di aver già sentito questo nome: il "supermercato del futuro"... E qualcun altro, assiduo frequentatore di Expo, avrà memoria di averci anche fatto un giro

Il "Supermercato del Futuro" aperto da Coop in via Friedrich Von Hayek 4 (Bicocca Village) il 6 dicembre 2016, altro non è che la forma compiuta dell'idea nata e sperimentata in occasione di *Expo Milano 2015 - Nutrire il pianeta, energia per la vita*. In continuità con il progetto di Carlo Ratti,

l'architetto italiano che insegna al MIT, *Massachusetts Institute of Technology*, è stato fabbricato un negozio *high-tech* il cui obiettivo è mettere al centro dell'esperienza d'acquisto, attraverso un uso intelligente delle nuove tecnologie, il recupero delle relazioni: tra chi compra e chi vende, tra

chi compra e lo spazio, tra chi compra e chi vende. Fortunato Della Guerra, responsabile del settore progettazione di INRES, il Consorzio Nazionale creato dalle Cooperative di Consumatori per la progettazione architettonico-impiantistica e per la realizzazione delle strutture commerciali, ci ha accompagnato a fare un giro, tra prodotti e realtà aumentata (cioè arricchita, rispetto a quanto possiamo percepire con i sensi, grazie a vari dispositivi elettronici).

Il progetto

Della Guerra ci spiega che il progetto è partito da alcuni obiettivi:

- *visibilità*, permettere a tutti di vedere meglio possibile quello che è esposto, progettando scaffali e banchi bassi;
- *libero servizio*, dare autonomia di movimento e scelta al consumatore e un orario d'apertura largo (dalle 8 alle 21, sette giorni su sette);
- *accesso alle informazioni*, mettere a disposizione di tutti, attraverso l'impiego di nuove tecnologie, notizie importanti sugli articoli proposti. Basterà indicare con la mano il prodotto di interesse per scoprirne stagionalità, dati nutrizionali, provenienza... Con

un'importante novità rispetto a Expo: queste informazioni non saranno disponibili solo per i prodotti a marchio, ma per tutti i 6.000 articoli del supermercato! L'iter di progettazione è stato velocissimo. Scelta la *location* da Coop Lombardia nel dicembre 2015, fatta a maggio la progettazione esecutiva e a luglio le gare, a settembre sono iniziati i lavori e a dicembre 2016 le porte vengono già aperte al pubblico. Interessante ci sembra sicuramente la "*dataviz*", contrazione per *data visualization*, una rappresentazione grafica delle informazioni. I maxi-schermi che occupano la parte alta della parete di fondo e che oggi propongono i valori Coop (estetica, trasparenza, convenienza, rispetto e bontà), racconteranno, aggiornandosi continuamente, le tendenze delle vendite: che cosa stanno comprando gli altri clienti, quelli che sono venuti prima di me? Qual è l'origine di prodotto preferita? E per restare in tema "tecnologia", il supermercato del futuro è pronto per leggere le etichettature a 14 barre, un codice che aprirà nuove, infinite possibilità di implementazione informativa...

Ancora nessuno però sa quando effettivamente diventerà realtà.

Le novità

L'assortimento prodotti è quello classico di uno *store* di Milano di dimensioni simili, potenziato dall'inserimento di tutti i prodotti a marchio Coop.

La novità consiste invece nella programmazione di una serie di *appuntamenti periodici*, per esempio delle campagne mensili con i fornitori più importanti, che raccontino prodotti, processi produttivi, esperienze. L'intenzione alla base di questa iniziativa, per la quale sono state progettate all'interno del supermercato tre aree *ad hoc*, è dare forza al tema del negozio, e cioè la trasparenza nella scelta delle materie prime.

E la comunicazione? Come sta cambiando, in ragione delle trasformazioni vissute da architettura, estetica e tecnologia dei luoghi d'acquisto? Alessandro Serra, responsabile appunto della comunicazione di Coop Italia, è stato molto sintetico e chiaro: deve diventare un'esperienza sempre più piacevole, garantendo al consumatore più informazione, più

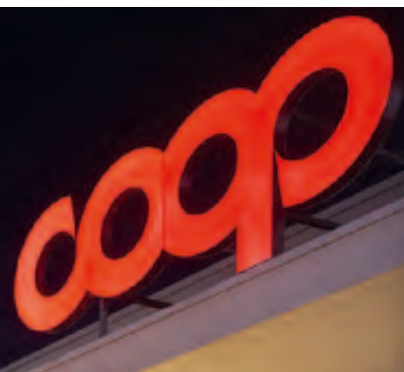
trasparenza, più conoscenza. «Dopo 13 anni abbiamo cambiato anche il *layout* di rivestimento del prodotto a marchio. Dal bianco e blu standard siamo passati a un packaging con molte declinazioni grafiche, più accattivante, capace di valorizzare il singolo prodotto. Per molti anni abbiamo puntato su un imballaggio omogeneo, con l'intenzione di rafforzare la riconoscibilità Coop. Oggi, ritenendola altissima, ci siamo potuti permettere di dare carattere, colore e personalità ai singoli prodotti».

Ne vale la pena

Un giro vi consigliamo sicuramente di farlo: lo spazio è scintillante, ordinato, luminoso. Oltre ai 900 mq di supermercato, ce ne sono circa 200 dedicati alla ristorazione: self service e un banco da caffetteria, la cui forza sta nella semplicità e nella qualità delle materie prime.

Se però siete pigri o avete poco tempo, non disperate! Potrete ovviamente fare la spesa online oppure sfruttare il servizio *Coop Drive*: acquistare da casa e fare un salto veloce per ritirare la spesa, entro 2 ore. ■

Marta Pietroboni



Il nuovo supermercato al Bicocca Village dove la tecnologia è al servizio del cliente attraverso display, maxi-schermi ed etichettature ad hoc. Oltre 900 mq per i 6.000 articoli proposti e in più circa 200 mq destinati a caffetteria e self service.



Intolleranze alimentari

La dieta Low-FODMAP e le sue ricette

Come gestire le intolleranze alimentari?
Per tutti coloro che sono affetti da problemi intestinali e digestivi,
la dieta Low-FODMAP propone un protocollo semplice,
ricco e validato dal punto di vista scientifico,
corredato da un ampio assortimento di ricette.

ISBN 978 88 99059 65 1 • 29,00 euro



Acquista su
amazon

Salami e "famiglia"

*Un'invenzione
golosa che ha
attraversato la
Storia*

L'allevamento di suini in Italia ha origini antichissime. Un tempo, gli animali erano allevati unicamente per soddisfare le necessità di carne della famiglia o del villaggio, ma già in epoca etrusca si ha notizia di allevamenti stabili, finalizzati non solo ai fabbisogni locali ma anche al commercio. Da qui l'inizio della produzione di insaccati, che in Italia vede quasi tutte le Regioni protagoniste con prodotti di altissima qualità. Gli insaccati ottennero da subito molto successo poiché, grazie alla stagionatura, offrivano nutrimento nei viaggi e, soprattutto, nei periodi di carestia, durante o dopo le guerre. Con il termine "salame" si indica uno dei più celebri insaccati di carne suina, prodotto con carni macinate e altri ingredienti oltre

al sale, essenziale per la conservazione. La forma è generalmente allungata, di dimensioni variabili. Con salami, mortadelle e salsicce stagionate, da consumare crudi, fanno parte della "famiglia" anche zamponi, cotechini, salsicce fresche, da consumare cotti. In alcuni insaccati è possibile includere carni non suine, ma la circostanza deve essere esplicitamente dichiarata nell'elenco degli ingredienti. In genere le carni complementari sono bovine. Il salame è contenuto in un budello ed è sottoposto a stagionatura, che varia a seconda delle qualità e delle zone di produzione. La stagionatura è molto importante, con una temperatura regolata da speciali disciplinari; Ed è proprio verso la fine della stagionatura che ogni salame ac-

quista il suo tipico aroma. La fetta si presenta di color rosso con grasso bianco/rosa, profumo intenso e sapore ben definito.

I salami italiani

La produzione nostrana si distingue per:
- tipo di macinatura della carne, fine, media o grossa;
- ingredienti e spezie utilizzati (diversi secondo le tradizioni e le disponibilità territoriali) che conferiscono a ogni varietà una caratteristica ben definita. In Italia non esiste regione che non vanti la produzione, artigianale o industriale, di almeno un insaccato di valore; molte di queste varietà hanno ottenuto il prezioso attributo "DOP" (Denominazione di Origine Protetta) che consente un'importante valorizzazione internazionale.

Quando servire a tavola i salumi

A eccezione del loro utilizzo come ingredienti per la preparazione di piatti, nell'alimentazione moderna i salumi trovano scarsa collocazione nei menù. Anche il famoso "antipasto all'italiana", con una rassegna di salumi appetitosi, è andato in disuso poiché ritenuto troppo proteico. In una concezione contemporanea del galateo della tavola, i salumi sono collocati in un momento altrettanto importante dell'incontro conviviale: l'aperitivo. In questo caso, possono addirittura essere gustati meglio, semplicemente accompagnati da crostini di pane e ottimo spumante. ■

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.



Tutta colpa di una carbonara

La storia di Alida Gotta, fra talento, viaggi, ricette e grande curiosità

Tutto è iniziato da una carbonara, passando attraverso libri di cucina e pranzi curati nei minimi dettagli. La giovane Alida Gotta, ventisette anni, finalista del fortunato programma *MasterChef*, ci racconta come, con tanto impegno e voglia di realizzarsi, si possa arrivare in alto: fino ai grattacieli di Dubai!

Quando hai capito che avresti voluto cucinare?

Ho sempre bazzicato le cucine: i miei zii hanno un ristorante, mio papà ama cucinare. Mio nonno era un panettiere-pasticcere: ogni tanto a casa mi insegnava a fare la pasta *choux* per i bigné, o la glassa, facendo tutto con i suoi racconti del Dopoguerra.

In realtà non mi sono mai approcciata alla cucina perché mi sentivo incapace. Ma poi la cosa è partita da una

carbonara preparata per il mio fidanzato. Volevo per forza cucinarla io: avevo devastato la cucina e non era venuta nemmeno un granché, però lui mi ha invogliato a riprovare. Ho iniziato con libri semplici e piatti veloci. Piano piano ci ho messo del mio, preparando cose sempre più difficili.

Quanto tempo ti occupava?

Quando ho iniziato avevo 20 anni. Studiavo, facevo molte cose, ma nel mio giorno libero andavo a fare la spesa, cucinavo per tutti, tenevo molto anche alla *mise en place*. E preparavo i piatti a cui avevo pensato per tutta la settimana.

Il mio fidanzato poi mi ha iscritto a *MasterChef*. Io non volevo ridicolizzarmi davanti a tutta l'Italia. Alla fine ho accettato, anche se il giorno prima del provino ero nell'ansia totale. A *MasterChef* mi sono molto concentrata sui miei piatti: studiavo, leggevo, cucinavo, la tv veniva in secondo piano. Dopo ho avuto un bel riscontro: quando è stato il

momento di cucinare cose vere, è andata bene!

Su cosa stai lavorando adesso?

Ho due programmi. *Sogno da Chef* va in onda su Life Channel, canale 810 di Sky. È un programma di cucina molto divertente, dove due persone che non sanno cucinare si confrontano, i giudici assaggiano i loro piatti e io presento. Poi c'è *Alida TeenChef*, su Youtube. Un programma su Youtube è sempre stato il mio sogno. Dovendo decidere a chi rivolgermi, ho pensato alle abitudini di adesso: è di moda preparare piatti spaziali, molto scenici e belli, ma che quasi nessuno a casa riproduce. Io volevo fare qualcosa di buono e veloce che tutti, dallo studente alla casalinga, potessero preparare con facilità.

In che modo?

Invito una ragazzina che non sa cucinare e magari mangia sempre fuori casa e male: le faccio preparare un tuorlo fritto per esempio, glielo spiego e poi lo faccio fare a lei. Immagina la sua felicità quando le riesce il piatto! Il pubblico è in generale di ragazzi e ragazze. Ormai si mangia davvero di tutto e io sono molto legata al discorso salutistico.

Che cosa si può fare per aiutare i ragazzi a mangiare meglio?

Parlo sempre di educazione alimentare molto cautamente, dato che non sono nutrizionista. Però magari arriva il ragazzo un po' fuori forma perché mangia male e la prima ricetta che gli propongo è il cocktail di gamberi con maionese senza uova al sedano. È un piatto che dà gusto senza essere inutilmente pesante. C'è una bella risposta da parte dei ragazzi ed è bello

perché si sentono coinvolti. Ho sempre tantissime idee e a questo tengo particolarmente.

Le intolleranze sono sempre più diffuse...

Purtroppo adesso il cibo è una moda: si va nel ristorante elegante per fare una bella foto e postarla su Instagram. È uno *status symbol*, nello stesso tempo, però, c'è una disinformazione incredibile: la gente non sa quello che mangia. Come le allergie al glutine, non quelle genetiche ovviamente. Cerco sempre di parlare molto degli ingredienti e di quelli più adatti e sani da utilizzare.

Hai altro in ballo?

Sto lavorando molto bene negli Emirati. In un ristorante italiano in Bahrain ho riproposto una cucina italiana semplice e tradizionale: è piaciuta molto. Adesso sono appena rientrata da un *Summit* di cucina italiana molto famoso a Dubai. Adoro il mondo arabo. Il cibo è molto buono e salutare: a Dubai ho mangiato in un ristorante libanese, uno dei migliori della mia vita. Questi viaggi mi ispirano tantissimo: segno tutto sul telefono e, una volta a casa, rivisito mantenendo la tradizione. È proprio un mondo diverso e affascinante. A livello culinario è quello che mi ha ispirato di più, anche più del Giappone dove sono stata. Per il nostro palato il cibo giapponese è buono ma molto difficile. La cucina araba è invece forse più apprezzabile per noi Occidentali: cecì,

prezzemolo, basilico sono ingredienti che conosciamo tutti...

Chi ti ispira maggiormente?

Bottura mi piace molto: amo l'arte moderna e contemporanea, la scultura, la pittura. Mi piacciono tantissimo i cuochi baschi, come Hilario Arbelaitz e il suo *Zuberoa*, ristorante stellato davvero straordinario. In Italia seguo lo chef colombiano Roy Caceres e poi tutte le cose *fusion*. Rispetto alla trattoria classica prediligo il grande ristorante perché mi coinvolge tutti i sensi e propone preparazioni che io non riuscirei mai a fare.

Che cosa rappresenta la cucina per te, Alida?

L'espressione di una creatività personale. Ci sono cose che vanno oltre ciò che normalmente conosciamo: è bello che qualcuno apporti al mondo qualcosa di se stesso. La cucina come la vita è un'espressione personale di te

stesso. La ricetta è già fatta così, però poi devi spezzarla e aggiungerci qualcosa di tuo. Come la vita: devi aggiungere il tuo tocco personale per renderla speciale. ■

Chiara Caprettini



Come scegliere gli insaccati

Il Gran Tour (fra budelli, spezie e mufte)

Insaccati: da dove partire? Ogni regione ha le sue ricette tradizionali, anzi per la verità ogni paese ne ha una. Dalla salsiccia di cervo dell'Alta Badia alla 'Nduja calabrese si passa per innumerevoli sapori, percentuali di grasso, spezie, stagionature e cotture. Sì, perché gli insaccati possono essere freschi, stagionati o cotti e non mancano mai nella cucina tipica di un luogo. Le guide turistiche di un territorio ne spiegano la cultura e le tradizioni, ma per conoscerli vi basterà anche solo entrare in un'osteria. Allora, cominciamo il nostro viaggio?

I crudi...

Il Salame Felino (IGP)

Prende il nome dall'omonima località in provincia di Parma. È prodotto solo con

carne di suino selezionata. L'impasto è composto dal "sotto-spalla" del maiale. Il 70% è costituito da parti magre e il 30% da parti grasse scelte. L'impasto ha una grana medio grossa, arricchito da sale e pepe in grani interi, aglio e pepe pestati e diluiti in vino bianco secco. Una volta preparato, questo impasto viene insaccato nel "budello gentile". Il salame, stagionato per almeno 60 giorni, rimane morbido, proprio grazie al budello di grosso spessore. La forma cilindrica è caratterizzata da un'estremità più grossa dell'altra, la superficie è di colore bianco-grigiastro, leggermente polverulento per lo sviluppo di piccole muffe autoctone.

Il Salame di Varzi (DOP)

Di origine longobarda, nell'omonima località dell'Oltrepò pavese, nel XII secolo veniva servito nei banchetti dei marchesi

Malaspina come pietanza prelibata. La sua produzione deve rispettare alcune caratteristiche fondamentali: oltre alla forma cilindrica e alla superficie ricoperta da uno strato di muffe grigie, il salame deve avere consistenza compatta e tenera. Dopo il lungo processo di stagionatura il Salame di Varzi deve risultare proprio molto compatto. Tagliandolo, si distinguerà molto bene la parte grassa da quella magra, che sarà di colore rosso vivo e costituirà la maggior parte dell'impasto.

La Finocchiona (IGP)

È un insaccato tipico toscano. È preparato con carne di maiale macinata a grana abbastanza fine, aromatizzata ai semi di finocchio e bagnata con vino rosso. Viene preparata con le parti della spalla e della pancia del suino. In origine si utilizzarono i semi di finocchio al posto del classico pepe perché

molto meno costosi, donando all'insaccato il caratteristico sapore. La Finocchiona ha origine nel fiorentino, tra Campi Bisenzio e Greve in Chianti. A differenza del salame classico è confezionata in forme più grandi. Esiste una variante della Finocchiona caratterizzata da un impasto più grossolano e meno stagionato e chiamata *sbriciolona*, perché tende a sgranarsi.

La Ventricina di Vasto

Il suo nome deriva dall'involucro, costituito dallo stomaco del maiale. Tipico dell'area tra Abruzzo e Molise, questo insaccato ha una bassa percentuale di grasso (25% dell'impasto) e utilizza tagli nobili del maiale: il lombo, il prosciutto e il filetto. La carne, tagliata a grana grossa, è condita con *peperone torto* tritato, dolce e piccante. La Ventricina viene fatta stagionare per almeno 4 mesi.

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

© CHIARA VISCONTI

© UNIONE PRODOTTI COSTA

I marchi DOP (Denominazione di Origine Protetta) e IGP (Indicazione Geografica Protetta) rappresentano una garanzia per il consumatore perché certificano le qualità del prodotto, il suo legame con il territorio d'origine e il rispetto della realizzazione secondo tradizione.

La 'Nduja

Il suo nome deriva dal termine latino *inducere* cioè "introdurre". È tipica dell'altopiano del Poro, in provincia di Vibo Valentia e in particolare del Comune di Spilinga, anche se viene associato a tutta la Calabria. Questo salume veniva preparato con molti dei cosiddetti "scarti" del maiale: milza, stomaco, intestino,

esofago, cuore, trachea. La ricetta è stata un po' modificata, ma viene tuttora aggiunta una massiccia dose di peperoncino che dona il caratteristico colore rosso vivo e la spiccata piccantezza. L'impasto della 'Nduja è molto fine, tanto da rendere l'interno dell'insaccato spalmabile.

...E i cotti

Il cotechino

Tipico di tutto il Nord Italia, il cotechino sembra sia originario del Friuli Venezia Giulia e prende diversi nomi a seconda delle tradizioni locali. Va consumato cotto. Viene preparato riempiendo il budello con un impasto fatto di cotenna, carne da tagli non pregiati, pancetta, sale, pepe e spezie diverse in ogni Regione. In Friuli, per esempio, si realizza il *musetto*, fatto però con le parti del muso del maiale, che contiene anche noce moscata, cannella, chiodi di garofano e altre spezie.

Il cotechino richiede tempi lunghi di cottura a fuoco lento, in modo che l'impasto si ammorbidisca al punto giusto. Per cucinarlo a dovere, si buca la "cotenna" per permettere la fuoriuscita dei grassi in eccesso, lo si avvolge in un tovagliolo e lo si adagia in una pentola con acqua fredda. La cottura deve durare 4 ore da quando l'acqua inizia a bollire.

Lo Zampone di Modena (IGP)

Viene prodotto con un impasto di carni suine, avvolto in un involucro formato dalla zampa del maiale. L'interno è rosa brillante. La zona di produzione si estende da Mantova a Cremona. La tradizione lo vuole servito con fagioli bianchi di Spagna cucinati in umido.

La Salama da sugo o Salamina (IGP)

Tipica del ferrarese, la Salama da sugo è confezionata nella vescica del maiale, che

dona la caratteristica forma tondeggianti. Ha dimensioni molto più grandi rispetto a un salame cotto. Viene preparata con la carne di guanciale, polpa magra della coscia, coppa del collo, lingua, fegato, sale, pepe, noce moscata e vino rosso. Il tipo di legatura divide la forma in spicchi che vanno da 8 a 16 e la stagionatura dura circa un anno. Cucinare la salama da sugo è un vero e proprio rito. Si lascia a bagno una notte e poi si pulisce dalle muffe superficiali. Successivamente, legata a un cucchiaino di legno, viene calata in una pentola profonda piena d'acqua e viene "appesa" per evitare che tocchi il fondo della pentola. Dovrà cuocere a fuoco lentissimo. Al contrario del cotechino non deve essere forata prima della cottura. Una volta cotta si taglia a spicchi e si serve con purè, di patate o di zucca, irrorato con il sugo della carne. ■

Chiara Porati

© MODENA IGP

Insaccati: i tempi son cambiati!

Saporiti, golosi e veloci da mettere in tavola, gli insaccati oggi corrispondono molto meglio di un tempo alle esigenze nutrizionali dell'organismo...

Ottimo contenuto di proteine pregiate, buona presenza di vitamine (in particolare B1 e B2), di ferro e di zinco, apporto non eccessivo di grassi. Per quanto strano possa sembrare, è questo in sintesi il profilo nutrizionale della maggior parte dei salumi insaccati d'oggi, ben diverso da quello di una trentina d'anni fa, che li vedeva condannati irrimediabilmente come alimenti ipercalorici, pieni di grasso e di colesterolo, sconsigliabili anche per l'alto contenuto di sale e di additivi. Il merito di questa metamorfosi è soprattutto nei cambiamenti delle tecniche

di allevamento e nei migliori processi di lavorazione. La selezione delle razze e la composizione più equilibrata dei mangimi, hanno consentito di allevare maiali dalla carne più magra, ma soprattutto hanno modificato la composizione stessa del grasso suino, migliorandola sensibilmente al punto che i grassi "buoni" insaturi prevalgono oggi su quelli saturi. Anche per quanto riguarda il colesterolo non è il caso di preoccuparsi troppo: oggi gli insaccati ne contengono meno che in passato, addirittura in quantità paragonabile a quella fornita da alimen-

ti come il pollo e il vitello. L'industria salumiera, inoltre, garantisce elevati standard igienici che permettono di utilizzare tecniche produttive "dolci", con vantaggi importanti: grazie alla fermentazione naturale si ottengono salumi più digeribili, mentre il ricorso alla tecnologia del freddo consente di ridurre vantaggiosamente l'uso del sale.

Nessuno è perfetto...

E la regola vale anche per gli insaccati. Nonostante le moderne tecnologie dolci, la presenza di sale impone comunque moderazione, così come l'uso di nitrati e nitrati come conservanti: utili per garantire la massima sicurezza (impediscono lo sviluppo del pericoloso botulino), vanno assunti sempre in modo

limitato e consapevole. In effetti, valutando pro e contro degli insaccati, non c'è dubbio che siano i primi a prevalere, tenendo presente che è sempre la dose a fare la differenza tra medicina e veleno, e in questo caso si può dire che un piatto di insaccati una volta la settimana può essere il riferimento giusto per mettere d'accordo gusto e salute. Tanto più se li si accompagna con generose quantità di ortaggi, che ne migliorano ulteriormente la digeribilità e completano l'approvvigionamento di fibre, minerali e vitamine.

Una varietà infinita

Insaccati peraltro è un termine generico che accomuna un gran numero di salumi ottenuti con carni macinate, preparate con impasti misti di tagli magri e grassi,



Per la stagionatura sono fondamentali temperatura (non inferiore ai 10-12 °C), umidità (variabile per tipo di salume) e ventilazione. Occorre impedire la formazione di muffe nere che possono intaccare la qualità e il sapore degli insaccati.

Composizione chimica e valore energetico degli alimenti per 100 g di parte edibile

	PROTEINE g	LIPIDI g	CARBOIDRATI DISPONIBILI g	ENERGIA kcal	SODIO mg	FERRO mg
cotechino (confezionato precotto)	17,2	42,3	0	450	1138	1,8
cotechino (confezionato precotto) cotto	21,1	24,7	0	307	875	1,5
zampone precotto confezionato	19,1	31,6	0	361	762	1,5
zampone precotto confezionato cotto	21,4	25,9	0	319	699	1,4
mortadella	14,7	28,1	1,5	317	506	1,4
salame Milano	26,7	31,1	1,5	392	1497	1,5
salame Brianza	26,5	30,5	1	384	1827	1,3
salame cacciatore	28,5	34	1,2	420	1498	1,7
salame nostrano	27,3	28,5	1,1	370	1633	1,7
salciccia di suino fresca cruda	15,4	26,7	0,6	304	1100	2,8
wurstel crudo	13,7	23,3	1,4	270	793	1,2

Valori tabelle di composizione degli alimenti ex INRAN

speziati e racchiusi in un involucro detto "budello". Ogni regione vanta diverse specialità a comporre un assortimento tanto ampio da perderci la testa. Ecco alcuni *must* riconosciuti:

- Salame, soppresa e sopressata: derivano da un impasto di carne e grasso di puro suino e/o di altri animali (per esempio manzo, cavallo, selvaggina ecc.), mescolato ad aromi, sale, conservanti, quindi insaccato e messo a "maturare".
- Mortadella: è un insaccato cotto costituito da una miscela molto fine e molto variabile di carne di maiale

o carne bovina con aggiunta di cotenne, trippa, lardelli, e residuati dalla macellazione. A darle più sapore poi, ci sono spezie di vario genere (prima tra tutte il pepe) e, a volte, i pistacchi.

- Würstel: è una salsiccia di dimensioni varie, ottenuta insaccando un impasto a grana finissima lavorato come la mortadella.

• Cotechino e zampone: sono gli esponenti più conosciuti della categoria dei salumi insaccati da cuocere, che devono il sapore e la consistenza particolari proprio alla cottura prima di arrivare in tavola.

Visti da vicino

Pur rimanendo fisso l'identikit nutrizionale di base degli insaccati, a seconda della lavorazione e della composizione dell'impasto cambiano un po' i valori di composizione: quali sono i più magri? E i meno salati? E quelli più ricchi di proteine? La tabella in questa pagina aiuta a cogliere le differenze.

Conservanti e altri additivi

• *Nitrati e nitrati* vengono aggiunti per tre motivi: impediscono lo sviluppo del botulino (un microrganismo particolarmente pericoloso), conservano alle carni il loro colore rosso vivo, rendendole più

appetibili e garantiscono una più regolare maturazione degli insaccati, particolarmente se il sale e il pepe sono stati aggiunti in modesta quantità. L'uso di nitrati e nitrati, però, è visto da anni con sospetto, a causa della possibilità che formino *nitrosamine* nell'organismo, sostanze con una spiccata azione cancerogena. Alcune aziende, più sensibili, stanno puntando su un commercio di insaccati privi di conservanti, ma la loro presenza sul mercato è ancora molto scarsa.

• *Polifosfati* hanno lo scopo di assorbire acqua rendendo più umido (e pesante) il prodotto.

• *Glutammato monosodico* serve a esaltare i sapori e si usa soprattutto quando i salumi sono poco stagionati o di scarsa qualità.

• *Polvere di latte* e caseinati favoriscono la coesione dell'impasto e donano una stagionatura "virtuale" ai salumi ancora freschi. Fate attenzione se siete intolleranti al latte!

• *Amido*, usato come addensante è innocuo, ma, derivando spesso dal grano, è possibile che contenga tracce di glutine. Assolutamente vietato se soffrite di celiachia. ■

Giorgio Donegani



SAPORI VISIVI



illustration by Ivan Canu

Mimaster
Milano

Dal 2009 nutriamo la creatività degli illustratori italiani. Il bravo illustratore, come lo chef, esegue con attenzione e interpreta con ingegno. Mimaster illustrazione-OPPI è una realtà formativa d'eccellenza. Attraverso workshop di progettazione e masterclass internazionali fornisce gli strumenti della professione dell'illustratore. Produce soluzioni creative per l'editoria, la comunicazione sociale e d'impresa.

WWW.MIMASTERILLUSTRAZIONE.COM

Officine buona vista
Mimaster

Ristorante: meglio locale pubblico o casa privata?

Per avere qualche chiarimento, abbiamo intervistato Marcello Fiore, direttore generale della FIPE, la più importante associazione nel settore delle attività di ristorazione e di intrattenimento

Ristorazione nelle case private. In questo tempo di *sharing economy* (economia della condivisione, ndr), fenomeno di grande tendenza che tocca ambiti diversi, abbiamo voluto approfondire l'argomento forse più delicato e controverso, quello che riguarda l'alimentazione.

Che cosa ne pensa la Federazione Italiana Pubblici Esercizi (FIPE)?

Siamo preoccupati per i consumatori. Un pubblico esercizio è sottoposto a controlli, l'esercente ha una partita IVA e una formazione certificata. Al contrario nelle case private la Polizia senza un mandato di perquisizione non può entrare, l'ASL nemmeno, i Vigili del Fuoco neanche, quindi il consumatore è esposto a tutta una serie di rischi, soprattutto di natura igienico sanitaria. Ci risulta che il 70% delle tossinfezioni si verifica nelle case private. Non tutti sanno trattare i cibi in modo che non divengano un pericolo.

Avete dei dati sulla dimensione del fenomeno dell'home restaurant?

Non proprio, ma non è una pratica numericamente irrilevante, basta visitare i portali per le prenotazioni, le attività di questo genere saranno qualche migliaio.

Avete notizia di qualche caso particolarmente censurabile?

Per noi è tutto censurabile perché siamo di fronte a un esercizio che dovrebbe

avere, e non ha, una serie di autorizzazioni. Gli immobili e le attrezzature mancano dei requisiti necessari.

Quali vantaggi ha il cliente, a fronte di questi rischi?

Io non ne vedo. Nessuna sicurezza, nessuna ricevuta fiscale, nessuna possibilità di rivalsa nei confronti del "ristoratore" nel caso di una tossinfezione perché non ci sono assicurazioni come nei locali pubblici. Che sono posti sicuri, visibili e vigilati dalle forze dell'ordine. In più, a differenza dei ristoranti moderni che devono rispettare le normative sui disabili, le case private non è detto siano in regola per ospitare persone con handicap.

Che cosa fate per spiegare ai cittadini tutti questi aspetti?

Ne parliamo sui nostri siti. In più abbiamo fatto una serie di denunce ai NAS (Nuclei Antisofisticazioni e Sanità)

e ai Comuni. Alcune hanno avuto seguito e quindi sono state iniziative efficaci.

Altro?

Si sta discutendo un disegno di legge. Oggi sono i portali, che hanno una commissione del 20-25% sulle inserzioni di chi fa da mangiare in casa, a lottare per avere una regolamentazione. Nel ddl (disegno di legge, ndr) c'è scritto che le prenotazioni si possono fare solo su portale.

A voi sembra un testo soddisfacente?

Per niente. Vogliamo un emendamento che imponga almeno che in questi locali le forze dell'ordine possano accedere tranquillamente, come nei ristoranti. Sapendo che nessuno controlla, è più facile che si commettano scorrettezze. Poter applicare delle sanzioni sarebbe un utile deterrente. ■

Paola Chessa Pietrobboni



I numeri di FIPE (Federazione Italiana Pubblici Esercizi)

300.000 aziende rappresentate
20 unioni regionali
108 associazioni provinciali
1.079 delegazioni
ufficio.studi@fipe.it
www.fipe.it

Ristorazione pubblica e privata a confronto: disparità enormi di responsabilità e costi, nessuna tutela per i clienti di quella privata.





Il lavoro è il nostro mestiere



Strategie coordinate di consulenza lavoro:
un servizio rapido e completo.

La filosofia di STUDIOMARINO è quella di seguire i propri Clienti da vicino, cercando di dare loro risposte concrete ed in tempi rapidi. Forniamo ad ogni nostro Cliente il servizio più adatto alle sue esigenze: dalla Ditta individuale alla Grande Azienda, dalla pura e semplice elaborazione dei dati retributivi sino alla gestione completa dell'Ufficio del Personale in outsourcing.

SEDE DI TORINO - Via S. Rocchetto, 20
info@studiomarinosl.it

SEDE DI BARDONECCHIA - Via Giolitti, 19
bardonecchia@studiomarinosl.it

www.studiomarinosl.com



STUDIO
MARINO
CONSULENTI DEL LAVORO E
AMMINISTRAZIONE DEL PERSONALE

TENDENZE

Bambù d'Italia

Leggero, resistente, flessibile, ecocompatibile, la pianta dai mille usi, coltivata anche in Italia

Parliamo di bambù, l' "acciaio vegetale". Da qualche anno sono spuntati finti consorzi, mille aziende e sedicenti compagnie d'investimento tutti pieni di allettanti proposte di facile guadagno per chi decide di investire sul bambù.

e profondo conoscitore del bambù. Ha scritto articoli per la *World Bamboo Organization*, la *American Bamboo Society* e la *European Bamboo Society*, nonché creato *Madake Corporation*, un progetto di lotta contro le speculazioni dei consorzi

I germogli di bambù vengono raccolti all'inizio della primavera. E' un'attività lenta e laboriosa, fatta rigorosamente a mano, per non danneggiare le radici. Quelli di alcune varietà sono un ottimo alimento.



Ma "la pianta dell'oro" forse tanto d'oro non è. Per fare chiarezza in questa selva di promesse e miraggi, abbiamo intervistato Thomas Allocca, designer

che attraverso il bambù vuole sviluppare un nuovo "made in Italy di qualità", un mercato di nicchia sostenibile e funzionale alla realtà italiana.

Perché investire nel bambù in Italia?

Perché il mondo sta andando nella direzione delle risorse naturali a base ligneo-cellulosica e il campo dell'architettura in legno, di cui mi occupo, rappresenta un settore primario di traino per gli investimenti internazionali a basso impatto ambientale. I costi maggiori si hanno con quelli da germoglio alimentare, la massima redditività con quelli da legno pregiato che rappresentano una buona alternativa a gran parte delle latifoglie e delle conifere, oggi ancora utilizzate per il mercato di massa, meno energivori, a parità di prestazioni, e più performanti, a parità di costi energetici.

Il mio scopo con la *Madake Corporation* è arrivare alla sostituzione dei pioppeti con bambuseti da legno ad alta prestazione. Ovviamente come per i pioppi, anche per i bamboo, piantare la specie o la cultivar sbagliate, vuol dire ritrovarsi con il nulla e perdere tempo.

Le più comuni aziende del settore promettono fino a 90.000€ di ricavi annuali per acro (cioè per più di 4.000 mq da coltivazioni intensive, ndr). È una cifra plausibile?

Che cosa ne pensa dell'attuale situazione?

Quello che vedo, leggo, sento e mi viene riferito è pura speculazione commerciale senza cognizione di causa, né scientifica, né imprenditoriale, volta sola a vendere piante e a garantire l'impossibile. Purtroppo sono convinto che nessuna delle imprese avviate arriverà a fine ciclo. Una cosa è piantare bambù e inventarsi un proprio mercato di nicchia, altra cosa è creare una rete di piantagioni per un progetto imprenditoriale nazionale che deve fare i conti con i mercati esteri. La seconda ipotesi è quella che farà piangere molta gente. ■

Alessandro Caviglione

12/01/2017, anno 5, n. 1

25

Carta d'Identità
MBC - MADAKE BAMBOO
COLLECTION
madake@live.it
www.wooden-architecture.org

Queste cifre non sono possibili neppure in Asia per gli imprenditori che trasformano il legno a costo quasi zero. Come è possibile pensare che chi produce la materia prima possa ricavare ad ettaro (cioè 10.000 mq, ndr) più di chi la compra e la trasforma per venderla come prodotto finito?

© SHANTHANU121.COM



**CHI HA UN COMPORTAMENTO VIRTUOSO
È SEMPRE ALL'ALTEZZA DEL SUO FUTURO.**

IO CI RIESCO, ORA TOCCA A TE.
www.ciriesco.it



**SOSTENIBILITÀ.
SOBRIETÀ.
SOLIDARIETÀ.**
Vivere sostenibile
è nel tuo interesse.

Nasce MM Academy

Per diffondere i saperi, creare eccellenze.

Un'azienda di Milano racconta al Paese il sapere ingegneristico per le grandi opere, la buona gestione delle acque pubbliche, le reti e le infrastrutture della mobilità, le case popolari.

MM ha acquisito, in sessant'anni di attività, competenze in settori specifici della progettazione, della costruzione e della gestione di opere, reti, infrastrutture e servizi.

In tutti i suoi ambiti, l'Azienda, ha i numeri per poter assicurare il passaggio e l'evoluzione di questo know how.

MM ha deciso di farlo con un'Accademia d'impresa, una scuola aperta dedicata a quadri, executive, giovani di talento della pubblica amministrazione, dei consorzi, dei gestori dell'acqua.

In aggiunta all'attività formativa, MM Academy mette a disposizione un portfolio di attività per la pianificazione degli interventi, il supporto operativo e la consulenza strategica nelle grandi opere e nella gestione di cruciali asset nell'organizzazione delle città.

È il nostro contributo per far crescere il Paese e la qualità della vita delle persone.



servire le città e i territori

SAPERI INNOVAZIONE KNOW HOW FUTURO INTEGRAZIONE
CITTÀ SVILUPPO URBAN UTILITY SHARE SOSTENIBILITÀ GESTIONE
SICUREZZA VIVIBILITÀ MANAGEMENT

mmspa.eu

Conservare, gustare e risparmiare

Come? Con un elettrodomestico, che rivoluzionerà le nostre abitudini a favore della qualità degli alimenti (e della nostra salute), oltre che del nostro portafoglio

Da qualche tempo tra gli elettrodomestici da cucina c'è un nuovo strumento: l'abbattitore di temperatura per uso domestico. L'abbiamo scoperto all'*Atelier dei Sapori*, l'Associazione Culturale Gastronomia nel quartiere di Brera a Milano, attraverso una dimostrazione pratica delle possibilità di questa "macchina intelligente". Si tratta in effetti di uno strumento multifunzione per gestire perfettamente la catena del freddo o le preparazioni delicate attraverso il calore. È attualmente l'unico elettrodomestico in grado di produrre freddo rapido e caldo lento, a tutto favore della salubrità degli alimenti e del gusto.

La catena del freddo...

Nessuno di noi metterebbe una cosa calda in frigorifero e men che meno nel freezer, ma è un'azione che compiamo costantemente senza rendercene conto. La temperatura "di sicurezza" del no-

stro frigorifero è + 4 °C, mentre quella del freezer è di -18 °C, ma quando inseriamo nell'uno o nell'altro degli alimenti appena acquistati o cucinati (e poi raffreddati a temperatura ambiente) creiamo uno scompenso termico di decine di gradi, dannoso non solo per gli alimenti, ma anche per i due elettrodomestici, che di fatto sono stati studiati per mantenere a temperatura alimenti già freddi o già surgelati. L'abbattitore non si sostituisce a frigo, freezer e forno, ma ne è un alleato prezioso. Quando acquistiamo un prodotto fresco e ne decidiamo la data di consumo, grazie all'abbattitore possiamo garantirgli maggiore durata, mantenimento delle qualità organolettiche e gusto originari. Tutto questo perché non c'è dispersione di umidità, ossidazione, contaminazione batterica. Frutta e verdura conservano colore, sapore e turgore come appena presi,

Carta d'Identità

IRINOX

Tel. 0438 584223

fresco@irinox.com

www.fresco.irinox.com

pane e grissini mantengono sofficità o croccantezza, carni e pesci risultano consistenti e profumati come veri freschi, non perdono liquidi, non si riducono in cottura.

... e la forza del calore

Tra le varie funzioni ce ne sono tre che riguardano il calore:

- *cottura lenta a bassa temperatura* tra i 40 e i 75 °C. Utile per verdure confit (cioè sottoposte a trattamenti lenti e delicati), carni e pesci. O per cotture sottovuoto
- *lievitazione naturale*, per lavorazioni con lieviti che necessitano di tempi e attenzioni differenti. Ideale per pani, panettoni e altri lievitati
- *"Maggiordomo"* per mantenere, rigenerare e portare alla temperatura di servizio ogni prodotto già cotto.

In definitiva uno strumento duttile, che ci permette di conservare e gustare i prodotti come freschi e di risparmiare: si eviteranno sprechi sia alimentari (non getteremo più cibi avariati per cattiva conservazione), sia energetici perché frigo e freezer funzioneranno meglio e dureranno di più. ■

Carmen Rando

La nostra lana

La storia appassionante di un luogo dove la lana non è un rifiuto ma una risorsa. E dove nascono bellissime bambole

Immerse nel Parco Nazionale dell'Alta Murgia, in una struttura del 1700, incontriamo le sorelle Rosa e Paola Tortorelli, donne pastore innamorate dei loro animali e del loro lavoro.

Da voi grande protagonista è la lana. Come l'avete trasformata?

La nostra è una piccola azienda famigliare. Il problema della lana c'è un po' in tutta Italia, perché è considerata un "rifiuto speciale". Con l'avvento della tecnologia e dei nuovi materiali, la lana non viene più utilizzata, i costi di smaltimento sono alti. Molti allevatori la lasciavano in azienda o la mettevano sotto terra, con tutte le conseguenze ambientali. Già la tosatura è un costo, cui si aggiungevano i costi di smaltimento. Con altre imprese amiche, insieme al Parco Nazionale dell'Alta Murgia, all'Università di Bari e al Consorzio Murgia Viva abbiamo attuato un progetto di recupero della lana.

In basso a destra, le sorelle Rosa e Paola Tortorelli, giovani donne pastore, intraprendenti e appassionate al loro lavoro. Rosa è laureata in Scienze e tecnologie alimentari, Paola si è diplomata al liceo artistico.

In che modo?

Dopo il processo di tosatura, si raccoglie la lana dalle varie aziende e la si manda a Biella dove un consorzio seleziona, lava e vende la lana. Un paio di anni fa ci siamo fatti mandare indietro la lana lavorata. Mia sorella Paola ha una bella vena artistica, si diverte a fare bambole e ha pensato "Perché non utilizzare la nostra lana per creare bambole e altri oggetti?". Così ha iniziato! Siccome la lana che ci arrivava da Biella era di un colore naturale, un giallo tenue, ci siamo recate a Lamezia Terme dove si sperimentava la colorazione naturale dei tessuti. Abbiamo portato la nostra lana per imparare a tingere naturalmente con piante, fiori, frutti del nostro territorio. Dal quel momento quindi provvediamo a tingere i nostri gomitoli in modo del tutto naturale...

Che articoli avete?

Non abbiamo una produzione industriale, quindi creiamo su ordinazione. Mia sorella ha una pagina Facebook, *Le tenere creazioni di Paola*. Ma stiamo lavorando al sito e alla pagina Facebook dell'azienda.

Voi però non vi occupate soltanto di questo...

Abbiamo un allevamento di pecore, asini, maiali, cavalli e in più coltiviamo cereali. Speriamo molto presto di aprire un agriturismo. In azienda facciamo tutto quello che c'è da fare,



Carta d'Identità

Masseria Castelli

Contrada Ceraso

Strada Altamura Ruvo SP151 (Bari).

dalla cura degli animali a quella dei terreni.

Tra i nostri tanti progetti c'è quello di coinvolgere i bambini: invogliarli a utilizzare lana e tinture naturali. C'è anche un'altra idea, frutto di un esperimento recente: abbiamo coltivato il grano *Senatore Cappelli*. Una parte non l'abbiamo venduta, abbiamo fatto la farina e dalla farina la pasta. Il risultato ci sembra ottimo e vorremmo metterla in vendita.

Qual è il vostro segreto per riuscire così bene?

Mettiamo tutto nell'azienda, il 100%: dalle idee alla pratica, dagli animali alla coltivazione alla raccolta. Questa è proprio la "nostra" lana, le nostre idee e il nostro lavoro. ■

Chiara Caprettini

"Fresco" è il nome dell'abbattitore di temperatura della IRINOX (Industria Refrigerazione Inox), azienda tutta italiana, specializzata nella tecnologia per la conservazione degli alimenti. I suoi abbattitori sono ben conosciuti nel mondo della ristorazione italiana e internazionale.



In azienda ci sono circa 270 pecore, oltre a cavalli, asini e maiali.



CAP in libreria

Adattamento ai cambiamenti climatici: le migliori esperienze europee raccontate dal top management di Gruppo CAP



dalla casa editrice Guerini Associati in collaborazione con il Gruppo CAP, per offrire una panoramica delle migliori esperienze europee di adattamento ai cambiamenti climatici. Si tratta del primo libro della collana “Linee d’acqua”, nata per contribuire al dibattito sulla gestione dell’acqua, valorizzando esperienze e progetti innovativi. Il testo è disponibile in formato eBook in tutti gli *store* digitali, ma a breve anche in libreria. ■

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.



Dov'è distribuito CiBi

In questi uffici pubblici:
Urban Center– Comune di Milano Galleria Vittorio Emanuele 11/12, Milano – Dalle 9.00 alle 18.00
Camera di Commercio di Milano Via Meravigli 9/B, Milano
ChiAmaMilano Via Laghetto 2, Milano
Le biblioteche comunali di Milano Museo Civico di Storia Naturale Corso Venezia 55, Milano
Palazzo Reale - Bar Giacomo Piazza del Duomo 12, Milano
Nelle Scuole di Cucina:
Accademia Italiana Chef Via Adelaide Bono Cairoli 30, Milano
Altopalato Via Ausonio 13, Milano
Arte del Convivio Corso Magenta 46, Milano
Atelier dei Sapori Via Pinamonte da Vimercate 6, Milano
Caminadella Dolci Via Caminadella 23, Milano
Cooperativa Paideia Via Bernardo Ugo Secondo 4, Milano
Food Genius Academy Via Col di Lana 8, Milano
Medagliani Via privata Oslavia 17, Milano
Distribuzione dinamica presso:
PalaYamamay - Maria Piantanida Viale Gabardi 43, Busto Arsizio (VA)
Fermate della Linea Metropolitana Pomeriggio dalle 17.45
• MM1 Cordusio
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 V.le De Gasperi 1 - Bareggio
• MM2 Garibaldi
• MM2 Porta Genova
• MM2 Sant'Ambrogio

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 M.se
Milano città Arona Via G.da Procida ang. Via Arona 15
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 ang. Via Palmanova
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 M.
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: **Cibi Magazine**
Su twitter: **@CibiLab**

VISITA LA NUOVA PAGINA FACEBOOK!

FOODBOOK

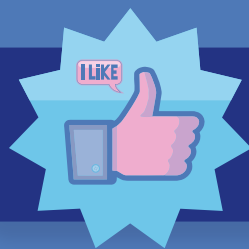
WWW.FACEBOOK.COM/OFFICINAMEDIATICACIBI



**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.



!!! :-)