

CiBi



Con il Patrocinio di

Milano



Comune
di Milano

**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 4 - n. 5
26 maggio 2016
www.cibiexpo.it



**Speciale
caffè**

**Gatti Massobrio,
la strana coppia
della critica
enogastronomica**



**Un chicco
di salute**



**Una cucina,
tanti lavori**



**Diamoci le arie.
Meglio se
molecolari!**



+++Gusto...



Dose, modo e tempo di somministrazione.

Assumere in quantità concentrate almeno per 15 giorni, dopo un ricco ed efficace brief che presenti le vostre aspettative. La creatività pura al 100% deve essere assaporata dolcemente e a lungo, per essere avvolti dai suoi molteplici risultati. Si ottengono così progetti ricchi, dal retrogusto deciso e ben definito.

Si consiglia di assaggiarla insieme al team di Think, incontriamoci!

INGREDIENTI:

ADVERTISING, GRAFICA, PACKAGING,
MATERIALI PUNTO VENDITA, VIDEO,
SOLUZIONI FIERISTICHE E SITI WEB.

Think+++

Via Castelfidardo 1 bis + Busto Arsizio (VA) + Tel. 0331 910087 + info@thinksrl.it + www.thinksrl.it
THINK partner di CIBI

Buono... da morire!

È uno splendido esempio di policromia: arbusto sempreverde, foglie di un intenso verde scuro, fiori bianchi, frutti lucidi rosso ciliegia, semi che sfumano dal grigio verde al verde azzurro. Non stupisce che, come racconta una delle tante leggende sulla sua origine, l'alberello del caffè attirasse l'attenzione di certe antiche capre etiopi che, dopo averne mordicchiato le bacche, diventavano stranamente euforiche e soprattutto, portate la sera nella stalla, non riuscivano ad addormentarsi. Responsabile di tanta eccitazione è la caffeina, una sostanza organica che stimola il sistema nervoso centrale e aiuta a prolungare la resistenza al sonno, quindi sconsigliata ai bambini che però la assumono lo stesso, più o

meno consapevolmente, facendo merenda con barrette al cioccolato o bevendo bibite a base di cola (nel semi di cacao e nelle noci di cola c'è caffeina). D'altronde secondo alcuni studiosi la parola caffè vuol dire: "ciò che solleva in alto". A volte, in realtà, un caffè spedisce anche... in basso, se arricchito con qualche discutibile aggiunta: penso al bandito Gaspare Pisciotta, passato dal carcere dell'Ucciardone alla tomba nel 1954 grazie a un misterioso caffè alla stricnina, o al faccendiere Michele Sindona, stesso percorso a distanza di circa trent'anni nel supercarcere di Voghera, questa volta grazie a un caffè "corretto" al cianuro. ■

Paola Chessa Pietrobboni



© MALCOLM MANNERS



4

Sommario

Speciale caffè
A Roma c'è il regno del Tiramisù **5**

di Bianca Senatore

È tempo di caffè **6**

di Paola Chessa Pietroboni

Diamoci le arie. Meglio se molecolari! **8**

di Chiara Caprettini

Non solo profumo... **9**

di Carmen Rando

Il caffè, dalla piantagione alla tazzina **10**

di Chiara Porati

Oltre il caffè **11**

di Bianca Senatore

Un chicco di salute **13**

di Giorgio Donegani

Il tour d'Italia in una tazzina **14**

di Bianca Senatore

Caffè: mito, leggende, realtà **15**

di Toni Sàrcina

Protagonisti
La strana coppia della critica enogastronomica **16**

di Marina Villa

I segreti della spesa
Dal copricapo di Carmen Miranda... **18**

di Chiara Porati

Tendenze
Una cucina, tanti lavori **24**

di Flavio Merlo

Il DNA controllato per i prodotti **26**

di Davide Ederle

La fretta, cattiva consigliera **27**

di Carmen Rando

A proposito di acqua
The new Vedovella of Milan **29**

Acqua pubblica e digital fabrication **30**

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.

Luigi Odello:

Enologo e giornalista, è presidente del Centro Studi Assaggiatori e dell'Istituto Internazionale Assaggiatori Caffè, nonché segretario generale dell'Istituto Nazionale Espresso Italiano. Insegna analisi sensoriale in università italiane e straniere, ha al suo attivo 17 libri, è direttore de *L'Assaggio, Coffee Taster e Sensory News*.

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*.

Patrizia Toia:

Dal 2004 è parlamentare europea eletta nelle liste del Partito Democratico. Vicepresidente della Commissione Industria, Ricerca ed Energia, membro della Commissione Sviluppo, dal 2010 è anche vice-presidente del gruppo dei Socialisti & Democratici.

SPECIALE CAFFÈ

A Roma c'è il regno del Tiramisù

«Gli Italiani lo fanno meglio... il Tiramisù». Lo ha detto la famosissima pop star Madonna, che pare abbia un debole per questo delizioso dolce al caffè



Tutto comincia negli anni '60 con Giuliano Pompei, mastro gelatiere romano, che decide di dare un nuovo volto al *Tiramisù*, dolce che tutti fanno in casa perché è molto buono, ma anche molto semplice e veloce da realizzare. In poco tempo Giuliano lo trasforma da "dolce della domenica" in un *must* della pasticceria. Prende la ricetta classica e la rivisita puntando sulla qualità dei prodotti e sull'artigianalità della produzione. Il successo è immediato.

Come da tradizione

Da allora Pompei è diventato il "re del Tiramisù", grazie all'impegno dei figli Cinzia e Roberto e dei rispettivi coniugi, Massimo e Valentina. «Non abbiamo cambiato ma innovato – racconta Valentina – per far crescere il nome». Le cose essenziali, però, sono rimaste le stesse e l'attenzione alla qualità è ancora la cosa più importante. «Crediamo che per creare un prodotto davvero buono sia necessario partire da ingredienti eccellenti – spiega Valentina – e per trovarli abbiamo fatto una grande selezione». La materia prima del Tiramisù è il Mascarpone, un formaggio tanto costoso quanto gustoso, e la famiglia Pompei ha scelto un piccolo caseificio

26/5/2016, anno 4, n. 5



5

lombardo che ancora lo produce seguendo la tradizione.

Quel che serve

«L'altro ingrediente fondamentale del Tiramisù è il biscotto – dice ancora Valentina - e anche se ormai è sempre utilizzato il Savoardo, noi ci rifacciamo all'antica indicazione che prevedeva l'uso del "biscotto di Novara", molto leggero e senza grassi, perfetto per fare da base».

Infine, l'elemento principe è il caffè, forse sottovalutato nelle preparazioni domestiche. In realtà, dal gusto del caffè dipende tutta la riuscita del dolce. E lo sanno bene da Pompei. «Lo scegliamo con cura e lo prepariamo singolarmente per ogni porzione – spiega la nuora di Giuliano Pompei – tant'è che ci sono dei dipendenti addetti proprio a questo».

Al passo con i tempi

In totale nella pasticceria Pompei lavorano più di trenta persone, tutte concentrate sul Tiramisù e le sue varianti. Perché oltre al gusto classico, ci sono quello alle fragole, quello alla nocciola o al pistacchio. Cioccolato e banana è pensato per i bambini, l'unico senza caffè. Di tutte queste delizie c'è la versione per celiaci e intolleranti al lattosio. Pompei ha reso il Tiramisù anche un dolce da passeggio, con packaging innovativi. Per sostituire la classica vaschetta trasparente è stato studiato un contenitore in cellulosa di canna da zucchero biodegradabile e compostabile al 100%. ■

Bianca Senatore

CiBi

I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 4 - n. 5
Milano
26 maggio 2016

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Art director:

Marco Matricardi - matricardi@fastwebnet.it

Caporedattore:

Carmen Rando - carmen.rando@cibiexpo.it

Redazione:

Marta Pietroboni - marta.pietroboni@cibiexpo.it

Chiara Porati - chiara.porati@cibiexpo.it

Bianca Senatore - bianca.senatore@cibiexpo.it

Relazioni istituzionali:

Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com

Consulenza scientifica:

Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria -

ettore.capri@unicatt.it

Giorgio Donegani - Direttore scientifico della

Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare

g.donegani@foodedu.it

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

/ flavio.merlo@cibiexpo.it

Fotografia: Chiara Visconti

Immagini di copertina: Orazio Di Mauro,

minimali dall'alto in basso: Lilian Wong, Bruno

Cordioli, Chiara Caprettini,

Realizzazione editoriale: Cibi srl

Redazione e segreteria:

via Carlo Crivelli 15/1, 20122 Milano

Telefono: 02 84083659

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: Tecnostampa - Pigni Group Printing

Division; Loreto – Trevi

Stampato su carta patinata opaca 90 gr BURGO

UNO PRIME MATT.



Con il Patrocinio di

Milano



Comune di Milano

È tempo di caffè

Qualità e spessore della ceramica per la tazzina da caffè sono determinanti per la degustazione. Lo sa bene Illy che ha creato una moltitudine di linee per appagare il gusto e l'estetica. A Gillo Dorfles, pittore e critico d'arte, è dedicata la collezione nella foto. Dorfles si è ispirato a decori realizzati alla fine degli anni '30 con la tempera grassa all'uovo.

In Italia ne beviamo tantissimo, ma siamo sicuri di conoscerne davvero le caratteristiche? Potremmo concederci un corso, persino all'università

Per saperne di più sul caffè mi sono rivolta al super esperto Diego Allaix, ex dirigente della *Illycaffè S.p.A.* da poco in pensione. Mi ha spiegato molte cose, partendo dalle prime nozioni relative alla pianta produttrice dei preziosi semi: famiglia delle *Rubiaceae*, genere *Coffea*, un centinaio di specie tra le quali le più vendute sono l'*arabica* e la *robusta*.

Meglio l'una o l'altra?

Farei un paragone con il vino. Si può dire che l'uva bianca è meglio della rossa? Certo che no. Vale anche

per l'*arabica* e la *robusta*. Se confrontiamo le migliori dell'una e dell'altra specie, possiamo solo dire che l'*arabica* è un prodotto più aromatico, più equilibrato, con un contenuto inferiore di caffeina. C'è chi preferisce l'*arabica* ma c'è anche chi preferisce la *robusta*. Allora dobbiamo dire che i migliori caffè sono quelli che più ci piacciono. Il mio personale punto di vista è che i migliori *arabica* sono un passo sopra ai migliori *robusta*.

Il profano distingue dal sapore l'uno e l'altro?

Sì, se debitamente accompagnato. Di nuovo, se beviamo il vino con una persona che ce lo spiega lo capiamo senz'altro, da soli è più difficile. Allora diciamo che con il gusto possiamo riconoscere il dolce, l'amaro, l'acido e il salato. Il salato nel caffè non compare. Dal punto di vista del gusto il caffè deve essere equilibrato, senza eccessi di dolce, amaro o acido. Altra cosa sono gli aromi, che noi percepiamo con l'olfatto. L'olfatto può analizzare una gamma immensa di profumi, dal cioccolato,

al gelsomino, alla frutta, al pane tostato ma anche, in negativo, dalla gomma bruciata all'olio rancido, e altro ancora. Noi Italiani che siamo abituati a bere il caffè in 30 secondi dobbiamo imparare a percepire in quei 30 secondi il rapporto tra dolce, amaro, acido e i profumi che ci rimangono nel naso prima e dopo aver bevuto.

I processi di torrefazione e di macinatura sono importanti?

Molto importanti. Il caffè si tosta di solito in 12-15 minuti. Se lo tostiamo un

minuto in più, la tazzina sarà amara. Se lo tostiamo un minuto in meno, la tazzina sarà acida. La stessa cosa, ma in tempi infinitamente superiori, succede con il pane: la pasta di un pane non lievitato è acida, il pane bruciato è amaro. Ma tra l'acido e l'amaro del pane passano ore, mentre nella torrefazione tra l'acido e l'amaro del caffè bastano 60 secondi. Altra regola: se io metto in una moka troppo caffè avrò una tazzina amara, se ne metto troppo poco avrò una tazzina acida. Se faccio il caffè

espresso con una temperatura troppo alta avrò una tazzina amara, se troppo bassa una tazzina acida.

Come incidono i diversi modi di confezionamento?

Il caffè in grani ormai è venduto quasi esclusivamente ai professionisti, i quali lo macinano poco alla volta. Questo perché il caffè è come un profumo: lasciando aperta la boccetta, il profumo se ne va. A casa però lo compriamo già macinato, confezionato in un barattolo in cui si è tolta l'aria e si è aggiunto un gas inerte che

lo tiene pressato con tutti i suoi aromi (si chiama *pressurizzazione*). Chiuso, il caffè dura a lungo, anni addirittura. Ma nel momento in cui lo apro, devo consumarlo molto velocemente. Se mi dovesse durare più di una settimana, farei bene a metterlo in frigorifero. Le cialde e le capsule sono la cosa più comoda che ci sia perché non occorre dosare la quantità di caffè. Le macchine per il caffè con cialde o capsule sono per lo più sistemi chiusi, cioè ogni macchina è predisposta per la sua capsula, e si ottiene un prodotto molto simile all'espresso che beviamo al bar.

Come si fa a frequentare l'Università del Caffè?

Sul sito unicaffee.illy.com ci si può informare sui calendari dei corsi.

Abbiamo molte sedi nel mondo e in ognuna di esse organizziamo dei corsi. Organizziamo lezioni anche su richiesta: se un certo numero di persone, iscritte a una scuola di cucina o di *sommellerie*, volessero dedicare qualche ora del corso alla degustazione o alla cultura del caffè, noi siamo disponibili a preparare un programma su misura.

Lacqua è importante?

Sì, certamente. L'acqua del rubinetto potrebbe sapere di cloro, il disinfettante usato dalle municipalizzate. Sulla bolletta però noi abbiamo i dati di cloro, bicarbonato, calcio, magnesio ecc., possiamo confrontarli con quelli indicati nell'etichetta di una bottiglia di acqua minerale. Se i dati sono decisamente discordanti è meglio usare l'acqua minerale, non gassata naturalmente, se invece la municipalizzata offre un prodotto buono, come nella maggior parte dei casi in Italia, possiamo usare tranquillamente l'acqua del rubinetto. Cosa che io faccio regolarmente.

Mi parli dell'Università del Caffè.

È nata nel 1999 come scuola di formazione per i nostri clienti di riferimento, i baristi. Poi con l'andare degli anni si è sviluppata lungo 3 dorsali: la prima, sempre con i corsi a 360° per i professionisti ai quali insegniamo, oltre a come si fa un caffè con la macchina espresso, anche come si gestisce un dipendente, si redige un budget o come si allestisce una vetrina; la seconda dorsale, che ho avuto l'opportunità di portare a compimento, è dedicata ai consumatori ai quali spieghiamo tutto quello che c'è da sapere sul caffè; e poi la terza con la scuola di formazione ai dipendenti, ai nuovi arrivati, alla forza vendita... *L'Università del Caffè* è quindi una *Corporate University* un po' allargata. Expo a Milano è stata una delle nostre maggiori attività del 2015, abbiamo fatto corsi di formazione in diverse lingue e con moltissime persone.

Come si fa a frequentare l'Università del Caffè?

Sul sito unicaffee.illy.com ci si può informare sui calendari dei corsi.

Abbiamo molte sedi nel mondo e in ognuna di esse organizziamo dei corsi. Organizziamo lezioni anche su richiesta: se un certo numero di persone, iscritte a una scuola di cucina o di *sommellerie*, volessero dedicare qualche ora del corso alla degustazione o alla cultura del caffè, noi siamo disponibili a preparare un programma su misura.

Lacqua è importante?

Sì, certamente. L'acqua del rubinetto potrebbe sapere di cloro, il disinfettante usato dalle municipalizzate. Sulla bolletta però noi abbiamo i dati di cloro, bicarbonato, calcio, magnesio ecc., possiamo confrontarli con quelli indicati nell'etichetta di una bottiglia di acqua minerale. Se i dati sono decisamente discordanti è meglio usare l'acqua minerale, non gassata naturalmente, se invece la municipalizzata offre un prodotto buono, come nella maggior parte dei casi in Italia, possiamo usare tranquillamente l'acqua del rubinetto. Cosa che io faccio regolarmente.

Paola Chessa Pietroboni



© UNICAFFE.ILLY.COM

L'Università del Caffè inaugurata da Illy intende promuovere e diffondere in tutto il mondo la cultura del caffè di qualità.



© PHOTO GOTTLOBER

© ILLYCAFFÈ S.P.A.

Diamoci le arie. Meglio se molecolari!

Ovvero quando scienza e tecnologia si uniscono in cucina. La gastronomia molecolare ci offre lo spunto per preparazioni non sempre impossibili. Anzi! Scopriamo qualche modalità davvero facile e di grande effetto

La *cucina molecolare* studia le trasformazioni che avvengono negli alimenti durante la preparazione e sperimenta nuove tecniche di elaborazione e cottura. Tutto senza utilizzare sostanze chimiche, ma ricorrendo per esempio ad addensanti o emulsionanti naturali quali colla di pesce o lecitina di soia. Semplice, almeno concettualmente e affascinante: si parte dall'osservazione scientifica di alimenti quotidiani, si studiano le loro proprietà e si riconsidera l'approccio alla realizzazione dei piatti. Di solito la cottura avviene senza fiamma. Un esempio? Luovo. Niente padellino, ma una mescolanza di zucchero e sale in uguali proporzioni, all'interno della quale, molto delicatamente, viene immerso il tuorlo e lasciato marinare

per qualche ora. L'uovo è ricco di acqua e proteine: sale e zucchero assorbono l'acqua e le proteine dell'uovo prima "si srotolano" e poi si intrecciano. Si chiama *denaturazione delle proteine* e permette all'uovo di solidificarsi, prima nella parte esterna a contatto con sale e zucchero, ma con il passare delle ore anche nella parte interna.

Spuma soffice, vaporosa e molto stabile

Senza nulla togliere ai grandi chef, qualche piccolo sfizio di "prova molecolare" possiamo togliercelo tutti. "Luovo marinato" per iniziare, ma anche una bella "aria" di caffè. Gli ingredienti sono solo due: caffè (quello buono, intenso della moka)

e lecitina di soia. La lecitina di soia, dal sapore neutro, è molto utilizzata come emulsionante nella cucina molecolare (favorisce la conduzione dei grassi nel sangue, facilitandone poi lo smaltimento). Non che l'aria di caffè ci abbassi il colesterolo, ma è comunque molto scenografica. Provare per credere! Prendiamo una tazza di caffè e un cucchiaino di lecitina, in polvere o granulare. Si stempera un goccio di caffè caldo nella lecitina, poi si amalgama tutto in un recipiente, utilizzando un mixer a immersione. Questa è la parte complessa perché bisogna incorporare quanta più aria possibile, mixando avanti e indietro per creare una bella schiuma corposa. Il risultato è "un'aria" molto stabile, che non si dissolve velocemente, permettendone l'uso nella decorazione dei piatti. Ci si può "dare le arie" in mille modi: con il limone, il prezzemolo e l'aglio, perfino il tabacco. Il gusto è davvero un velo sul palato, ma è sufficiente per offrire quel cenno scenografico a tutta la preparazione. Risultato vincente con pochi ingredienti e un minimo sforzo! ■

Chiara Caprettini



Un'esperienza intrigante, da provare almeno una volta per curiosità: la spuma di caffè, realizzata con caffè, lecitina di soia e qualche tocco di maestria nell'uso del mixer.

© CHIARA CAPRETTINI



Non solo profumo...

Il nostro sistema sensoriale è quasi sempre capace di condurre correttamente gli stimoli al cervello, distinguendoli poi in positivi e negativi. Vale anche per l'aroma di caffè

Luigi Odello, presidente dell'*Istituto Internazionale Assaggiatori Caffè*, ci spiega che saper identificare un prodotto di qualità è principalmente una questione di attenzione e di fiducia nel proprio istinto. L'*Istituto Internazionale Assaggiatori Caffè* insegna però come incrementare la percezione e imparare ad attribuire le caratteristiche sensoriali ai vari fattori della filiera. In primis la *vista*: la crema c'è o non c'è? Solo l'espresso ce l'ha, ma qual è la sua tessitura e il suo colore? Poi si passa all'*olfatto*: basta un'inspirazione di 3 secondi per cogliere i profumi che si levano dalla tazzina.

Moka o macchina da espresso, con cialde o senza, come si orienta l'esperto?



Ogni preparazione ha la sua dignità, purché parta da un caffè eccellente. La preparazione più generosa è sicuramente l'espresso: una crema color nocciola con riflessi fulvi, di tessitura molto fine, un corpo sciropposo e un bel bilanciamento tra acido e amaro,



© MANUELE CECCONELLO



Nella foto Luigi Odello, presidente dell'Istituto Internazionale

Assaggiatori Caffè (IIAC); è docente di analisi sensoriale.

senza alcun accento di astringenza e poi tanti aromi: dal floreale alla buccia d'arancia, dalla frutta fresca a quella secca ed essiccata, fino alle spezie, di lunghissima persistenza. Queste caratteristiche si affievoliscono passando dall'espresso del bar alle cialde o capsule, all'espresso da casa e alla moka (che in certi casi, però, consente di cogliere meglio le differenze).

Ci sono variabili di gusto nelle diverse aree del Paese?

La valutazione sensoriale scientifica è di fatto una descrizione che rende oggettivo ciò che è, per natura, soggettivo. Quindi registra le preferenze locali soddisfatte dai torrefattori: più alta la tostatura al Sud e in certe aree dell'Emilia Romagna, più bassa in generale al Nord. Da ricordare che a tostature elevate corrispondono caffè più amari, meno acidi, con profili sensoriali che virano allo speziato.

Con o senza zucchero? Con quali aggiunte si sposa meglio?

Il caffè si assaggia sempre amaro per non introdurre una variabile importante. Lo zucchero però aumenta la persistenza aromatica, buona e cattiva. Il caffè si sposa bene con il latte, ha affinità con il cacao e con i distillati. ■

Carmen Rando

Il caffè, dalla piantagione alla tazzina

Vi siete mai chiesti quanta lavorazione ci sia dietro una fumante tazzina di caffè? Noi l'abbiamo chiesto agli esperti dell'azienda Verwerkaf di Noceto, in provincia di Parma

Della pianta del caffè esistono oltre 100 specie. Le più conosciute sono senz'altro la *Coffea arabica* (comunemente nota come *arabica*) e la *Coffea canephora* (conosciuta come *robusta*).

Della specie *arabica* vengono coltivate numerose varietà, riconoscibili dal chicco di colore verde azzurro e di forma ovale. Gli

arabica vengono coltivati anche in Sud America, in particolare in Brasile (definiti specificatamente *Caffè Brasiliani*). Poi ci sono gli *arabica* coltivati in Perù, Guatemala, Salvador, Costa Rica, Santo Domingo, Haiti, Colombia, Venezuela: si tratta di caffè estremamente fini, distinti come *milds* (soavi).

Della specie *robusta* esistono

poche varietà. Il chicco è rotondo e di colore giallo o giallo-marrone. Questa varietà si coltiva in Africa (Congo, Costa d'Avorio, Camerun, Togo, Madagascar), India, Vietnam e Indonesia.

La tostatura

I sacchi di chicchi di caffè crudo arrivano in stabilimento e qui avviene la fase di tostatura. È a questo punto che si sviluppa l'aroma caratteristico del caffè. Durante la torrefazione avviene una rapida eliminazione del contenuto

d'acqua e la temperatura dei chicchi aumenta fino a dare luogo all'imbrunimento conosciuto anche come "reazione di Maillard" (una serie di fenomeni determinata dall'interazione di zuccheri e proteine, in processi ad alte temperature ndr). I chicchi aumentano di volume, perdono la pellicola esterna e acquistano durezza e fragilità.

Il chicco diventa friabile e predisposto alla macinazione. La tostatura può raggiungere anche i 230 °C, variando a seconda della tipologia di caffè che si vuole ottenere.

È durante la tostatura che si formano la maggior parte dei composti aromatici volatili. Una quantità notevole di questi aromi viene catturata nelle microscopiche cavità del tessuto spugnoso che compone il chicco. Trattenuate al suo interno, verranno disperse nell'aria e nell'acqua solo dopo la macinatura. ■

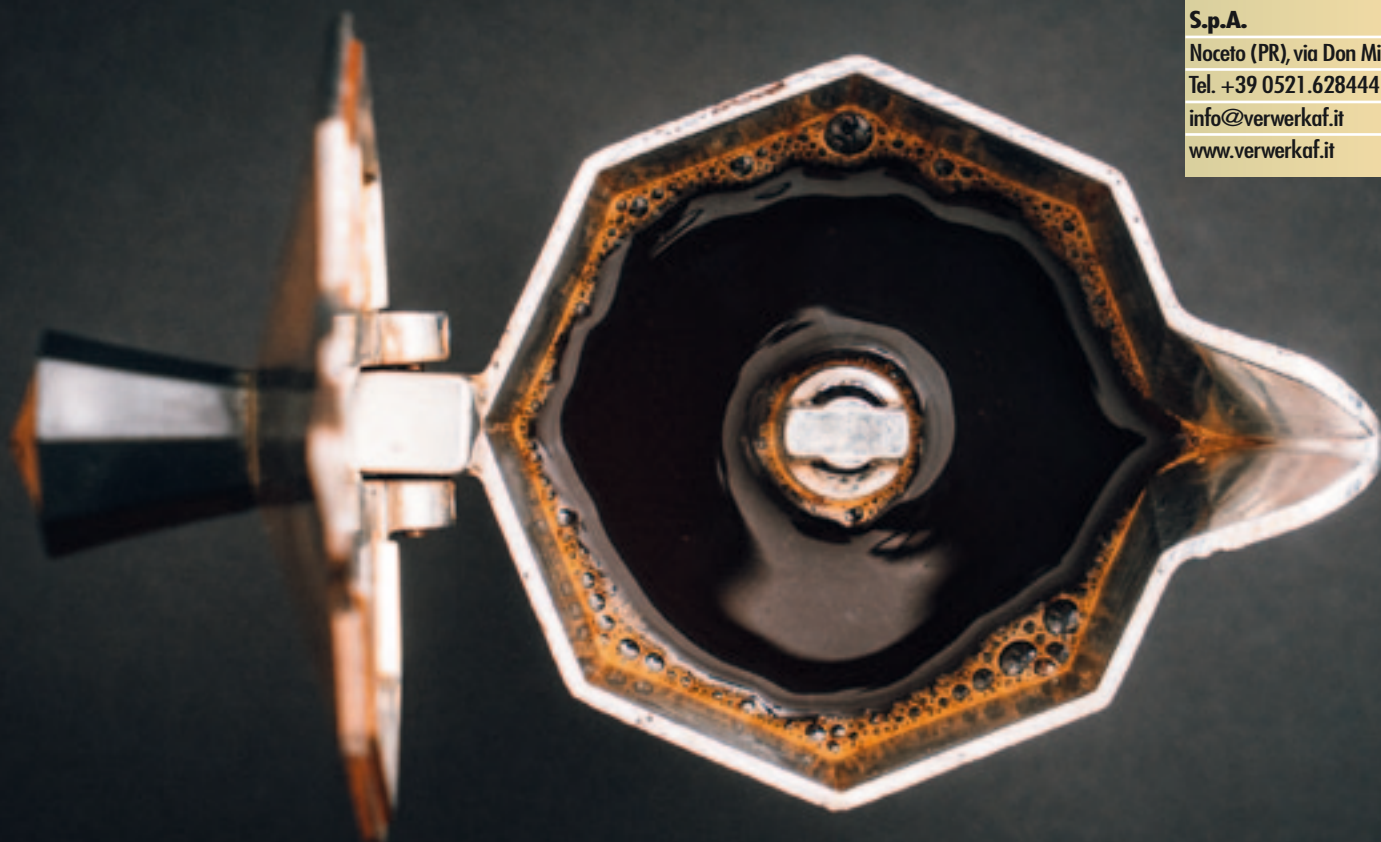
Chiara Porati



© WWW.VERWERKAF.IT

Carta d'identità
VERWERKAF KAFEE
VEREDERLUNGS WERK
S.p.A.
Noceto (PR), via Don Minzoni, 50
Tel. +39 0521.628444
info@verwerkaf.it
www.verwerkaf.it

© NICO KAISER



Oltre il caffè

Una volta bevuta la nostra tazzina quotidiana, non ci resta che lavare la caffettiera. Quasi tutti noi buttiamo i fondi di caffè, senza sapere che invece potrebbero essere molto utili

Il caffè è uno dei prodotti più consumati in Italia, ogni giorno se ne usano circa 45mila chili, che poi finiscono tra i rifiuti. Sbagliatissimo... I fondi sono un prodotto organico ricco di proprietà che vale la pena sfruttare fino in fondo, spaziando dalla cura per la casa alla cosmetica. Sulla rivista *CiBi* ci siamo già occupati del tema e vi abbiamo raccontato della start up "*Coffee Reloaded*", che recuperava da bar e ristoranti i fondi per farne saponi, sciampi e creme per il corpo. Ma sappiate che non servono grandi strumenti per riutilizzare i fondi e anche in casa si può provare a impiegarli in maniera ecologica e alternativa.

In casa

Lo sapevate, per esempio, che la polverina di caffè ancora compattata che tiriamo fuori dalla moka può essere usata come disincretante sullo sporco più ostinato? Basta prendere una spugna, inumidire la polvere con un po' di acqua e strofinare. Risultato garantito.

I fondi di caffè sono anche un ottimo "assorbi-odore". Basta mettere un residuo di caffè in una ciotolina e lasciarla nel frigorifero. Lo stesso procedimento può essere adottato anche in altri ambienti, come in auto, per esempio. Una volta asciugato, il fondo di caffè può essere messo

in un sacchettino di tela e poi lasciato appeso allo specchietto retrovisore.

Bellezza del corpo

Ecco dei consigli utili. Mescolando avanzi di caffè in polvere, zucchero di canna e poco olio di cocco si ottiene una crema anti-cellulite che sfrutta proprio le proprietà del caffè. Dai fondi amalgamati con del comune olio d'oliva si ricava uno scrub per il corpo, prezioso per rimuovere cellule morte e rivitalizzare la pelle. Infine, ecco la ricetta giusta per una maschera anti-stress per il viso: basta mescolare due cucchiaini di fondi di caffè, due cucchiaini di cacao in polvere, due cucchiaini di latte o di yogurt e un cucchiaino di miele. Va lasciata agire almeno 15 minuti prima di risciacquare.

In giardino

Se non vi interessa il *beauty-care* ma avete il "pollice verde", allora sappiate che anche per voi ci sono dei buoni consigli. I fondi di caffè sono utili per allontanare le lumache dagli orti, ma anche per la concimazione di fiori che amano i terreni acidi, come le rose, le azalee, i rododendri, i sempreverdi e le camelie. Inoltre, poiché i fondi di caffè sono ricchi di potassio, fosforo, rame e magnesio, sono un substrato perfetto per coltivare i funghi, nonché per arricchire il compost domestico. ■

Bianca Senatore

Versato il caffè siamo soliti buttare via i fondi, che invece sono una preziosa risorsa in casa e in giardino, basta sapere come utilizzarli. Noi vi suggeriamo i modi più classici, ma anche quelli più insoliti.



AYTIMOUN YO Italia onlus



Da 5 anni un gruppo di giovani europei amici fra loro, i fondatori sono Spagnoli, Francesi e Italiani, aiutano i bimbi e le famiglie di Anse-à-Pitres, piccolo villaggio in Haiti al confine Sud con la Repubblica Dominicana.

Hanno costruito le case e le strutture per ospitare e assistere i piccoli ... ora è necessario anche il tuo aiuto per lo sviluppo del centro, la loro educazione, crescita e inserimento nella società...

Dona il tuo 5 x mille a
Aytimoun Yo Italia ONLUS, apponendo il C.F. 97678010154
sul CUD o il 730 o il Modello Unico Persone Fisiche.

AYITIMOUN YO ITALIA ONLUS sede italiana:
via Vigoni 8 – 20122 Milano www.aymy.org



Un chicco di salute

Il rito della tazzina, indubbiamente piacevole, è anche un'abitudine sana? Molto si è detto e scritto, ma vale sempre la regola n.1: consumare consapevolmente

Purtroppo, a proposito del rapporto caffè-salute continuano a perdurare troppi pregiudizi, legati per la massima parte agli effetti della caffeina sull'organismo. Il primo è quello che vuole il caffè responsabile di aritmie e scompensi della pressione sanguigna: questi effetti si possono registrare in particolari soggetti ipersensibili, ma normalmente fino a cinque o sei tazzine durante la giornata (pari a 400 - 500 mg di caffeina) vengono smaltite senza problemi, senza portare alcun effetto

sul cuore, né, tantomeno, esporre all'infarto. Anzi, è dimostrato che la caffeina in dosi sufficienti migliora i tempi di reazione, assicura superiori capacità di memorizzazione e svolge anche un'azione positiva sul meccanismo della visione. Oltre alla caffeina, comunque, nel caffè sono presenti altri componenti utili che gli conferiscono ulteriori prerogative, come i suoi polifenoli che proteggono dall'invecchiamento. Il caffè aiuta contro il mal di testa, facilita la digestione per effetto

dell'acido clorogenico che stimola la secrezione acida e i movimenti dello stomaco; è anche efficace contro la stipsi e, come se non bastasse, aiuta persino a smaltire i chili di troppo: 5-6 tazzine di espresso al giorno accelerano il metabolismo facendo bruciare 80-150 calorie in più.

Quali controindicazioni?

Riguardano sostanzialmente chi è ipersensibile alla caffeina e chi soffre di gastrite o ulcera, perché l'effetto stimolante sui succhi gastrici potrebbe peggiorare la situazione. Mentre chi ha problemi di stomaco deve evitare il caffè, chi non tollera la caffeina può trovare tutto il piacere della bevanda nel decaffeinato, che si ottiene con varie tecniche: utilizzando solventi organici, oppure ricorrendo al lavaggio dei chicchi con acqua o, ancora, portandoli a contatto con anidride

carbonica allo stato liquido e ad altissima pressione (quest'ultima tecnica preserva meglio il gusto del prodotto).

I caffè solubili

La tecnologia applicata al caffè è andata oltre la messa a punto del decaffeinato. Oggi, infatti, quando non si ha a portata di mano la caffettiera, si può comunque ricorrere al caffè solubile o a quello liofilizzato: si tratta di polveri ottenute con sistemi tra loro abbastanza simili, partendo dall'infuso di caffè appena fatto, essiccato con aria calda secca. In entrambi i casi, per preparare la bevanda basta diluire la polvere con dell'acqua calda. È ovvio che il gusto finale non sarà paragonabile a quello di un vero espresso o al caffè ottenuto con la moka di casa, ma rimane comunque decisamente gradevole e gli effetti sulla salute non cambiano. ■

Giorgio Donegani



Il tour d'Italia in una tazzina

Prima regola: il caffè si offre sempre e non si rifiuta mai. Poi quella delle tre "C": il caffè deve essere Caldo, Comodo e Carico

Se c'è una cosa che accomuna tutta l'Italia, è proprio l'amore per la tazzina. Appena svegli, a metà mattinata, dopo pranzo, nel pomeriggio, persino dopo cena. Per alcuni è una "droga", qualcosa d'irrinunciabile, per altri solo un piacere speciale, ma qui vogliamo parlare delle differenze che ci sono in Italia. Perché è vero che da nord a sud tutti lo bevono, ma è vero che anche il caffè, come tutto nella cucina regionale del Bel Paese, subisce delle variazioni. Noi abbiamo provato a fare un piccolo tour del caffè grazie a qualche amico di *CiBi*.

A cominciare da Napoli

Non perché sia campana, ma perché quello partenopeo è

il caffè per antonomasia: è molto ristretto, con aroma molto intenso e colore scuro ambrato. Viene servito in tazza rigorosamente bollente. Partendo da lì, sia che si scenda verso la Sicilia, sia che si salga verso le Alpi, il caffè diventa più lungo e meno forte. «A Firenze il caffè è tendenzialmente buono, ma quasi ovunque viene preparato senza pressare molto la polvere – racconta Elena – quindi non è molto carico e il gusto è deciso, ma non troppo amaro. Comunque, al bar molti lo preferiscono macchiato».

Il caffè di Milano e di Torino

Milano è la città più cosmopolita d'Italia e ovunque vai trovi un caffè differente. C'è

chi lo chiede lungo, americano, macchiato, in vetro, ma in generale, anche quello ristretto non è eccessivamente denso e forte.

«A Torino c'è il "Bicerin", famoso caffè preparato con 30 ml di cioccolata calda a cui, una volta mescolato, si aggiunge uno strato di panna liquida – racconta David, – ma al volo ci si prende il solito espresso, un po' lungo e dal sapore delicato».

Con ghiaccio o al sapore di mandorla

Andando verso sud, invece, troviamo il caffè pugliese, o meglio alla salentina, che

viene servito freddo e dolcificato con un paio di gocce di latte di mandorla, mentre in Sicilia, a Messina in particolare, che sia inverno oppure estate, non si può fare a meno della *granita di caffè*, consumata insieme alla brioche. «Non c'è tempo che tenga – raccontano – e per colazione è quasi meglio bere quello che la classica tazzina».

Lungo tutta la Penisola, dunque, il gusto del caffè cambia, anche sensibilmente.

Non resta che provare... ■
Bianca Senatore



Caffè: mito, leggende, realtà

Sul caffè se ne son dette di tutti i colori, dagli effetti magici agli afrodisiaci, ma molti aspetti della sua storia non finiscono mai di stupirci

Il caffè, passato dall'Etiopia all'Arabia, fu introdotto in Europa nel XVII secolo, in compagnia di altre bevande orientali. In Turchia e nei Paesi di quell'area la bevanda era preparata nei classici bricchi di rame od ottone con una procedura ancora in auge: si fa il caffè "alla turca" con doppia bollitura e, dopo aver atteso che la miscela finissima si sia depositata sul fondo, lo si

beve lentamente, fermandosi solo quando si arriva quasi al confine tra liquido e polvere di caffè. Per i Turchi e i Greci il rito della degustazione è proprio questo: assaporare il caffè poco per volta, senza premura, in tazze spesse che garantiscono la tenuta della temperatura.

In Europa, dopo un primo ostracismo dovuto alla sua provenienza araba (era "la bevanda di Maometto"), quando Papa Clemente VIII cominciò ad apprezzarlo, il caffè divenne rapidamente la bevanda chic da degustare in luoghi eleganti, come la prima "Botega da caffè" a Venezia, in piazza San Marco. Allora il caffè non è nato in Brasile, il suo maggior produttore? La risposta è NO: il caffè "emigrò" nel Nuovo Mondo, partendo dai grandi Paesi colonizzatori come Olanda, Spagna e Portogallo, che lo trapiantarono con successo nei loro territori d'oltremare e, quindi, anche nell'immenso territorio brasiliano nel quale trovò l'habitat ideale.

Illustrazione di Libero Gozzini che vive e lavora a Milano. È stato tra i fondatori dello Studio INK e dell'Agenzia ADVERTISING di Milano. Per i lungometraggi di animazione "JOAN PADAN" e "OPOPOMOZ" ha realizzato i modelling tridimensionali, come anche i personaggi di Cipputi di Altan e del Signor Rossi di Bozzetto. Dal 2009 è fra i fondatori, docente e consulente del Mimaster di Milano.



Il caffè freddo shakerato

- Preparare un caffè ristretto e versarlo, ancora bollente, nello shaker
- Aggiungere, per persona, 2 o 3 cubetti di ghiaccio, oppure, un cucchiaino di scaglie di ghiaccio
- Unire ½ cucchiaino di vaniglia (o 1 cucchiaino di sciroppo di zucchero, o 1 cucchiaino e ½ di zucchero semolato)
- Agitare energicamente lo shaker e versare nelle coppette "da Martini" già raffreddate.

Il caffè freddo classico

Deve essere necessariamente preparato in anticipo.

Si parte da un caffè ristretto, nella quantità desiderata, aggiungendo immediatamente lo zucchero o lo sciroppo di zucchero, o la vaniglia; si mescola con cura e si fa raffreddare a temperatura ambiente.

Quando il caffè è freddo, lo si travasa in una bottiglia già raffreddata e lo si pone in frigorifero per almeno 1 ora prima di servirlo.

Prendiamo un caffè?

È una frase ricorrente per noi Italiani. Ma qual è il caffè perfetto? È quello nel quale l'aroma, generato da una sapiente miscela di diverse qualità, risulta delicato ma persistente, con il sapore che permane nel palato per qualche tempo dopo la degustazione. I veri appassionati di caffè non aggiungono zucchero e, tantomeno, latte o panna.

Una regola importante: bere sempre acqua prima di degustare il caffè.

Consigli per una corretta preparazione con la "moka"

- acquistate caffè con macinatura pre-disposta
- usate solo acqua fresca e leggera, mai quella già bollita
- dosate correttamente le proporzioni fra acqua e caffè
- non pressate mai il caffè macinato nel dosatore
- non introducete acqua calda ma iniziate da quella fredda
- togliete la caffettiera dal fuoco appena sentite il classico gorgoglio
- il caffè non deve mai raggiungere l'ebollizione
- prima di versarlo, mescolate il caffè con un cucchiaino
- non scaldare mai il caffè rimasto
- degustate in tazzine di porcellana fine, preriscaldate. ■

*Toni Sàrcina
(altopalato@altopalato.it)*



La strana coppia della critica enogastronomica

Abbiamo incontrato Marco Gatti e Paolo Massobrio, o più semplicemente i Gatti-Massobrio, giornalisti e popolarissimi esperti del mondo dell'enogastronomia

Il Golosario è una guida che da 17 anni attraversa l'Italia alla ricerca delle tradizioni, dei luoghi del gusto e delle cantine. Ogni anno nuove segnalazioni per viaggiatori golosi e curiosi.

Ma chi sono davvero? Marco Gatti è un giornalista goloso, sommelier e critico gastronomico. Ama il mestiere che fa e dopo tanti anni racconta ancora con entusiasmo il mondo affascinante del gusto. Anche Paolo Massobrio è giornalista, sommelier e critico gastronomico. Con alcuni amici ha fondato, o come ama dire ha avuto «la soddisfazione di fondare» la rivista *Papillon* e il movimento dei consumatori che ne porta il nome, il *Club di Papillon*.

Quando nasce la coppia Gatti-Massobrio? Che cosa vi unisce?

M.G. Nasce ai tempi dell'università, a Milano, con un bicchiere di vino in mano. Siamo di origini monferrine ed eravamo soliti ritrovarci

in un'enoteca dove servivano un vino delle nostre terre, la Barbera frizzante. Il nostro percorso è stato sempre accompagnato dal vino, a partire dalla scelta di diventare entrambi sommelier, entrambi alla scuola dell'*Associazione Italiana Sommelier*.

P.M. È stata la scoperta della comune passione per il giornalismo che ci ha fatto intraprendere il lavoro della critica gastronomica e anche il nostro esordio nel mondo delle "guide", lavorando insieme per cinque anni alla *Guida dei Ristoranti d'Italia de l'Espresso*. Poi abbiamo proseguito ciascuno con il proprio personalissimo percorso fino alla prima *Guida Critica Golosa* per Piemonte e Lombardia, le prime edizioni

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

di *Golosaria*, il libro *L'ascolto del vino*. Ma la nostra avventura ha un segreto: l'amicizia vera. Abbiamo gli stessi gusti: ci piacciono la Barbera e il Lambrusco, amiamo Casoeùla e Bagna caoda, annaffiati con il Barbacarlo di Lino Maga o il Bricco dell'Uccellone. Facciamo pochissima vita mondana, ma non passa giorno senza testare un ristorante e raccontare in tempo reale tutto ciò che scopriamo.

E la vostra cucina che cosa ha creato?

P.M. È nato il *Club di Papillon*, che va alla riscoperta dell'originalità popolare attraverso il gusto e che annovera 50 gruppi in Italia, ma anche un portale, *IlGolosario.it*, dove raccontiamo tutte le nostre novità. Attorno a noi abbiamo visto crescere una *community* di appassionati che ogni anno si dà appuntamento a *Golosaria*: in Monferrato, in primavera, e a Milano, a novembre.

M.G. Ci siamo impegnati per far incontrare a un grande pubblico, che ha maturato una nuova sensibilità, il buono e il bello dell'enogastronomia. Ma soprattutto ci è piaciuto svelare le storie delle famiglie e delle persone che stanno dietro a questo aspetto, che non è solo edonistico.

La vostra guida il Golosario è da alcuni considerata la "bibbia" dell'aspirante gourmet...

P.M. Con il *Golosario*, che è un libro di 1000 pagine, diamo voce al meglio della produzione artigianale italiana, delle cantine e dei negozi di qualità. Nasce da una nostra ricerca pluridecennale e oggi è la guida del consumatore attento.

Marco Gatti (a sx) e Paolo Massobrio sono ormai da anni legati a Golosaria, la rassegna di cultura e gusto giunta alla sua decima edizione. Lo scorso aprile in Monferrato ha coinvolto più di 20 Comuni.

Quando abbiamo iniziato, incontrando i primi artigiani del cibo e del vino, abbiamo capito che dovevamo dare una ribalta a questo popolo del gusto che con grandi sacrifici realizza cose straordinarie. Così abbiamo messo in cima a un piedistallo queste persone formidabili; abbiamo dato un impulso a vivere l'Italia attraverso il turismo enogastronomico, che vuol dire, appunto, cercare i riferimenti del gusto, espressione di luoghi e cultura. In questo senso il *Golosario* è sì un libro imperdibile

per ogni aspirante gourmet.

Corone e faccini radiosi del vostro Taccuino dei ristoranti

d'Italia sono un'alternativa a stelle, forchette e cappelli delle altre guide? M.G. Se in un locale famoso (dove il prezzo è spesso importante) l'esperienza che si vive, a nostro avviso, non vale per nulla la spesa, lo scriviamo. Assegniamo una valutazione magari meno lusinghiera rispetto a quella data a un indirizzo poco noto, anche una trattoria, che invece è uno di quei luoghi che ci entusiasmano, capaci di dare da

mangiare a tutti a prezzi accessibili e con una qualità delle materie prime veramente eccezionale.

P.M. Diciamo che con "il Gatti-Massobrio" abbiamo lanciato una sfida:

dare ai nostri lettori uno strumento che racconti la ristorazione vera, senza prendersi troppo sul serio con forchette e stelle. I nostri voti, in "corone" e "faccini", sono un'indicazione di soddisfazione che esce dall'omologazione che premia solo il ristorante importante e costoso. Siamo liberi, rispondiamo unicamente ai nostri lettori, la critica per noi è Critica, ossia servizio.

Golosaria Monferrato 2016, la vostra annuale rassegna di cultura e gusto, quali sorprese ha riservato nell'edizione di primavera?

P.M. Tantissime! A partire dall'apertura dei castelli, per il decimo anno consecutivo, dove si sono vissuti momenti di emozione, davvero unici. Quest'anno ci hanno accompagnato i campioni dello *street food*, c'è stato il vino "secondo la nostra filosofia", la birra nelle nuove versioni artigianali, le migliori specialità del territorio, promosse dagli stessi produttori in 20 location diverse, a cominciare dal Castello di Casale Monferrato. In questi dieci anni con *Golosaria* abbiamo attirato in Monferrato migliaia di persone e una delle cose più belle è che molte di queste "papille golose" proprio tra le colline monferrine hanno deciso di prendere casa.

Dieci anni... e il racconto continua! ■

Marina Villa

Adesso 2016 è di fatto un'agenda giornaliera con ricette e consigli di cucina, bon

ton, cura di orto e giardino, accostamento cibo-vino, salute e molto altro.



Dal copricapo di Carmen Miranda...

...alle nostre dispense. Forse, proprio dagli estrosi copricapo della celebre ballerina brasiliana dei primi decenni del '900, il pubblico italiano ha iniziato a familiarizzare con insolite varietà di frutta

Oggi la frutta esotica si trova in tutti i supermercati ed è ormai un ingrediente usuale in insalate, piatti etnici e cocktail. Ma sappiamo davvero come sceglierla?

Avocado

(*Persea americana*)

Forma a pera, scorza ruvida e coriacea colorata di verde o viola. L'avocado è

un frutto di origine messicana dal lieve sapore di nocciola. Ha un grande seme interno e la sua polpa è di colore bianco giallastra, morbida e burrosa. Si può mangiare come dessert o antipasto. Contiene acqua, pochi zuccheri, grassi "buoni" e vitamine. La polpa annerisce facilmente, quindi conviene irrorarla di limone.

Stagionalità: tutto l'anno.

Occhio a...

Buccia: non comperate frutti macchiati.

Consistenza: compatta, morbida al tatto, ma non troppo cedevole. Se i frutti sono duri, lasciateli maturare fuori dal frigorifero in un sacchetto di carta.

Cirimoia

(*Annona cherimola*)

La trovate nei negozi specializzati in frutti tropicali. Sembra una grande pigna verde. Proviene dal Sud America, ha una polpa bianca e cremosa che sa di fragola e ananas ed è molto digeribile. È ricca di vitamina C, calcio, fosforo e zucchero. È un frutto piuttosto proteico.

Stagionalità: inverno.

Occhio a...

Consistenza: è pronto da mangiare quando al tatto risulta morbido. È facilmente deperibile, quindi consumatelo al più presto dopo l'acquisto.

Granadilla

(*Passiflora ligularis*)

Si tratta di una varietà di Passiflora (o Fiore della passione). È una sfera di colore giallo arancio con un picciolo. Ha una polpa gelatinosa, costellata di piccoli semi edibili. È ricca di vitamina A, B12, C, proteine, fosforo e ferro. Viene coltivata in Brasile, Sud Africa e Indonesia. Apritela a metà e mangiatela con un cucchiaino.

Stagionalità: tutto l'anno.

Occhio a...

Buccia: deve essere priva di ammaccature.

Consistenza: deve essere soda.

Maracujá

(*Passiflora edulis*)

Cresce nelle fasce tropicali del continente americano e ora anche in alcuni Paesi del sud del Mediterraneo. È un po' più grande di un limone e ha la buccia gialla, oppure violetta. La polpa è dolce e succosa e punteggiata da semi neri. È pronto per essere mangiato quando la buccia è leggermente corrugata. Si conserva per una settimana in frigo. È ricco di zuccheri, vitamine, sali minerali, ferro, fosforo e potassio (un solo frutto contiene in media quello di tre banane). Aiuta a combattere la ritenzione idrica, la gastrite e la colite ed è anche un potente antiossidante.

Stagionalità: tutto l'anno.

Occhio a...

Buccia: il frutto deve essere corrugato in superficie, ma sodo e privo di macchie.

Mango

(*Mangifera indica L.*)

È originario della Malesia, ma oggi viene coltivato in quasi tutti i Paesi tropicali. La buccia esterna può avere sfumature dall'arancione al verde passando per il giallo a seconda della varietà. La polpa è gialla e il sapore assomiglia a quello di pesca e ananas.

Stagionalità: tutto l'anno.

Occhio a...

Consistenza: spesso il mango viene venduto ancora duro. Non mangiatelo subito, fatelo maturare fuori dal frigorifero finché non sarà morbido.

Platano

(*Musa paradisiaca*)

Assomiglia a una grande banana, appartenente alla stessa Famiglia. Quando è acerbo si può mangiare, ma solo cotto. Lo riconoscete per la buccia verde. Bollito, stufato o ridotto in purea, è un sostituto delle patate. Quando la buccia diventa gialla può essere mangiato anche fritto, come le patate, ma è più dolce. Quando la maturazione raggiunge il suo apice e la buccia è marrone, la polpa risulta molto dolce e può essere mangiata cruda o usata per fare i dolci, come le mousse o le frittelle. Va conservato fuori dal frigorifero perché non sopporta temperature inferiori

gli 8 °C.

Stagionalità: tutto l'anno.

Occhio a...

Consistenza: deve essere sodo. ■

Chiara Porati

La frutta esotica è ottima sia come dopo pasto che nella preparazione di piatti salati e dolci. Avete mai provato il cocktail di gamberi con l'avocado? I gamberi stanno benissimo anche con il mango. La frutta esotica è ottima anche come ingrediente delle crostate e in abbinamento a meringhe con panna montata.



Le intolleranze alimentari

La dieta Low-FODMAP e le sue ricette

Sue Shepherd • Peter Gibson

Le intolleranze alimentari

La dieta Low-FODMAP e le sue ricette



Una splendida guida che vi aiuterà a sentirvi bene e a mangiare sano.

Il volume propone un protocollo semplice, validato dal punto di vista scientifico e basato sulla rivoluzionaria dieta Low-FODMAP, corredato da un ampio assortimento di ricette, per tutti coloro che sono affetti da problemi intestinali e digestivi.

Le intolleranze alimentari
F.to: 22 x 26
276 pagine a colori
ISBN 978-88-99059-65-1

Prezzo: € 29,00

**Ordina in libreria
o acquista su amazon**

3

L'ABC della dieta Low-FODMAP

Abbiamo già visto come i cibi che mangiamo possano influenzare l'insorgere dei sintomi della sindrome dell'intestino irritabile (IBS). Molte persone affette da IBS avranno già scoperto l'esistenza di una connessione tra quello che mangiano e l'intensità dei sintomi che provano. Diversi pazienti affetti da IBS sono molto più propensi a cambiare dieta piuttosto che ad assumere farmaci. Questo li fa sentire parte fondamentale del processo per alleviare l'intensità dei sintomi e li porta ad un senso di maggiore responsabilità nei confronti della propria salute, che è fondamentale. Altri pazienti, invece, preferiscono assumere farmaci un approccio che non richiede alcuno sforzo da parte loro e che promette una "soluzione rapida". Sfortunatamente non esiste sempre una risposta immediata. Come abbiamo già visto, i farmaci sono in grado di alleviare alcuni sintomi, ma nel complesso non sono molto efficaci e possono essere assai costosi. Considerando i risultati a lungo termine, sarebbe meglio cercare di cambiare dieta.

I DIETOLOGHI

Prima di provare la dieta Low-FODMAP, dovreste consultare un dietologo esperto e specializzato in IBS. Il dietologo dovrebbe esaminare le vostre abitudini alimentari e identificare i cibi responsabili dell'insorgere dei vostri sintomi, facendo sempre attenzione che la vostra dieta rimanga equilibrata dal punto di vista nutrizionale. Se volete seguire la dieta Low-FODMAP con l'aiuto del vostro dietologo, fatelo sapere prima di prendere un appuntamento. Per ulteriori informazioni su questo aspetto, potete visitare il sito internet del libro: http://foodintoleranceandmanagementplan.com.au/food_intolerance_plan_management.html

Consigli alimentari generali

Oltre a seguire la dieta Low-FODMAP, ci sono alcune semplici regole che dovreste seguire e che potrebbero aiutarvi a ridurre l'intensità dei vostri sintomi dovuti all'IBS.

- **Abitudini alimentari e quantità dei pasti**
Alcuni sintomi intestinali possono essere intesificati dal vostro modo di mangiare. Di seguito trovate consigli utili per prevenirli.

34



Consigli pratici e piani alimentari

Gli autori, la Dott.ssa Sue Shepherd e il Dott. Peter Gibson, studiosi di fama mondiale in questo campo, illustrano le caratteristiche dei disturbi di cui soffrono moltissime persone e insegnano ai lettori come riconoscerne i sintomi, cercare lo specialista più adatto, evitare i cibi che causano l'insorgere dei problemi.



Frittatine di zucca con feta ed erba cipollina

La zucca e il cumino si abbinano perfettamente, e l'aggiunta della feta salata rende queste frittatine irresistibili. Mangiatele da sole oppure accompagnatele con un'insalata e un po' di panna acida.

Ingredienti

300 g di zucca, tagliata a cubetti di 2 cm
50 g di farina di riso macinata fine
2 cucchiaini di amido di mais
1/2 cucchiaino di gomma di xantano
2 cucchiaini di erba cipollina tritata
60 g di feta, sbriciolata
2 uova, leggermente sbattute
Cumino macinato
Sale e pepe nero macinato al momento
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
3 cucchiaini di panna acida light
Un cucchiaino di erba cipollina ammuffata per guarnire
Insalata mista per servire

Preparazione e servizio

- Cuocere la zucca in una casseruola di medie dimensioni in acqua bollente per 8-10 minuti o fino a quando non sarà morbida. Scolatela e riducetela a purea, poi mettetela da parte a raffreddare.
- Setacciare le farine e la gomma di xantano in una ciotola grande. Aggiungere l'erba cipollina, la feta, la zucca, le uova, il cumino e mescolate accuratamente. Insaporite con sale e pepe.
- In una padella antiaderente di medie dimensioni riscaldare un cucchiaino di olio a fuoco medio. Versare 2 cucchiaini del composto e fare cuocere. Rigirare la frittella ed appiattirla leggermente con il dorso di una spatola e lasciate cuocere per altri 2 minuti o fino a che non sarà dorata e ben cotta.
- Mettere le frittatine in un piatto e copritele con della cura stagionata. In attesa di gustarle (oppure potete metterle in frigorifero se avete intenzione di mangiarle dopo).
- Ripetere il procedimento con il restante olio e il rimanente impasto fino a quando non avrete cotto tutte le frittatine.
- Mescolate la panna acida e l'erba cipollina. Servite le frittatine con l'insalata mista e una cucchiainata della salsa a base di panna acida.

Pastelli leggeri



129



Fabio Piccini è ricercatore in Scienza della Nutrizione e Disturbi del Comportamento Alimentare presso l'Università Politecnica delle Marche, Ancona.

Una dieta tutta da scoprire

Fabio Piccini, curatore dell'edizione italiana del volume “Le intolleranze alimentari”, illustra lo scopo principale della rivoluzionaria dieta Low-FODMAP: diminuire la presenza di carboidrati fermentabili in modo da ridurre al minimo e, se possibile, eliminare del tutto, il rischio di fastidiose fermentazioni.

Il gonfiore di pancia, quello che i medici chiamano comunemente meteorismo, è un sintomo da non prendere mai sottogamba, che richiede al medico una diagnosi attenta, mirante ad escludere le patologie più gravi, che, fortunatamente, sono anche le più rare. In una percentuale ben superiore di casi è infatti presente una specifica ipersensibilità (o addirittura un'allergia) scatenata dall'assunzione di alcuni alimenti; si tratta di reazioni causate dal fatto che il sistema immunitario reagisce a una certa sostanza presente nel cibo, e che colpiscono circa una persona ogni cinquanta.

Nella maggior parte dei casi, però, quando si manifesta un gonfiore addominale transitorio che consegue a un pasto, questo può non essere motivato da gravi malattie o reazioni immunologiche e spesso consiste in un disturbo funzionale che dipende da un problema digestivo. Qualcosa di tutto sommato innocuo, dunque, ma che può causare sintomi dolorosi talora invalidanti. Alzi la mano chi, a causa di un pranzo mal digerito,

non si è mai ritrovato con una pancia talmente gonfia e dolorante da non riuscire a lavorare. È davvero fastidioso anche perché si tratta di un sintomo piuttosto diffuso: in media, una persona su sei (circa il 15% della popolazione italiana) soffre di questo tipo di problemi.

Coloro che avvertono questi disturbi di solito scoprono – per tentativi ed errori – che vi sono alcuni cibi che più di altri sono in grado di provocare e/o aggravare la sintomatologia, ciononostante non riescono a liberarsi completamente dei sintomi in quanto è l'associazione di alcuni alimenti tra loro a scatenare i disturbi piuttosto che l'assunzione di un singolo prodotto.

E qui entra in gioco la dieta Low-FODMAP.

Che cosa significa FODMAP?

È un acronimo, ovvero una parola composta dalle iniziali di altre parole: F sta per Fermentabili, O per Oligosaccaridi, D per Disaccaridi, M per Monosaccaridi, A sta per And (la congiunzione “e” in inglese), P per Polialcoli. Ed ecco formata la parola!

In parole povere, i FODMAP altro non sono se non tutti quei carboidrati a catena corta che, quando, a causa di associazioni alimentari erranee, vengono assorbiti poco (o per nulla) da parte dell'intestino umano, finiscono per diventare buon cibo per alcuni batteri che lo abitano. E la fermentazione che ne risulta (con conseguente produzione di gas) è il risultato finale di questo processo. Dunque, se si riesce a tenere bassa la quota di FODMAP assunti con la dieta, si riuscirà a diminuire o ad eliminare una volta per tutte i sintomi da essi causati. Da qui il senso della parola Low-FODMAP che significa appunto “a basso contenuto di FODMAP”. È così facile... che ci si chiede perché tanta gente continui a soffrire di questi disturbi quando sarebbe così semplice liberarsene. Per sconfiggere il sintomo basta sconfiggere la causa; questa è la regola d'oro della scienza medica. E quando la causa è nota e accessibile, aggredire il sintomo diventa facile.

Fabio Piccini



L'ABC della dieta Low-FODMAP

Sue Shepherd e Peter Gibson, medici e ricercatori di fama internazionale, autori del volume, hanno sempre nutrito interesse nei confronti dell'importanza che la dieta può avere per la salute dell'intestino e hanno ottenuto numerosi riconoscimenti per l'elaborazione della dieta Low-FODMAP, scientificamente testata, indirizzata alle persone affette da intolleranze alimentari.

Se siete affetti da un'intolleranza alimentare o soffrite dei sintomi tipici della sindrome dell'intestino irritabile (scientificamente definita IBS), dolore addominale e gonfiore, eccessiva flatulenza e diarrea o costipazione, o entrambe, e siete stanchi di non sentirvi bene, allora questa è la dieta che potrebbe fare al caso vostro e che ha già trasformato le vite di moltissimi individui.

Vi basti sapere che è basata su ricerche scientifiche ed è stata testata scientificamente; fornisce tutti i nutrienti necessari a restare in buona salute; può liberarvi dei sintomi per lungo tempo (alcune persone hanno continuato a seguire questa dieta e hanno vissuto senza sintomi per mesi, addirittura per anni); non curerà la vostra IBS, ma sicuramente vi aiuterà a prevenire l'insorgere dei disturbi.

Se avete sofferto di IBS in passato, riteniamo che trarrete ugualmente beneficio dalla dieta Low-FODMAP: presto vi sentirete meglio di quanto non siate mai stati, senza dover fare troppa fatica.

I piani alimentari suggeriti sono perfettamente bilanciati dal punto di vista nutrizionale e contengono cibi appartenenti a tutti i gruppi alimentari.

La dieta Low-FODMAP è pertanto perfettamente in grado di soddisfare il fabbisogno giornaliero di nutrienti, dal momento che propone alternative ai cibi esclusi. Per tenere sotto controllo i vostri sintomi nel modo migliore, raccomandiamo solitamente di seguire la dieta Low-FODMAP in modo rigoroso per almeno 2 mesi.

Se dopo questo periodo iniziale avrete notato un miglioramento dei vostri disturbi, potrete – se lo desiderate – reintrodurre gradualmente un gruppo di FODMAP alla volta, e verificare se siete in grado di tollerarlo o meno.

Sue Shepherd, Peter Gibson



Che cosa sono i FODMAP?

I componenti di alcuni cibi possono causare una distensione dell'intestino attirandovi una maggiore quantità di fluidi e contribuendo alla formazione di gas quando vengono fermentati dai batteri intestinali. I principali componenti dell'alimentazione, responsabili di queste reazioni, sono carboidrati a catena corta, facilmente fermentabili e scarsamente assorbiti. Si tratta di zuccheri indigeribili che diventano una sorta di “fast food” per i batteri intestinali. Questi zuccheri sono chiamati FODMAP, dal loro acronimo inglese:

F fermentable (fermentabili, possono essere rapidamente scomposti dai batteri nell'intestino)

O oligosaccharides (oligosaccaridi, cioè fruttani e galatto-oligosaccaridi)

D disaccharides (disaccaridi, ovvero il lattosio)

M monosaccharides (monosaccaridi, ossia il fruttosio)

A and (e)

P polyols (polioli: sorbitolo, mannitolo, xylitolo e maltitolo)



Una cucina, tanti lavori

Il lavoro nel food and beverage raccontato dagli esperti di Studiomarino srl

Quando si parla di ristoranti, bar, pub e pizzerie la parola “lavoro” tende a scomparire. Si pensa più a piacere, gusto, divertimento; questi sono i luoghi del tempo libero, delle feste, delle vacanze, non del lavoro! Qualche lettore potrà obiettare che esistono i pranzi e le cene di lavoro, ma sono i clienti che lavorano mangiando e bevendo: chiacchierano e definiscono contratti, assaggiano e individuano sinergie, brindano e chiudono affari.

Eppure, ristoranti, bar, pub

e pizzerie sono luoghi di lavoro per decine di migliaia di persone che rendono piacevoli i nostri incontri, ci deliziano con gentilezze e prelibatezze.

Di questi lavoratori e dei loro datori di lavoro si occupa *Studiomarino srl*, una società di consulenza di Torino nata nel 2011 dalla sinergia tra lo Studio di Consulenza fondato nel 1968 e l'esigenza di adottare le moderne soluzioni informatiche per la gestione del personale.

Sono oltre 3000 i lavoratori presi in carico dai 22

operatori di *Studiomarino srl*, quasi 600 quelli del settore ristorazione distribuiti tra Piemonte e Lombardia: dal piccolo bar con pochi addetti al grande ristorante con decine di dipendenti.

Perché un imprenditore del settore ristorazione si rivolge a voi?

Quando un ristoratore ha bisogno di assumere un cameriere o un aiuto cuoco – racconta Dario Forte, consulente del lavoro e socio di *Studiomarino srl* – ha la necessità di capire esattamente quali sono i costi e le procedure da adottare. Esiste un “Contratto collettivo nazionale”, ma il settore *food* è molto complesso perché il valore umano, la professionalità e la competenza del personale non si improvvisano e sono gli ingredienti che fanno la differenza tra un esercizio e l'altro. Spesso assumere un ottimo lavoratore strategica-

mente fondamentale, per esempio uno Chef capo partita, o un Maître di Sala, significa farlo venire da lontano, procurargli vitto e alloggio, attivare una contrattazione individuale molto articolata.

E poi gli orari e i tempi di lavoro sono particolari...

Sicuramente! La pizzeria in città ha certe dinamiche, quella nella località turistica (il nostro Studio ha una sede a Bardonecchia) deve soddisfare altre esigenze ed è sottoposta alla variabile della stagionalità. Gli operatori più preparati e contesi non hanno alcun interesse a legarsi a tempo indeterminato con un ristorante; preferiscono potersi muovere, cogliere le opportunità e restare costantemente sul mercato. Per questo gli imprenditori hanno bisogno di continue soluzioni e proposte che siano coerenti con il loro profilo e permettano

di ottenere risparmi; nella ristorazione la gestione del personale, pur nel rispetto delle normative di riferimento, non può seguire criteri standard. Spesso il datore di lavoro non conosce le opportunità offerte dalle leggi; strumenti come il “lavoro a chiamata” e i “voucher” sono importantissimi: il primo permette di avere la disponibilità del lavoratore per prestazioni discontinue o per periodi predeterminati del mese o dell'anno; il secondo consente di convocare l'operatore per rispondere ad un bisogno occasionale, per esempio un cameriere da aggiungere al personale già in servizio per servire una cena per 30 persone prenotata da un giorno all'altro.

Questa complessità è cresciuta nel tempo...

Assolutamente! Rispetto a qualche anno fa i principali cambiamenti sono la prove-

nienza degli operatori, ma questo riflette dinamiche sociali più generali (buona parte dei pizzaioli sono egiziani e marocchini) e l'elevata mobilità del personale. Questo per due ragioni apparentemente distanti: chi è bravo è molto conteso, non esita a trasferirsi per ottenere il massimo e agisce una puntuale contrattazione individuale, chi non è adeguato è prontamente allontanato. Sono due facce della stessa medaglia: la professionalità non s'improvvisa e fa la differenza.

Dove s'impara questa professionalità?

Nella ristorazione il rapporto tra formazione e mondo del lavoro è molto stretto. Premesso che alcuni aspetti possono variare da Regione

La crescente professionalità degli operatori del food and beverage richiede contratti di lavoro individualizzati.

a Regione, durante gli anni di scuola i ragazzi fanno periodi di stage sia in estate sia nei fine settimana e al termine del percorso sono previsti tirocini retribuiti semestrali. Poi – qui interveniamo noi – si attivano i periodi di apprendistato, la cui durata dipende dal tipo di mansione e di contratto: massimo 3 anni per un operatore di sala, 5 per un pasticciere.

Il tema delle mansioni è molto delicato...

Definire con precisione le mansioni è fondamentale per stabilire il tipo d'inquadramento contrattuale del soggetto. Spesso gli imprenditori usano termini generici come “Mi serve un cuoco” ma occorre precisione. In una cucina di un certo livello possiamo distinguere tra lo “Chef capo cucina” che, talvolta assistito da uno “Chef in seconda”, guida una squadra di “Chef capo partita” ciascuno dei quali è respon-

Carta d'identità

Studiomarino srl

Sede Torino:

Via San Rocchetto 20

10143 Torino

Tel. 011 7431950

Sede Bardonecchia:

Via Giolitti 19

10052 Bardonecchia (To)

Tel. 0122 902439

www.studiomarinorsrl.weebly.com



sabile di una linea: primi, secondi, dolci... Agli ordini dello Chef capo partita troviamo due o tre cuochi che possono essere supportati dagli aiuto cuochi. Ciascuna di queste figure assolve precise mansioni e ha un suo livello contrattuale; non basta compilare un contratto, occorre comprendere il ruolo e il valore delle persone dentro l'organizzazione. Questo è attualmente il lavoro di *Studiomarino srl*, questa è la nostra *mission*. ■

Flavio Merlo



Il DNA controllato per i prodotti

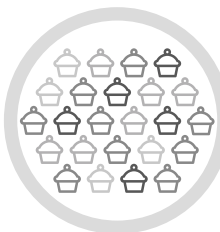
La sicurezza alimentare, la tracciabilità e la qualità del cibo sono un diritto. Facile a dirsi, molto meno a farsi

Come si fa a conoscere la qualità di un prodotto? Per garantirla l'Europa ha dovuto sviluppare una corposa normativa che prevede controlli, autocontrolli e sistemi di garanzia. Tutto ciò che entra o esce dalle aziende rispetta rigorosi standard che richiedono molto tempo e tanta burocrazia, ma che, paradossalmente, non vengono percepiti come un valore aggiunto da parte del consumatore. Non manca poi chi cerca scorciatoie non proprio sicure per la nostra salute.

Tutta la qualità in una molecola speciale

Il problema è che la "Qualità" non si vede, anzi molto spesso è quasi impossibile da rilevare. Ora però, grazie al Parco Tecnologico di Lodi, le cose potrebbero cambiare, e di molto. Il Parco di Lodi, che è il centro di eccellenza lombardo per le biotecnologie agro-alimentari, negli ultimi 10 anni ha infatti sviluppato metodi d'avanguardia per studiare il DNA dei prodotti e ora ha iniziato a

Come differenziare e rendere evidente la qualità del tuo prodotto ai clienti?



Il DNA racconta la storia di un prodotto e permette di valorizzarne l'originalità, la qualità e la sicurezza



Il marchio DNA controllato ti permette di far conoscere e garantire la qualità dei tuoi prodotti



metterli a disposizione delle imprese per garantire la qualità attraverso uno speciale marchio: *DNA controllato*. Il sistema, per quanto tecnicamente d'avanguardia è molto semplice. Tutti gli esseri viventi, piante, animali, microrganismi... contengono una molecola che li rende unici: è il DNA, una sorta di marchio di fabbrica che è possibile ritrovare in tutti i prodotti da essi derivati. Il Parco di Lodi è in grado di ritrovare il DNA degli alimenti che finiscono sulle nostre tavole e di raccontarci la loro storia, in una specie di CSI alimentare (*Crime Scene Investigation*, titolo di una nota serie televisiva ndr).

Un caso di successo

Il metodo funziona e comincia a dare i suoi frutti. Uno dei primi a sperimentarli e a raccogliarli è stato il *Distretto Rurale Riso e Rane*, realtà che raccoglie imprese agricole di 23 Comuni del Milanese. La loro specialità è produrre Riso Carnaroli, 100% Carnaroli. Ma la legge permette di vendere come Carnaroli non solo la varietà originale, ma anche altre varietà come il Carnise, il Karnak o il Poseidone. Per il Distretto riuscire a far percepire la diversità del proprio prodotto non era facile, dato che il consumatore non sa che dentro una scatola di Carnaroli potrebbe anche non esserci del Carnaroli. Nel 2015 ha

quindi deciso di adottare il marchio *DNA controllato* per garantire a chi compra il loro riso che si tratta di Carnaroli originale al 100%. La cosa ha funzionato: nel primo anno sono riusciti a vendere 65.000 scatole del loro prodotto *DNA controllato* e quest'anno puntano a superare le 100.000, conquistando una fetta importante del settore nella GDO. Un caso di successo, che ora al Parco cercano di replicare in altri ambiti, dal pescato alle farine, dal miele all'aglio piacentino, dalle castagne *made in Italy*, agli oli Extra Vergine monocultivar. ■

Davide Ederle
Core Facilities
Project Manager



Carta d'identità

Parco Tecnologico
Padano
Via Einstein - Loc. Cascina
Codazza, 26900 Lodi
www.ptp.it
Tel. +39 0371 4662214
davide.ederle@ptp.it

PTP
SCIENCE
PARK

Il Parco Tecnologico Padano è un centro di ricerca nei settori dell'agro-alimentare, della bioeconomia e delle scienze della vita.



La fretta, cattiva consigliera

Le ragioni dello spreco sono tante, nessuna ragionevole. Dalla Grande Distribuzione un modello virtuoso di sostenibilità



Nel 2015 i supermercati e ipermercati di Coop Lombardia hanno recuperato 779 tonnellate di prodotti alimentari.

Pensiamo a quanto scarto produciamo tutti i giorni in cucina: formaggi e affettati per i quali non abbiamo controllato tempestivamente la scadenza, bucce con attaccata tanta buona patata (ma pelare con cura richiede tempo e attenzione), frutta ammaccata, pane che buttiamo perché riutilizzarlo comporterebbe uno sforzo di fantasia al di sopra delle nostre forze... Se si riuscisse a ispezionare regolarmente il contenuto del frigorifero e della dispensa e si avesse tempo

per rielaborare gli avanzati, la raccolta dell'umido diminuirebbe di parecchio. Ma naturalmente le famiglie non sono le uniche responsabili dello spreco: il cibo buttato nel nostro Paese vale circa 8 miliardi di euro. Le famiglie contribuiscono per un 42%, la ristorazione per il 14%, i produttori per il 39% e la distribuzione per il 5%.

Il "Buon Fine" della Grande Distribuzione

In Italia dal 2003 grazie alla "Legge del Buon Samaritano"

di raccolta di alimenti invenduti all'*Ipercoop Nova* di Bologna. L'obiettivo era recuperare gli alimenti imperfetti o vicini alla scadenza per donarli a chi ne avesse bisogno, attraverso la collaborazione con la rete prossimale e locale delle ONLUS. Due anni dopo in Lombardia, *Coop* otteneva di inserire tra i criteri di sostenibilità della GDO (Grande Distribuzione Organizzata ndr) anche il recupero delle eccedenze alimentari. È decollato così il progetto

Si potrebbe per esempio considerarne il "valore aggiunto sociale" o semplicemente ridurre la Tassa rifiuti. "Buon fine" ha infatti un forte impatto perché il riuso riduce significativamente la quantità dei rifiuti e consente alle ONLUS di limitare l'impegno quotidiano della spesa alimentare. L'incentivo potrebbe consentire alle catene GDO che ancora non recuperano i prodotti vicini alla scadenza di attuare progetti analoghi. ■

Carmen Rando

A proposito di glifosato

Se vogliamo mangiare cibi sani e sicuri serve più cautela sull'utilizzo delle sostanze chimiche. Il voto del Parlamento europeo sull'erbicida più diffuso

Nella sessione plenaria di aprile del Parlamento europeo noi eurodeputati Pd abbiamo adottato la linea della massima prudenza sul rinnovo dell'autorizzazione del glifosato, una sostanza chimica alla base della maggior parte dei pesticidi utilizzati oggi in agricoltura. Brevettato nei primi anni '70, il glifosato è stato introdotto sul mercato nel 1974 come un erbicida ad ampio spettro ed è presto diventato una delle sostanze più vendute. Allo scadere del brevetto, nel 2000, la sostanza è stata commercializzata da molteplici aziende e diverse centinaia di prodotti fitosanitari contenenti glifosato sono attualmente registrati in Europa per l'utilizzo nel settore agricolo. Ora la Commissione europea, dopo il via libera dell'Autorità Ue per la sicurezza alimentare (EFSA-European Food Safety Authority), ha proposto

di rinnovare l'autorizzazione per 15 anni. Il problema è che esistono dubbi sul potenziale cancerogeno e sulle proprietà d'interferenza endocrina del glifosato.

La chimica ai voti

Il Parlamento europeo ha quindi messo ai voti un'obiezione alla proposta della Commissione che chiede di ridurre a 7 gli anni della rinnovata autorizzazione. Noi eurodeputati Pd avremmo voluto non rinnovare del tutto il via libera al glifosato, ma il testo arrivato in plenaria era frutto della maggioranza di conservatori e liberali. Per questo non votarlo non significava opporsi al glifosato, come hanno ingenuamente fatto alcuni eurodeputati italiani di altri gruppi, ma avrebbe comportato la bocciatura dell'obiezione e, di conseguenza, il via libera alla proposta della Commissione per 15 anni di autorizzazione. Nell'obiezione invece, approvata con 374 voti in favore, 225 voti contrari e 102 astensioni, si chiede anche di non approvare nessun uso del



Patrizia Toia è parlamentare europea del Partito Democratico. Vicepresidente della Commissione Industria, Ricerca ed Energia e membro della Commissione Sviluppo, è anche vicepresidente del neonato Gruppo dell'Alleanza Progressista dei Socialisti & Democratici.

S&D Gruppo dell'Alleanza Progressista dei Socialisti & Democratici al Parlamento europeo

glifosato se non quello per impiego professionale. Inoltre con questo testo abbiamo invitato la Commissione europea e l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) a "divulgare immediatamente tutte le prove scientifiche che hanno costituito il fondamento della classificazione positiva del glifosato e della proposta di rinnovo dell'autorizzazione, alla luce dell'interesse pubblico prevalente alla divulgazione". ■

Patrizia Toia



The new Vedovella of Milan

MM SpA ha immaginato con gli studenti un possibile restyling della "vedovella", la mitica fontanella famosa in tutto il mondo

Lo scorso aprile è stato selezionato e premiato il concept vincitore del progetto #ildragoverdesiveste, realizzato dagli studenti del NABA, Nuova Accademia di Belle Arti - Milano. Durante la *Design week* (la settimana del design), con la premiazione dei migliori concept, è stata avviata un'intensa attività di comunicazione sociale sull'acqua di Milano che vede insieme MM e Pubblicità Progresso. Il valore dell'acqua pubblica, la buona gestione della preziosa risorsa e le caratteristiche uniche del servizio idrico integrato della città di Milano sono i contenuti di questa capillare campagna.

Il titolo dell'opera prescelta è *The new Vedovella of Milan* e gli autori sono Rita Mathe, Pablo Valls Pascual, Joan Guivernau Bartra. Queste le motivazioni degli artisti: «L'idea è stata quella di creare una nuova icona per la città che incoraggi le persone a usare la fontanella in qualsiasi momento. Il concetto è stato ispirato dai cristalli naturali, che rappresentano qualcosa di duraturo e resistente, di puro e pulito, trasparente come l'acqua, capace di sottolineare la sua purezza. Ed è proprio la figura geometrica di questi cristalli che ha innescato il processo creativo, per giungere alla linea finale». Stefano Cetti, Direttore Generale di MM spA, ha poi sottolineato: «Fin dalla costruzione della M1, inaugurata nel 1964, l'impronta

di architetti come Noorda e Albini ha proiettato Milano nel futuro. Senza dimenticare che una delle più belle centrali dell'acquedotto, quella di San Siro, è stata progettata da Giò Ponti e realizzata nel 1948. Quindi è stato naturale per noi cercare di proseguire questa *mission*, promuovendo il valore dell'arte che diventi così patrimonio di tutti, con diverse iniziative: da *Arte Sotto Milano*, alla *Street Art* alla Stazione del Passante Forlanini e ora con questo *restyling* del "Drago Verde", la "vedovella" progettata nel 1931, famosa in tutto il mondo e ancora uno dei simboli di Milano. Un lascito in collaborazione con NABA e *Domus* che, speriamo, sia da stimolo alle future generazioni».

Il nuovo concept verrà realizzato in autunno in un unico esemplare e non andrà in produzione massiva. Delle 564 fontanelle presenti in città, infatti, non è prevista alcuna sostituzione o produzione alternativa: la "vedovella" resta un'icona insostituibile di Milano, da oggi impreziosita anche dall'attenzione dei giovani designer. ■

Chi è MM SpA

Controllata dal Comune di Milano, MM SpA dal luglio 2003 gestisce il servizio idrico integrato di Milano: cura la captazione, la potabilizzazione e la distribuzione dell'acqua, raccoglie le acque dagli scarichi fognari e ne coordina la depurazione prima del rilascio all'ambiente. È una società d'ingegneria creata nel 1955 per progettare e realizzare linee di metropolitana nel capoluogo lombardo, divenuta leader in Italia nel settore delle opere civili e degli impianti di linee ferroviarie urbane ed extraurbane. Dal 1° dicembre 2014 gestisce anche le case popolari del Comune di Milano.



"Il drago verde si veste": questo il titolo del contest giunto al suo epilogo durante la settimana del design a Milano, con la premiazione del progetto "The new Vedovella of Milan".



Acqua pubblica e digital fabrication

Al via #Cap4Ideas il concorso promosso da Gruppo CAP e Cyrcus per il design dei primi arredi urbani fabbricati in stampa 3D e taglio laser

L'area di Milano, capitale del design, sarà anche territorio sperimentale nel campo dell'acqua pubblica. I Milanesi della Città Metropolitana si troveranno

tua idea. Un vero e proprio appello all'innovazione. Grazie al contributo dei cittadini, a cui è stato chiesto di raccontare la loro idea di accesso all'acqua

con tecniche di “*digital fabrication*”.

«Si tratta di un'iniziativa che mira ad abbinare tradizione e modernità e rende l'esperienza dell'acqua pubblica coerente con il nostro stile di vita e l'attuale contesto urbano, riconoscendo così la qualità dell'acqua di rete. La creazione delle fontanelle in *digital fabrication* rientra negli impegni di CAP21 per la sostenibilità e la valorizzazione dell'acqua pubblica ed è in linea con una scelta di innovazione a tutto campo che l'Azienda sta portando avanti in tema di qualità dell'acqua» ha commentato Alessandro Russo, Presidente del Gruppo.

Il Contest

Il progetto #Cap4Ideas è realizzato dal Gruppo CAP in collaborazione con Cyrcus, piattaforma e-commerce tutta dedicata al design d'autore prodotto in digital fabrication, con cui collaborano nomi di spicco come Denis

Nella *seconda fase* invece i designer hanno caricato i progetti in piattaforma e gli utenti hanno potuto votare le idee migliori, realizzate con combinazioni tecnologiche all'avanguardia.

Nell'ultima fase (a Milano, dal 27 al 29 maggio), il vincitore, già selezionato da esperti di *Condé Nast Wired*, *CAP* e *Cyrcus*, parteciperà all'edizione 2016 del *Wired Next Fest* in cui verrà realizzato in tempo reale da *Fab Lab* il prototipo selezionato.

Il contest fa parte degli obiettivi #acquadavalorizzare del progetto CAP21, con cui Gruppo CAP impegnerà 600 milioni di euro in 5 anni. Si tratta di un piano di investimenti che ha messo al centro la sostenibilità ambientale attraverso il filo conduttore delle “5 R” della sostenibilità idrica: *Ridurre i consumi, Riutilizzare l'acqua, Recuperare i nutrienti, Reindirizzare l'energia, Ricostituire l'ambiente circostante*. ■



Questa la cartolina del concorso per progettare nuove fontanelle. Basta un'idea o una foto da consegnare allo staff di #cap4ideas.

Santachiara, Alessandro Mendini, Alberto Meda, Ronen Kadushin e il collettivo 4tuesday. La *prima fase* del contest è stata dedicata alla raccolta di idee da parte dei cittadini iscritti alla piattaforma PLUS.

GRUPPO **CAP**

CAP 21
Impegni di sostenibilità

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
Expo Gate Via Luca Beltrami 1, Milano — Dalle 10.00 alle 20.00
Camera di Commercio di Milano
Via Meravigli 9/B, Milano
Le biblioteche comunali di Milano
Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci
Via San Vittore 21, Milano
Dalle 9.30 alle 18.30

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
Cucina&Friends
Via Napo Torriani 3, Milano
Food Genius Academy
Via Col di Lana 8, Milano
Galdus Viale Toscana, 23, Milano
Laboratorio Cingoli
Via Tucidide 56, Milano
La Nostra Cucina
Corso Indipendenza 5, Milano
Medagliani
Via privata Oslavia 17, Milano
Teatro71 Lab
Via Thaon di Revel 7, Milano

Distribuzione dinamica presso:
Scuole
Alle 13/13,30 oppure alle 15,45/16,30
Casa dei Bambini Scuola Montessori Via Milazzo 7/9, Milano

Istituto Marcelline Quadronno
Via Quadronno 15, Milano
Istituto Zaccaria
Via Della Commenda 3/5, Milano
Scuola dell'Infanzia Comunale
Via Palermo 7/9, Milano
Scuola Primaria Cicceri Visconti
Via Palermo 79, Milano
Scuola Primaria Porta-Agnesi
Via Quadronno 32, Milano
Fermate della Linea Metropolitana
Mattina dalle 7.30 alle 8.30
• MM1 San Babila
• MM2 Lambrate
• MM2 Piola
• MM3 Montenaполеone
Fermate della Linea Metropolitana
Pomeriggio dalle 17.45
• MM1 Cordusio
• MM2 Garibaldi
• MM2 Porta Genova
• MM2 Sant'Ambrogio

Nei punti vendita COOP:
Ipermercati
Iper Gran Rondò Crema (CR)
Via G. La Pira 18
Ipercoop Bonola Milano,
Via Quarenghi 23
Ipercoop Sarca Sesto S. G. (MI)
Via Milanese 10
Ipercoop Mirabello Cantù (CO)
Via Lombardia 68
Iper Metropoli Novate M. (MI)
Via Amoretti ang. Via Bovisasca
Ipercoop Acquario Vignate (MI)
Via G. Galilei ang. S.P.Cassanese
Ipercoop Cremona Po Cremona
Via Castelleone 108
Ipercoop La Torre Milano
Via Benozzo Gozzoli 130
Ipercoop Pzza Lodi Milano
Viale Umbria ang. Via P.Colletta

Ipercoop Il Ducale Vigevano (PV)
Viale Industria 225
Ipercoop Galleria Borromea
Peschiera B. (MI)
Via della Liberazione 8
Ipercoop Mapello Mapello (BG)
Via Strada Regia 4
Ipercoop Treviglio Treviglio (BG)
Viale Montegrappa 31
Altri store COOP
Opera Opera (MI)
Via Diaz Loc. Crocione
Brescia, Mantova Brescia
Viale Mantova 104
Cassano d'Adda Cassano d'Adda (MI)
Strada Statale 11
Milano via Arona Milano
Via G.da Procida ang. Via Arona 15
Brescia via Corsica Brescia
Viale Corsica 204
Milano via Palmanova Milano
Via Benadir 5 ang. Via Palmanova
Pavia Pavia, Viale Campari 64
Cormano Cormano (MI)
Via Gramsci ang. S.S. dei Giovi
Lodi Lodi, Via Grandi 6
Varese Varese, Via Daverio 44
Settimo M.se Settimo M.se (MI)
Via Reiss Romoli 16
Sesto S.Giovanni Sesto S. G. (MI)
Viale Italia 51
Como Como, Via Giussani 1
Desio Desio (MB)
Via Borghetto ang. Via Milano
Cremona Porta Po' Cremona
Via della Cooperazione 6
Bergamo via Autostrada
Bergamo, Via Autostrada
Trescore Balneario Trescore B. (BG)
Via Lussana
Peschiera Borromeo
Peschiera B. (MI), Via Aldo Moro 1
Lavena Ponte Tresa
Lavena Ponte Tresa (VA)
Via Colombo 21/23

Bareggio Bareggio (MI)
Viale De Gasperi 1
Novate M.se Novate M. (MI)
Via Brodolini 1
Busto A. Busto Arsizio (VA)
Viale Repubblica 26
Muggiò Muggiò (MB)
Via Repubblica 86
Legnano Legnano (MI)
Via Toselli 56
Soresina Soresina (CR)
Via Guida 4
Voghera Voghera (PV)
Viale Repubblica 97/99
Corsico Corsico (MI)
Piazza F.lli Cervi 10
Milano via Ornato Milano
Via Ornato 28
Bollate Bollate (MI)
Via Vespucci 2
Cinisello G. Cinisello Balsamo (MI)
Via Garibaldi 65
Laveno Mombello Laveno Mombello (VA)
Piazza V.Veneto 25
Mi, Zoia Milano
Via P.Marchesi 5 ang. Via F.lli Zoia
Milano Rogoredo Milano
Via Freikofel 2
Malnate Malnate (VA)
Via Marconi 11
CR. Ca Vescovo Cremona
Via Cà del Vescovo 1
BR. Veneto Brescia
Via Salvo d'Acquisto 3
Villasanta Villasanta (MB)
P.zza Martiri della Libertà 12
Arcore Arcore (MB)
Via Gilera 8
Cinisello SP Cinisello Balsamo (MI)
Via San Paolo 4
Cassano Magnago
Cassano Magnago (VA)
Via Mazzini ang. Via IV Novembre

Coop. Soc. EFFATÀ ONLUS

La cooperativa sociale Effatà nasce nel 1998 a Busto Arsizio e ha come scopo l'inserimento lavorativo di persone svantaggiate. Offriamo molteplici servizi, interessanti e utili tra cui:

- Assemblaggi industriali e confezionamento conto terzi
- Logistica, gestione spedizioni, attività di corriere espresso. Trasporti
- Bomboniere artigianali. Oggetti regalo per ricorrenze e festività. Restauro testi

Coop. Soc. EFFATÀ Onlus
SERVIZI E ATTIVITÀ ARTIGIANALI PER IL PRIVATO E L'INDUSTRIA
Per informazioni, Tel/fax: 0331 620146 - email: effata98@virgilio.it

*All
you
need
is
pop*

La festa di Radio Popolare
musica, food, spettacoli, incontri

17-18-19 giugno 2016

ex Paolo Pini via Ippocrate 45 Milano