



Con il Patrocinio di

Milano



Comune
di Milano



**Arte e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 3 - n. 10
21 dicembre 2015
www.cibiexpo.it



**Iginio Massari
il maestro
della pasticceria
italiana**

**Pranzi, cene,
sfiziosità e...
chili di troppo**



**VIVA
I vini italiani
sostenibili**



**Pepparkakor...
e ghirlande
di fior**

A NATALE METTICI IL CUORE



Presso gli spazi del Banco Solidale di Via della Moscova 9, Milano, sarà possibile acquistare pensieri natalizi e cesti gastronomici con panettoni, pandori e veneziane artigianali. Con l'acquisto di questi prodotti, sosterrai i servizi e le opere della Fondazione Fratelli di San Francesco d'Assisi onlus. Vieni a trovarci, dal 16 nov. al 23 dic. dalle 09.00 alle 18.00.

La Fondazione Fratelli di San Francesco d'Assisi Onlus, offre accoglienza e assistenza alle persone in stato di bisogno e senza fissa dimora, adulti, anziani e minori, promuovendone la loro dignità. In un anno abbiamo offerto un letto a 4.037 persone, distribuito 1.172.195 pasti, offerto accoglienza a 387 minori, forniti 76.261 servizi ad anziani, offerto 48.055 prestazioni mediche, incontrato con l'unità mobile notturna 21.900 persone, effettuati 473.805 servizi di docce e guardaroba ed offerto corsi di italiano, di informatica, orientamento al lavoro, assistenza legale e previdenziale, supporto psicologico e sociologico.

COME SOSTENERE LE NOSTRE OPERE:

BONIFICO BANCARIO

Intestato a Fondazione
Fratelli di San Francesco d'Assisi Onlus
IBAN: IT41C0521601614000000007463

CONTO CORRENTE

CCP n. 27431279,
Fondazione
Fratelli di San Francesco d'Assisi Onlus

DONAZIONI ON-LINE

Con carta di credito, in totale
sicurezza utilizzando PayPal sul sito web
www.fratellisanfrancesco.it

DONA IL TUO 5X1000: CF 97237140153



FRATELLI DI SAN FRANCESCO D'ASSISI

Fondazione e Associazione - Onlus

Via della Moscova, 9 - 20121 Milano - Tel. 02 6254591
info@fratellisanfrancesco.it - www.fratellisanfrancesco.it



Engelmann

**fondazione
cariplo**

EDITORIALE

Cabala a tavola

Sono sette le note musicali, i giorni della settimana o i mesi di 31 giorni, come dicembre. Nelle fiabe si parla di stivali delle sette leghe e di sette nani. Nell'occultismo al numero sette si attribuiscono molte proprietà, secondo credenze che risalgono da un lato all'astrologia babilonese e dall'altro agli studi del matematico e filosofo greco Pitagora. Anche per gli alimenti funziona la fascinazione del sette. Pare siano sette i nutrienti amici del cervello: cacao, acidi grassi omega-3, legumi, noci, uova, magnesio, mirtilli; sette quelli che aiutano a dormire: kiwi, noci, mandorle, estratti di alghe marine, succo di amarene, pane con burro di arachidi, infuso di camomilla; sette i taglia-calorie: salmone, noci, pepe-

runcino, semi di lino, barrette di muesli, cannella, acqua e limone; sette gli afrodisiaci: avocado, miele, cioccolato, ostriche, salmone, aglio, vino. Ulteriori suggerimenti più o meno attendibili: eliminare dalla dieta sette alimenti 'bianchi' (farina, riso, zucchero, dolcificanti, sale, margarina, latte vaccino) o al contrario inserirne sette salutari: curcuma, tè verde, aglio, melograno, selenio, quercetina e broccoli. Bisogna crederci? Mah... D'altronde ancora oggi è viva la credenza di origine pitagorica secondo cui nella vita ci sarebbe un periodo critico ogni sette anni. Tutto sta a capire da dove partire per il conto. In ogni caso, **Buon Natale!** ■

Paola Chessa Pietroboni





4

Sommario

I superlativi di Faravelli Natale, come da tradizione 5

Specialità nostrane e materie prime di qualità.

di Roberto Faravelli

Ben fatto La cena di Natale di Caminadella dolci 6

Un menu completo per le feste.

di Chiara Porati

Filo diretto Un panettone per ogni stagione 9

Una storia di dolce pasticceria a Milano.

di Bianca Senatore



© PASTICCERIA CUCCHI

EXPOi Cibi nuovi alla riscossa 10

Il wagyu anche in Italia.

di Bianca Senatore



© WALTER SCHÄBER

VIVA i vini italiani sostenibili 11

L'impatto ambientale della vitivinicoltura sull'ambiente.

di Ettore Capri

Pane, amore e formazione Non solo yogurt 13

Le virtù degli alimenti fermentati.

di Fabio Piccini

Pranzi, cene, sfiziosità e... chili di troppo 15

I consigli per non esagerare mangiando in modo bilanciato.

di Consuelo Vecchio

Protagonisti Iginio Masari: il maestro della pasticceria italiana 16

La cultura della pasticceria fatta a regola d'arte.

di Chiara Porati

I segreti della spesa A ognuno il suo tappo 19

Le tipologie di tappi, i materiali e il loro uso.

di Bianca Senatore

Crostacei garantiti dal mare alla tavola 20

Il progetto DeCroMed.

di Chiara Porati

Sgusciando... si impara! 21

Come scegliere la frutta secca.

A cura di Bianca Senatore

Alimentazione e salute Noci e nocciole. Il benessere dentro il guscio 22

di Giorgio Donegani

CiBi Lab Pepparkakor... e ghirlande di fior 23

Dolci decorazioni di Natale dalle atmosfere lapponi.

di Marta Pietrobboni

Tendenze Utilità e condivisione 25

Le nuove frontiere del consumo.

di Flavio Merlo

A proposito di acqua Un'alleanza per il 2016 29

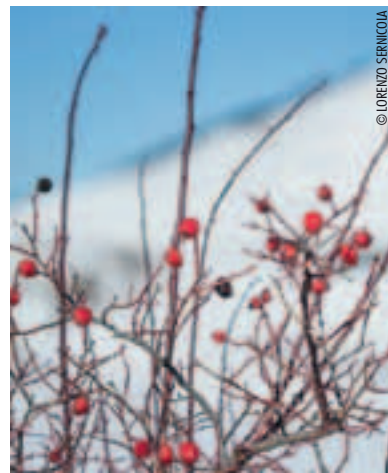
Incontro chiave tra MM e Pubblicità Progresso.

Acqua e cambiamenti climatici: 21 buoni propositi 30

COP21 e gli impegni di sostenibilità di Gruppo CAP.

Sagre e mercati 31

a cura di Chiara Porati



© LORENZO SERINCOIA

Hanno collaborato a questo numero

Ettore Capri: professore ordinario di Chimica agraria presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza. È direttore di OPERA, Centro di Ricerca per lo Sviluppo sostenibile in agricoltura, ed esperto presso l'Autorità europea per la Sicurezza alimentare EFSA. Con i colleghi di Agraria, Giurisprudenza ed Economia organizza CaffExpò, il primo caffè scientifico-letterario europeo dedicato a sicurezza alimentare e sviluppo sostenibile.

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.

Fabio Piccini: ricercatore in scienza della nutrizione è cofondatore e direttore del Progetto Microbioma Italiano. Tra le sue pubblicazioni: *Pane al pane e vino al vino* (Franco Angeli), *La dieta più antica del mondo* (Baldini e Castoldi), *La dieta intermittente* (PLAN), *Alla scoperta del microbioma umano* (KDP).

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 vicepresidente del neonato gruppo dei Socialisti & Democratici.

Consuelo Vecchio: dietista e dottore in qualità e sicurezza dell'alimentazione umana, lavora come dietista clinico presso l'Azienda Ospedaliera – Polo Universitario "Luigi Sacco" di Milano. Insegna nutrizione ad ALMA, Scuola Internazionale di Cucina Italiana.

I SUPERLATIVI DI FARAVELLI

Natale, come da tradizione

Dall'antipasto
al dolce,
specialità
nostrane,
materie prime
di qualità per
il pranzo più
importante
dell'anno

Noi Faravelli rispettiamo le tradizioni, in particolar modo a Natale. Quindi proponiamo ai nostri clienti tutto quanto occorre per creare un perfetto menu delle Feste: il bue grasso di Carrù con cui si realizza un bollito eccezionale e un brodo squisito; un gran bel cappone ruspante, allevato per 7 mesi da un'azienda del Milanese che lo alimenta solo con i suoi prodotti; un cotechino prelibato, in versione friulana, il *musetto di Sauris*. Poi naturalmente abbiamo tutta la polleria di Natale: oltre al cappone, anche faraona e tacchina. Ormai in pochi sanno preparare bene questi avicoli, quindi lo facciamo noi: per ognuno di loro usiamo una farcitura particolare, aggiungendo a una base delicata le castagne per la tacchinella, i gherigli di noce e i pistacchi per il cappone, i carciofi per la faraona. Sui pacchetti scriviamo come cuocerli e il tempo di cottura.

Oltre alla carne c'è di più

Un menu di Natale si può arricchire con varie golosità d'antipasto della nostra gastronomia: pâté, squisito di foie gras, marbré (terrines fredde di carni miste), insalata russa. Anche il



Con prodotti di qualità, si possono realizzare molte ricette sfiziose: sotto, pollo

ruspante in salsa di foie gras e tartufo nero, con contorno di legumi e cereali.

Carta d'identità

Macelleria Faravelli
corso Italia 40, 20122 Milano
Tel. 02 876287
info@macelleriafaravelli.it
www.macelleriafaravelli.it
Orari: dal lunedì al sabato
8.00-20.00

salmone canadese selvaggio è speciale: pescato in Alaska, surgelato sulla barca, viene affumicato in Italia, a Sondrio. Per i primi piatti abbiamo gli agnoli e i ravioli di zucca mantovani, i cappelletti modenesi, i ravioli di borragine, i passatelli, buonissimi in brodo. Da noi si trova anche un vasto assortimento di formaggi, italiani e francesi, e di salumi. E si riscopre la *galantina*, un prodotto tipico natalizio milanese, fatta di carne di pollo e di vitello cotta e assemblata, tartufata e lardellata. A tutto questo affianchiamo la nostra curatissima enoteca: per lo champagne ci riforniamo da tanti piccoli produttori; per il vino ci rivolgiamo, oltre che alle grandi marche, a piccole aziende, anche biodinamiche; per il whisky selezioniamo le migliori etichette.

Dulcis in fundo

Per decorare la tavola proponiamo frutta esotica e nostrana: dal melograno alla ciliegia, dalla carambola alla papaya o al mango. Infine il panettone fatto con lievito madre, o la nostra torta di mele o al cioccolato. E ancora, sorbetto o gelato perché noi con le *Officine del gelato* produciamo anche quello. Il nostro segreto? Siamo un gruppo affiatato e competente, che si è diviso settorialmente il lavoro per fare ogni cosa al meglio. Tutto questo è sinonimo, oltre che di qualità, di sicurezza alimentare. ■

Roberto Faravelli



© KRISTA



5

21/12/2015, anno 3, n.10

La cena di Natale di Caminadella dolci

Avete pensato al menu? Ecco la proposta completa di Elena e Daniela, per festeggiare insieme ai propri cari o con gli amici un Natale coi fiocchi

Ormai conoscete bene Elena Rasi e Daniela Bianchi. Le titolari di *Caminadella dolci*, rispettivamente cuoca e pasticcera, hanno composto un golosissimo menu natalizio solo per noi di CiBi, spiegandoci in modo davvero semplice preparazioni complesse. Il menu prevede portate limitate, ma molto gustose e di sicuro successo con i vostri ospiti :
- *Antipasto*: Pâté di fegato di vitello
- *Primo*: Timballo di tortellini con besciamella e ragù
- *Secondo*: Faraona arrosto ripiena di castagne
- *Dessert*: Soufflé al cioccolato con composta di ribes rosso e panna montata.

Pâté di fegato di vitello
Ingredienti:
- 400 g di filetto di maiale
- 400 g di fegato di vitello
- 300 g di burro

- 2 dl di latte intero
- 1 bicchiere di cognac
- 4 foglie di salvia
- 1 foglia di alloro
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 5 g di gelatina in fogli
- pepe bianco q.b.
- sale q.b.

Tagliate il fegato a tocchetti e il filetto di maiale a fettine sottilissime. Scaldate il latte con l'alloro e, quando sta per bollire, immergetevi il fegato per un minuto. Fate sciogliere 150 g di burro, unite la cipolla tritata, l'aglio schiacciato, le foglie di salvia e il filetto di maiale. Coprite e cuocete a fiamma bassa per 40'. Aggiungete il fegato e il cognac, sale e pepe. Però togliete l'aglio e la cipolla. Frullate il composto in un mixer con il burro rimasto e passatelo 2 volte attraverso il setaccio di metallo a maglie strette. Trasferite il pâté ottenuto in uno stampo a cassetta (30 cm) rivestito con pellicola e lasciatelo solidificare in frigo per 6 ore. Preparate la gelatina, fatela rapprendere, tagliatela nella forma desiderata

Carta d'identità

Caminadella dolci

via Caminadella 23, 20123 Milano

Tel. 02 72021136

info@caminadelladolci.it

www.caminadelladolci.it

Orari: dal lunedì al sabato 9.00-19.00

e decorate il pâté che nel frattempo avrete sformato su un piatto da portata.

Timballo di tortellini con besciamella e ragù
Ingredienti per 8 persone:
- 500 g di tortellini di carne

- Per la pasta brisée:
- 300 g di burro
 - 600 g di farina 00
 - acqua fredda q.b.

- Per la besciamella:
- 1 lt di latte fresco
 - 100 g di farina 00
 - 100 g di burro
 - sale q.b.
 - pepe q.b.
 - noce moscata q.b.

- Per il ragù:
- 250 g di carne di manzo macinata
 - 1 cipolla
 - 1 carota
 - 1 costa di sedano
 - 1 rametto di rosmarino
 - 1 bicchiere di vino bianco
 - 50 g di burro
 - sale q.b.
 - pepe nero q.b.

La pasta brisée
Impastate il burro ammorbidito con la farina e il sale, aggiungete l'acqua fino a ottenere un impasto sodo e malleabile. Le dosi dell'acqua cambiano a seconda del tipo di farina e della temperatura del burro. Avvolgete nella pellicola e riponete in frigorifero per 2 ore.
Il ripieno
Per il ragù. Preparate un trito di cipolla, sedano e carota e fate stufare 10' con burro e rosmarino. Fatevi rosolare la carne e aggiungete sale e pepe. Sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere per 15' a fiamma alta, poi continuate la cottura per 45' a fiamma lieve.
Per la besciamella. In una casseruola fate sciogliere il burro, aggiungete la farina mescolando con una frusta e fate cuocere qualche minuto.

Aggiungete il latte poco alla volta continuando a mescolare, salate, pepate e aggiungete la noce moscata. Cuocete ancora qualche minuto e tenete da parte.
Il montaggio
Imburrate uno stampo tondo a cerniera. Stendete la pasta brisée con uno spessore di circa 5 mm di altezza, posizionala sul fondo della tortiera e tagliate i bordi per lasciare solo la base. Impastate i ritagli e stendete delle strisce per foderare le pareti della teglia, paregiate i bordi con un coltello e mettete in frigo a riposare. In una casseruola portate a bollore dell'acqua salata, versatevi i tortellini e appena riprende il bollore spegnete il fuoco e scolate. Condite i tortellini con poco olio per evitare che si attacchino. Non devono essere totalmente cotti perché completeranno la cottura in forno. Mescolate la besciamella con il ragù, aggiungete i tortellini, versate nella teglia foderata e lasciate cuocere in forno a 180 °C per circa 45'. Fate raffreddare bene prima di sfornare.

Faraona arrosto ripiena di castagne
Ingredienti:
- 1 faraona disossata di circa 1 kg
- 200 g di castagne surgelate
- 200 g di salsiccia
- 200 g di pancetta tesa
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 bicchiere di brodo di carne
- 1 rametto di rosmarino
- sale q.b.

Fate sbollentare le castagne, tritatele e amalgamatele con la salsiccia e il rosmarino tritato. Stendete la pancetta tesa sul tavolo e appoggiatevi la faraona ben aperta. Riempite la faraona con la farcia preparata, cucite la faraona riportandola in forma e ripiegate su di essa le fette di pancetta. Rosolate la faraona in una teglia da forno con olio e cipolla, sfumate con il vino bianco e cuocete in forno a 180 °C per 50'. Bagnate ogni tanto con il brodo di carne per non fare asciugare.

Soufflé al cioccolato con composta di ribes rosso e panna montata
Ingredienti:
- 120 g di cioccolato fondente
- 6 uova
- 50 g di farina di mandorle
- 50 g di granella di nocciole
- 125 g di zucchero semolato
- 1 bustina di vanillina

- Per la composta di ribes:
- 400 g di ribes rosso
 - 3 cucchiaini di miele
 - 200 g di zucchero semolato
 - 2 dl di vino rosso
 - cannella in polvere q.b.

Il soufflé
Fate sciogliere il cioccolato con un cucchiaino d'acqua a "bagno maria". Lasciate intiepidire, aggiungete i tuorli d'uovo, la

Abbinamenti
Antipasto: Albana di Romagna dolce DOCG
Primo: Satèn di Franciacorta DOCG
Secondo: Ruché di Castagnole Monferrato DOCG
Dolce: Barolo Chinato di Musso d'Alba

vanillina, la farina di mandorle e la granella di nocciole. Montate gli albumi aggiungendo lo zucchero e mescolate al resto del composto. Versate tutto in una teglia imburata e inzuccherata, precedentemente riposta in frigorifero. Cuocete per circa 30' in forno a "bagno maria" a 100 °C.
La composta
Versate tutti gli ingredienti in una casseruola e cuocete a calore moderato fino a raggiungere la consistenza desiderata. Sfornate il soufflé su di un piatto da portata e decorate con la composta e la panna montata. Buon appetito e buon Natale! ■

Chiara Porati

Un dolce ricco non può mancare nel menu di Natale. Questo soufflé è facile da realizzare e si può accompagnare ad altri tipi di composta. Il ribes rimane il frutto più adatto. Da Caminadella trovate la conserva fatta da loro.



SOUVENIR ITALIA

Since before than anybody else



www.souveniritalia.com

FILO DIRETTO

Un panettone per ogni stagione

Ottanta anni fa, a Milano, Luigi Cucchi, con la moglie Vittorina, decide di lasciare la tabaccheria ereditata dalla sorella e traslocare all'altro angolo di piazza Resistenza Partigiana per aprire un caffè concerto



«Fu una scelta coraggiosa – racconta il figlio, Cesare Cucchi – perché questa era una zona di dubbia fama. I miei genitori decisero di aprire qui questo locale, per l'epoca molto alternativo, e di scritturare un'orchestra spagnola che suonava dalle 22 alle 2 del mattino. Io ero piccolo, ma ricordo che a mezzanotte si faceva un piatto di pasta o polenta per riuscire a tirare fino alla fine». Quando nell'agosto del 1943 Milano viene bombardata, l'intera palazzina è in macerie, ma il locale riapre con mezzi di fortuna nel '48, anno in cui la famiglia decide di aggiungere l'angolo pasticceria. Il locale è rifatto così come lo si vede ora, con uno stile un po' retrò e i laboratori di pasticceria ricavati dai rifugi antiaerei.

Il panettone classico di Cucchi è realizzato con lievito madre e doppio impasto. La sua lavorazione richiede circa 70 ore. Contiene arance e cedri canditi, uvetta sultanina. Ovviamente non ha conservanti. Sono state però previste delle varianti per "destagionalizzare" il prodotto.

La forza della tradizione

«Siamo molto tradizionalisti e facciamo prodotti non tanto dissimili da allora – racconta Cesare Cucchi, che ha continuato con amore l'attività dei genitori –. Usiamo la pasta lievitata e realizziamo veneziane, brioches,

e soprattutto panettoni». Da Cucchi, infatti, il panettone lo puoi trovare tutto l'anno, da settembre a giugno, con produzione giornaliera. «Usiamo solo prodotti naturali e lievito madre; produciamo circa 30 kg di panettone a settimana perché vogliamo strappare questo dolce al marketing natalizio». Pian piano ci sono riusciti: effettivamente, la pasticceria ha una clientela fissa e affezionata

che compra il panettone almeno una volta a settimana. E molti fan di questo dolce meneghino sono giovani. La forza della Pasticceria Cucchi, dunque, è la continuità col passato che si traduce non solo in ricette antiche e memoria storica, ma anche in ambientazione e cura dei dettagli. Ancora adesso, entrare è come fare un salto nel passato per ritrovarsi seduto al tavolino di una caffetteria del '900. Gli arredi

sono ancora quelli originali e tutta l'atmosfera è calda e piacevole.

Tante ricette

Molti clienti non rinuncerebbero mai anche solo a un caffè al bancone della Pasticceria, perché si sentono coccolati, quasi rincuorati dalla presenza di un baluardo della Storia che resiste, nonostante i tempi e la crisi. Le ricette dolci e salate nel frattempo si sono moltiplicate e la cura estetica dei prodotti è straordinaria. Resta come punto fermo il panettone. «È un prodotto storico che non vogliamo modificare, anche se introdurre cose nuove può allargare il mercato. Magari lo faranno le mie figlie».

Bianca Senatore



21/12/2015, anno 3, n.10

9

La Pasticceria Cucchi racconta oltre 70 anni di storia e il signor Cesare ne è l'anima e il custode appassionato.



Cibi nuovi alla riscossa

Hamburger di alligatore, insalata di cavallo con caviale Beluga, latte di giumenta fermentato, pesce palla, fettina di zebra...

I visitatori di Expo più temerari hanno assaggiato specialità di tutto il mondo e qualcuno ha anche apprezzato. Gli Italiani si sono lasciati conquistare da sapori nuovi e consistenze diverse. Nei sei mesi di Expo c'è chi, dopo gli assaggi, ha confermato di preferire pasta e pizza ma qualcun altro ha chiesto dove poter comprare questi ingredienti esotici. Certo, sarà difficile trovare nelle macellerie la carne di cocodrillo o di zebra, ma forse qualcosa sta cambiando. Alcune aziende che hanno partecipato all'Esposizione Universale di Milano, infatti, hanno colto l'occasione per stringere accordi commerciali e diffondere anche nel Bel Paese tradizioni e cibi lontani. Il Gruppo JA (Japan Agricultural Cooperatives), per esempio, è stato uno degli sponsor del Padiglione del Giappone e per il ristorante interno ha fornito riso, ma soprattutto *wagyu*.

Che cos'è?

Il *wagyu* è una razza di manzo nero giapponese la cui carne è ritenuta una delle migliori al mondo per il trattamento riservato agli animali. Fin dalla nascita, infatti, i vitelli vengono massaggiati con delicatezza, coccolati e curati, tanto da essere anche tenuti sospesi in aria, per non rovinare la pelle e per evitare che i muscoli si irrobustiscano e rendano la carne filacciosa. Si tratta di una razza allevata anche in altri Paesi, ma solo in Giappone, in particolare nella prefettura di Miyazaki (nel sud del Paese ndr), si è riusciti a ottenere un livello qualitativo così alto. E la bontà si paga: il costo è decisamente elevato, arriva a 120 euro al chilo. Dal punto di vista nutrizionale questa carne ha una percentuale di grasso molto bassa. Le mazzette (il grasso finemente distribuito tra i fasci muscolari) ben visibili a crudo, infatti, garantiscono la morbidezza e la delicatezza della carne dopo la cottura.

Gli allevamenti più noti di wagyu si trovano nelle aree giapponesi di Kobe, Mishima, Matsusaka, Omi e Sanda.



Si può gustare il wagyu appena scottato, evitando di

inciderlo per trattenere tutto il sapore dei suoi succhi.

L'esportazione

Il Governo giapponese ha aperto le porte all'esportazione controllata di *wagyu* anche in Italia e proprio il Gruppo JA ha contribuito a farne conoscere il sapore, almeno a Milano. E chissà che tra qualche mese non si possa davvero trovare questa varietà anche nei banchi del supermercato. Il marketing ci lavo-

ra, puntando sulla voglia di Oriente che sta conquistando gli Italiani. Avete mai assaggiato i *Kurodaizuo-kakishioaji*, dolce di riso tostato, oppure i *Mochi*, pasta di riso cotto a vapore con farina di soia? Se vi è venuta la curiosità di provarli, nei negozi specializzati li potete comprare. ■

Bianca Senatore

La carne di wagyu possiede un'elevata quantità di

grassi polinsaturi che non fanno aumentare il colesterolo.



VIVA i vini italiani sostenibili!

La Valutazione dell'Impatto della Vitivinicoltura sull'Ambiente (VIVA) è un progetto realizzato dal Ministero dell'Ambiente che certifica attraverso un ente terzo le performance di sostenibilità del vino

Il vino sostenibile italiano è una vera esclamazione, VIVA! In Expo il vino sostenibile VIVA è rimasto in esposizione permanente per 6 mesi. Un vero manifesto della sostenibilità, per di più eccellente al palato, al naso, alle orecchie e... ai nostri neuroni. Oggi il vino è un modello di

riferimento concreto per la comprensione del significato di *sostenibilità*. Proprio di ritorno da una visita in California mi sono reso conto che se ne stanno accorgendo anche i colleghi d'oltralpe che di solito riducono la sostenibilità al rispetto di norme cogenti, mentre in Italia si crea e ci s'impegna con l'occhio al futuro. A partire dal Duemila abbiamo iniziato concretamente a misurare la sostenibilità nel vino nell'evoluzione culturale oltre che culturale (bello il gioco di parole!)

che lo caratterizza in modo innovativo rispetto alle produzioni biologiche, biodinamiche, vini liberi, naturali e dai protocolli di produzione etica (pensate ai gruppi di acquisto solidale, per esempio). Questi ultimi applicano i principi di sostenibilità solo all'impatto ambientale, alla salute del consumatore, alla biodiversità (talvolta questi processi produttivi vengono certificati da enti terzi). È dal 2010, invece, che i ricercatori e gli enti di certificazione iniziano concretamente a misurare la sostenibilità nel vino attraverso indicatori (i cosiddetti *footprints*) applicati al ciclo di vita dei prodotti (si chiama LCA, *Life Cycle Assessment*) e



Nella foto, l'esposizione dei vini certificati sostenibili, presentati ad EXPO. VIVA è un programma che promuove la cultura della sostenibilità a livello locale, nazionale e internazionale attraverso la creazione di un sistema multi-stakeholder.



VIVA in 10 punti

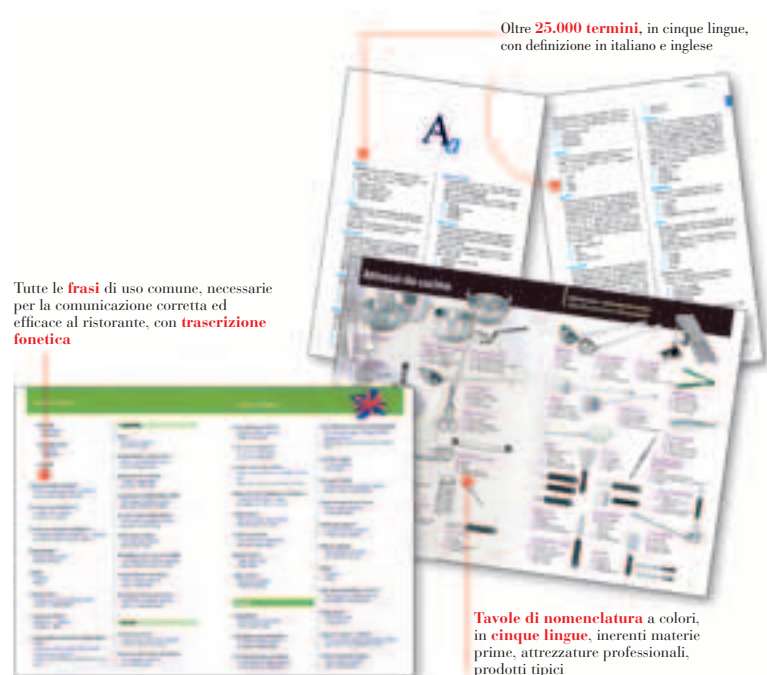
- È un programma:
- volontario**, che attraverso 4 indicatori, scientificamente riconosciuti (Territorio, Aria, Vigneto, Acqua), analizza e migliora le prestazioni di sostenibilità della filiera vite-vino;
- governativo**, promosso dal Ministero dell'Ambiente e verificato da parte terza indipendente;
- che misura la sostenibilità di azienda, processo e prodotto;**
- aggiornato scientificamente;**
- per la tutela dell'ambiente, della biodiversità e del paesaggio;**
- per la valorizzazione degli aspetti sociali ed economici della produzione del vino;**
- che garantisce una comunicazione trasparente attraverso una specifica etichetta;**
- d'informazione per la produzione dei vini di qualità;**
- di educazione e formazione per nuove professionalità;**
- che promuove la cultura della sostenibilità locale, nazionale e internazionale.**
- Partecipa al programma. L'adesione è gratuita.*
- www.viticolturasostenibile.org
- www.vimeo.com/131407656

che in Italia il Ministero dell'Ambiente apre una campagna di diffusione. Si è sostenibili se riusciamo a misurare gli effetti delle nostre azioni, se queste sono trasparenti e tracciabili per il consumatore. Se si produce "eco", se si migliora il paesaggio e la qualità delle risorse, si produce anche benessere sociale ed ecologico. E così nasce il vino sostenibile italiano, il vino VIVA che ancora una volta contraddistingue l'Italia per la qualità dei suoi prodotti e la sua innovazione tecnologica e culturale. ■

Ettore Capri

Dizionario di enogastronomia in cinque lingue

Italiano - Inglese - Francese - Spagnolo - Tedesco



Oltre **25.000 termini**, in cinque lingue,
con definizione in italiano e inglese

Tutte le **frasi** di uso comune, necessarie
per la comunicazione corretta ed
efficace al ristorante, con **trascrizione
fonetica**

Tavole di nomenclatura a colori,
in **cinque lingue**, inerenti materie
prime, attrezzature professionali,
prodotti tipici

Uno strumento professionale per conoscere e comunicare il mondo
dell'enogastronomia, dell'alimentazione, della ristorazione e dell'accoglienza.

Non solo yogurt

*Fabio Piccini,
medico e
ricercatore in
scienza della
nutrizione, è
un sostenitore
del consumo,
fin da piccoli,
degli alimenti
fermentati*

Se vi dicessi che i bambini italiani sono affetti da molte più malattie allergiche e intestinali dei bambini nati in Tanzania ci credereste? Probabilmente no e fareste male, perché è la verità. Il merito può essere attribuito, almeno in parte, al grande uso che si fa nei Paesi africani di alimenti fermentati, che contengono diversi tipi di batteri 'buoni'. E la maggior parte degli alimenti fermentati consumati da adulti e bambini proviene in realtà non da derivati del latte, yogurt o simili, ma da frutta, verdura e cereali.

Una volta svezzati, anche ai piccoli si danno verdure e frutta fermentate. Sono ottimi alimenti, che potrebbero piacere tanto anche agli adulti e ai bambini occidentali, eppure sulle nostre tavole quasi non se ne vede traccia. Lo stesso vale per le carni o i pesci fermentati che abbondano nella cucina asiatica e caraibica.

Fermenti vivi nella dieta quotidiana

Teniamo presente che circa un terzo degli alimenti presenti nelle diete tradizionali dei popoli più poveri del mondo viene consumato sotto forma di cibi e bevande fermentati semplicemente perché



E. Coli è un batterio molto diffuso in centinaia di ceppi. Alcuni presenti nell'apparato digerente sono

assolutamente indispensabili alla salute umana. Altri ceppi, invece, causano gravi malattie, fino anche la morte.



Il succo verde, particolarmente ricco di clorofilla, per le sue proprietà

antiinfettive, aiuta a normalizzare la flora batterica intestinale.



Fabio Piccini è co-fondatore e direttore del Progetto Microbioma Italiano.

questo è l'unico modo per conservarli. Molti studi scientifici correlano la quantità di cibi fermentati presente nella dieta con il benessere e la longevità: per esempio il kefir, una bevanda a base di fermenti lattici, oppure i derivati dai semi della soia gialla fermentati, il formaggio di mandorle... Più sono e meglio è!

Purtroppo negli ultimi cinquant'anni questo tipo di alimenti è progressivamente scomparso dalle nostre tavole. Così il lievito chimico, che innesca la lievitazione senza indurre quei cambiamenti che rendono l'alimento più digeribile e assimilabile, si è sostituito a quello acido. Oppure, le verdure sono messe sott'aceto saltando la fase della fermentazione. Tutto questo ha influenzato nel corso del tempo anche il nostro gusto (e quello dei nostri bambini). Oggi sono in tanti a pensare che seguire una dieta di tipo "industriale", senza integrarla con alimenti vivi, sia un modo per selezionare nel nostro intestino i batteri meno salutari. Per quanto possiamo raccontarcela, il fatto che noi siamo quello che mangiamo rimane una delle verità più incontestabili che si conoscano. ■

Fabio Piccini

Nuovo viaggio sul Po

Storie
Gastronomia
Turismo

In un viaggio articolato in sei tappe, il volume propone storie di uomini, borghi, mestieri di un tempo, accanto alla presentazione di un ambiente ricco di animali, piante, fiori e tutti i prodotti di un territorio che propone tipicità uniche e innumerevoli.

E le tante ricette da provare a casa, una volta tornati.



Pranzi, cene, sfiziosità e... chili di troppo

Sta arrivando Natale, con i regali, le luci, le prelibatezze; i giorni trascorrono felici ma quando le feste finiscono lasciano un po' di nostalgia e anche qualche chiletto in più

Le feste non devono essere l'occasione per togliersi le voglie represses. Una fetta di panettone a colazione, un pranzo o una cena di festa, un brindisi augurale e qualche leccornia durante la giornata (torrone, frutta secca, cioccolatini ecc.) possono determinare un apporto quotidiano anche di 3000-4000 Kcal che, se assunte per tutto il periodo di festa, comportano un incremento di 3 o 4 chili di peso corporeo. Per passare indenni attraverso queste giornate così insidiose è importante imparare sia a scegliere che cosa mangiare al ristorante, sia a costruire menu più sani ed equilibrati.

Suggerimenti pratici

In media un pasto deve apportare circa 800 Kcal con una corretta ripartizione dei nutrienti: un buon apporto di carboidrati, un giusto bilanciamento di proteine e di grassi, con un'attenzione alla qualità di questi ultimi. Per esempio, quando siamo

al ristorante scegliamo piatti non troppo elaborati, evitando fritti e intingoli; iniziamo il pranzo o la cena con un antipasto contenente verdure le cui fibre ci regaleranno sazietà. Nell'attesa del servizio,

evitiamo di sgranocchiare pane, grissini o focacce: il loro apporto calorico non è indifferente e aumentano i grassi complessivi del pasto. Un calice di vino è più che sufficiente per accompagnare



un buon pranzo o una cena, soprattutto se preceduto da un aperitivo.

Infine, cerchiamo di concludere con un dessert a base di frutta in modo da toglierci la voglia del dolce ma senza appesantirci troppo.

Nella preparazione dei nostri menu prevediamo pure piatti sfiziosi, ma rielaborando in chiave più leggera ricette classiche: per esempio possiamo sostituire panna e besciamella con ricotta ammorbidita, o il mascarpone con yogurt compatto, o ancora alleggerire la maionese con una cucchiata di yogurt. Prepariamo le giuste quantità per evitare di avere avanzi da finire nei giorni successivi.

Facciamo i bravi!

Il periodo di festa non deve durare dal 1 dicembre al 7 gennaio, ma solo 4 o 5 giorni. Nel tempo che intercorre tra un'occasione gastronomica e l'altra è sicuramente importante seguire una sana alimentazione, assumendo le giuste calorie e avere uno stile di vita più attivo, impegnandoci a camminare almeno 30-40 minuti al giorno, con passo sostenuto. In conclusione, concediamoci qualcosa in più nei giorni di festa, ma cerchiamo di essere bravi nei giorni normali. ■

Consuelo Vecchio

Scrivi G. Marchesi:
"Dal momento che la natura ci impone di nutrirci, facciamolo nel migliore dei modi, con criterio e con diletto, osservando tutti quegli accorgimenti che, quantunque piccoli, conseguono il massimo allettamento del palato nel rispetto della salute".



Iginio Massari, il maestro della pasticceria italiana

Una chiacchierata con il maestro dei maestri Iginio Massari, indiscusso ambasciatore della pasticceria italiana nel mondo

Abbiamo incontrato il pasticcere pluripremiato a *Sweet of Milano*, il festival della pasticceria, dove, introdotto da Maurizio Santin, ha tenuto una lezione sulla "Saint Honoré milanese". Per dirvi che tipo è, mentre descriveva nei minimi dettagli la preparazione e la composizione di un dolce meraviglioso, ha trovato il tempo di parlare dell'invenzione del frigorifero, di Pasteur e della pastorizzazione del latte, delle migliaia di morti che la crema chantilly ha causato nell'Ottocento (provocando un certo sgomento in sala) e, "già che ci siamo", ha strigliato un paio di suoi assistenti per come avevano montato la panna.

Sa che la Saint Honoré la chiedevo sempre per il mio onomastico? Era l'unica torta-gelato che vendevano nei bar dei campeggi ad agosto. Finalmente oggi ho assaggiato quella vera.

Scommetto che non sapeva che avrebbe assaggiato la "Saint Honoré milanese", che è molto diversa dall'originale francese. Nella versione d'oltralpe si usano dischi di sfoglia e un bordo di pasta di brioche, mentre nella nostra versione c'è il pan di Spagna ed è di Milano.

A proposito di queste differenze, come si pone la scuola italiana rispetto alle altre scuole di pasticceria?

La scuola "Italiana" non c'è! In Francia nel 1922 dopo la Grande Guerra i Ministri del Lavoro e dell'Istruzione, per incentivare la ripresa, pensarono di ampliare il percorso di studi di

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

tutte le categorie artigianali, per prepararle in modo più completo. Hanno adottato lo stesso sistema Tedeschi, Spagnoli, Belgi e Inglesi. L'Italia nel settore artigianale non si è mossa. Si parla di scuole, ma io spesso vedo dei "parcheggi", a meno che non siano gli insegnanti a stimolare gli studenti. Ricordiamoci che conoscere bene un mestiere o una professione è una ricchezza sicura, una garanzia. Il mestiere del pasticcere ha bisogno dell'intelletto, ma anche dell'abilità manuale, perché entrambe le cose contribuiscono a fare in modo che un prodotto sia straordinario. Le scuole devono avere lo spazio e gli strumenti per l'esercizio quotidiano, per ripetere le gestualità che portano al raggiungimento della perfezione; solo così si riesce a fare qualcosa di straordinario. Nella pasticceria bisogna cercare la perfezione semplice del cerchio di Giotto.

Se non si può parlare di scuola italiana, si può almeno parlare di tradizione italiana?

La tradizione italiana è straordinaria ed è territoriale. Se ci pensa, è stata la pubblicità industriale a rendere giustizia alla pasticceria italiana, diversamente molti dolci sarebbero rimasti circoscritti in manciate di chilometri. Stessa cosa nella cucina. Ogni progresso è stato raggiunto grazie all'informazione, più o meno corretta, certo, ma che ha avuto un grande impatto sul pubblico. Non c'è cibo che abbia successo se non è ben raccontato.

È grazie all'informazione pubblicitaria che il dolce italiano è arrivato all'estero? A suo parere viene interpretato nel modo corretto?

Non c'è opposizione preconcetta per il dolce italiano, ma deve essere buono!



Anni fa i panettoni si producevano a giugno e si vendevano a Natale, facendo conoscere un prodotto sbagliato. Io non sono contro l'industria dolciaria, sono contro l'industria che lavora male. Per la maggioranza degli stranieri il panettone è un dolce secco, perché l'hanno mangiato due volte e l'hanno trovato così. Al contrario posso dire che il Tiramisù è stato apprezzato grazie a due industrie veramente valide che hanno proposto dolci buoni; l'artigiano li ha riconosciuti tali e ha cominciato a riprodurre qualcosa di valido. Serve un'informazione accurata basata su qualcosa di concreto.

Nel caso del Tiramisù la verità, a parte il fatto che

è un buon dolce, è che è il dolce della mamma, della nonna e della zia, è il dolce dell'amore.

La pasticceria in televisione aiuta ad alzare la qualità del prodotto?

La trovo estremamente positiva e propiziativa, anche quando non è prettamente educativa. Basta che se ne parli. Quando c'è comunicazione di massa, si crea competitività e questo può fare molto bene a ogni settore e può dare buoni risultati. Ovviamente oggi si bada molto più all'apparire che all'essere, ma la pasticceria è anche spettacolo, è un cibo premio in effetti, quindi deve essere buono e bello allo stesso tempo. Dato che stiamo parlando del bello e del buono, la pasticceria è anche piena di simboli che le ultime tre generazioni hanno dimenticato. La torta di nozze, per esempio, non è una torta "come vuoi tu". La torta di nozze ha dei simboli e dei significati: il bianco è sempre stato il colore di "chi si candida". Nel caso del matrimonio ci sono due persone che si candidano a essere unite. Il taglio della torta è simbolico perché lo si fa a due mani, e da quel momento ogni decisione che si prende, si prende in due. Vede come si fa? Aspetti che le chiedo la mano.

Iginio ha simulato con me il taglio della torta come ai matrimoni. Dite che porterà bene? ■

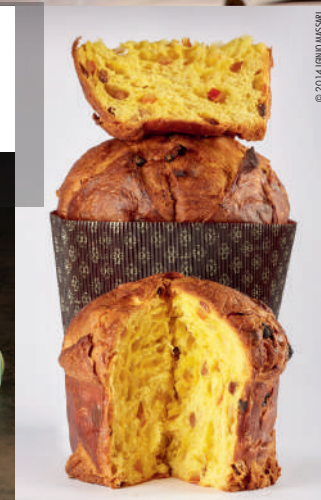
Chiara Porati

Iginio Massari, celebre pasticcere bresciano e idolo degli appassionati, ha vinto decine di premi in Italia

e all'estero. Scherzando, dice: «Mia moglie mi chiede spesso di portarli via da casa perché è stufo di vederli».



Da sinistra: Saint Honoré alla francese, torta di nozze, bussola, casette di panpepato, panettone tradizionale e meringata ai lamponi.





• BISTROT •

*Home is not a place,
it's a feeling.*

*Ampla offerta di vini artigianali biologici e biodinamici.
Ma anche birre, cocktails, long drinks, distillati, succhi di frutta.*

*Per accompagnare i nostri vini, ogni giorno proponiamo abbinamenti
con salumi, formaggi, carne, pesce e zuppe
frutto di una selezione estrema effettuata per potervi offrire le migliori eccellenze italiane.*

Ogni settimana organizziamo degustazioni con la presenza dei produttori.

Via Salasco 21 – Milano - Tel 02 32960708
www.vinodromo.com

A ognuno il suo tappo

Nel corso della Storia è stato usato di tutto: pietre, pergamene, stoffe, ma è con la scoperta di altri materiali che il tappo s'evolve

Che sia di sughero, metallo o plastica, la sua funzione è quella di sigillare un contenitore, affinché nulla possa uscire e nulla possa entrare, evitando il rischio di alterazioni che sarebbero un problema, soprattutto per i produttori di vino. Da quando aziende ed enologi hanno scoperto il sughero, il tappo è diventato un elemento importantissimo, non solo per

le sue capacità isolanti, ma anche per la bellezza estetica del turacciolo, parte integrante del design della bottiglia.

Tipologie

Per chi produce un vino, la scelta del tappo diventa importante, perché ce ne sono di diversi tipi. C'è quello di sughero *monopezzo*, realizzato da un unico taglio della corteccia, il più prezioso e costoso; c'è il tappo *a due dischi*, formato da due diverse lavorazioni della corteccia, assemblate alle due estremità di un pezzo centrale di granuli agglomerati; e

infine, c'è quello realizzato interamente con *granuli agglomerati*, usato soprattutto per vini di valore contenuto. Anche il tappo degli spumanti e degli champagne è realizzato in sughero, genericamente con due estremità di sughero puro e un pezzo di agglomerato, ma la scelta dipende molto dalla casa produttrice e dal pregio delle bottiglie.

Negli ultimi anni il sughero è diventato sempre più raro e costoso e allora la tecnologia è arrivata in soccorso creando un tappo di materiale termoplastico. Sono chiusure meno pregiate, ma dotate di buona funzionalità. Ai tappi di sughero o sintetici si sono aggiunti poi i *tappi a vite di plastica*, che garantiscono le stesse prestazioni di quelli in termoplastica, ma sono poco gradevoli alla vista ed è per questo che in Italia non hanno conquistato la grande

distribuzione. Le cose cambiano oltremarina: i vini inglesi, infatti, sono chiusi al 99% proprio con *tappi a vite in alluminio*, come quelli che usiamo per l'olio.

La corona per la birra

Il *tappo a corona* fu brevettato per la prima volta a Baltimora verso la fine dell'Ottocento e da allora ha conquistato prima gli Stati Uniti e poi il resto del mondo. È un tappo che assicura l'assoluta tenuta stagna, soprattutto in presenza di gas, ed è per questo che viene usato per tappare gli spumanti nel periodo di fermentazione in bottiglia, prima che la maturazione sia completa e che si passi al sughero. Il tappo a corona è usato per la birra proprio per la sua capacità di resistere alla pressione interna del gas, anche quando la bottiglia viene agitata. ■

Bianca Senatore

© CHIRIA VISCONTI

Esistono tipologie di tappi divise per materiali, funzione specifica e uso. Anche l'estetica del tappo ha la sua importanza e spesso diventa parte del design della bottiglia.



Crostacei garantiti dal mare alla tavola

DeCroMed - Pescato Mediterraneo è un progetto siciliano che garantisce la certificazione di qualità e la valorizzazione dei crostacei decongelati

Lo sapevate che tutti i gamberi in commercio sono congelati, che li compriate al supermercato o in pescheria, che viviate a Mazara del Vallo o a Milano? I gamberi appena pescati sono immediatamente abbattuti a -20/-40 °C nelle stive dei pescherecci per garantirne freschezza e durabilità e così vengono commercializzati. Poi la GDO (Grande Distribuzione Organizzata, i supermercati *ndr*) e le aziende di trasformazione provvedono al decongelamento prima della vendita al pubblico. Il decongelamento può avvenire secondo diverse procedure e temperature: a 0 °C, a 4 °C oppure tramite 'baiatura', che prevede l'utilizzo di acqua e ghiaccio.

fino a 48 ore. Come possono la GDO e le aziende di trasformazione verificare la qualità del prodotto in ogni momento? Tre aziende siciliane, ITAGA s.n.c., FRIOMED s.r.l. e MEDIPESCA s.r.l., hanno attivato una collaborazione con due Istituti del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), l'Istituto di Biomedicina e Immunologia Molecolare "A. Monroy" (IBIM), con sede a Palermo e l'Istituto di Biofisica, Unità Operativa di Supporto di Palermo (IBF-PA); e l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale della Sicilia "A. Mirri" (IZSSi), con l'obiettivo di individuare una certificazione di qualità e di valorizzazione dei crostacei decongelati e di offrire un prodotto buono, sicuro

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

e stabile. Il progetto è stato finanziato dall'Unione Europea e Regione Sicilia Assessorato Attività Produttive - Dipartimento Attività Produttive, linea intervento 4.1.1.1 del P.O. FESR Sicilia 2007-2013 (CUP G93F12000190004).

Banco vendita con naso e occhio elettronico

Il responsabile scientifico dell'IZSSi, Calogero Di Bella, spiega: «Dal decongelamento si considera una *shelf life* del crostaceo di 48 ore. Noi abbiamo voluto fare un passo in più rispetto alla normativa, verificando la freschezza dei crostacei attraverso test sensoriali, biomolecolari e di laboratorio. L'Istituto di Biofisica di Palermo ha confrontato il risultato con un "naso elettronico" di ultima generazione. Si tratta di un sensore selettivo per l'analisi dell'aroma dei crostacei realizzato grazie a uno spin-off del CNR». Questo "naso elettronico" può essere messo a disposizione della GDO per verifiche dirette al banco vendita. L'altro prototipo, più complesso e di assoluta originalità, è stato messo a punto dall'Istituto IBIM del CNR. Una sorta di "occhio elettronico", che attraverso

Sgusciando... s'impara!

La frutta secca compare nel piatto degli Italiani soprattutto nel periodo natalizio ed è per questo che si associa sempre alle tavolate delle feste, quando a fine pasto non resta che... sgusciare!

La frutta secca comprende nocciole, noci, mandorle, pinoli, arachidi, pistacchi e anacardi (che in realtà non sono frutti ma semi) oltre a uvetta, fichi, albicocche, prugne, banane... disidratate artificialmente. Le **nocciole**, ricche di vitamina E, contengono anche sostanze considerate utili a prevenire le malattie cardiovascolari, i cosiddetti fitosteroli. Le **noci**, molto consumate in Italia, sono ricche di po-



tassio e fosforo e hanno un buon contenuto di lipidi che aiutano a combattere il colesterolo. Attenzione, però, perché le noci sono anche molto caloriche: con 100 grammi di prodotto si assumono quasi 700 Kcal. Le **mandorle** sono le più ricche di Vitamina E, i pinoli di proteine e di vitamina A. Le **arachidi** sono molto caloriche e proteiche. I **pistacchi**, ricchi di fitosteroli, potassio e ferro, di preziosi antiossidanti e di vitamina E e A, originari del Medio Oriente, sono oggi un prodotto tipico siciliano. Gli

anacardi infine arrivano dal Brasile e sono ricchi di sali minerali e di vitamine B1 e B2.

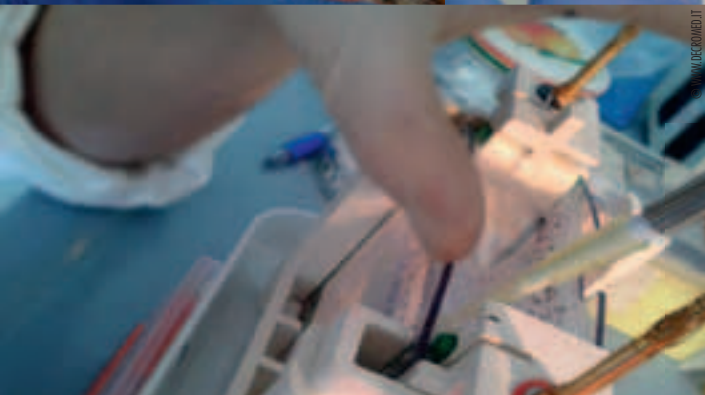
Occhio a...

Quando si compra la frutta secca, bisogna fare attenzione ad alcuni particolari. Se acquistate noci, nocciole, o altro, con il **guscio**, badate che quest'ultimo sia pesante. L'aspetto esterno dev'essere omogeneo, per colore e forma. Quando lo aprite, controllate che frutto e guscio siano ben aderenti. Se si tratta invece di frutti

già sgusciati, sarebbe meglio acquistarli in confezioni **sotto vuoto** o almeno **sigillati** in sacchetti piccoli. Questo perché l'aria compromette il seme e ne disperde le qualità nutritive. Il guscio, infatti, è la migliore confezione disponibile: è stato progettato dalla natura per conservare per molto tempo il frutto al suo interno.

Uvetta, fichi, albicocche e prugne... invece sono frutti che vengono disidratati artificialmente attraverso una tecnica che si è affinata col tempo e si adotta ormai anche per mele, arance, ananas e frutti rossi secchi, consumati come snack o per colazione. Ultimo consiglio: se acquistate **frutta secca sfusa**, con o senza guscio, accertatevi che il negozio abbia un **ricambio frequente** del prodotto. ■

*a cura di
Bianca Senatore*



Nelle foto: test di confronto degli esemplari di gamberi e scampi, sezione del carapace degli scampi, elettroforesi su gel di poliacrilamide di estratti da crostacei decongelati e scampi in corso di decongelamento. Le analisi vengono svolte nei laboratori del CNR-Istituto di Biomedicina e Immunologia Molecolare "A. Monroy" con sede a Palermo - Unità operativa Stress Cellulare e Ambiente.



so l'analisi di biomarcatori molecolari contenuti nei crostacei, fornirà in tempo reale informazioni sulla qualità del prodotto. I due prototipi strumentali permetteranno a tutti gli addetti ai lavori di verificare la qualità di gamberi e scampi, in ogni fase del processo, dal mare alla tavola. ■

Chiara Porati

Datteri, fichi e uvetta hanno un bassissimo contenuto di grassi, ma sono molto ricchi di zuccheri e fibre.



Noci e nocciole: il benessere dentro il guscio

Sono ricche di grassi e molto caloriche, ma non lasciamoci ingannare: dentro il guscio di noci e nocciole si nasconde un vero concentrato di salute

Da quando gli studiosi di nutrizione si sono accorti che non tutti i grassi fanno male, ma ce ne sono di "buoni" (quelli "insaturi"), capaci addirittura di abbassare il colesterolo, noci e nocciole sono salite di molte posizioni nella hit parade dei cibi più salutari. Non solo sono ricche proprio di grassi "buoni", ma in più contengono quantità significative di fattori antiossidanti, oltre a essere

una vera miniera di minerali e vitamine. La piramide alimentare le pone, insieme all'altra frutta a guscio, tra gli alimenti da consumare di frequente, mentre oltreoceano la prestigiosa *Food and Drug Administration* (l'ente americano che controlla e valuta gli alimenti) ha lanciato da tempo una campagna per il consumo di frutta a guscio, affermando che mangiarne un po' ogni giorno può ridurre

il rischio di malattie cardiovascolari.

Sotto l'ALA... delle noci

Una caratteristica delle noci è di essere molto ricche di un particolare omega-3 vegetale, indicato con la sigla ALA. Questo tipo di acido grasso non è così efficace come gli omega-3 che si trovano nel pesce, ma più di uno studio indica che ALA riduce i processi infiammatori delle arterie e aiuta la salute delle ossa, rendendole più robuste. Molte ricerche hanno mostrato anche che le noci possono aumentare i livelli di HDL (noto come il colesterolo buono) mentre l'LDL (quello cattivo) si abbassa. Quanto al modo migliore per gustarle, i gherigli si accompagnano benissimo alla frutta fresca e danno una nota particolare alle macedonie e alle insalate. Tritate, le noci sono invece perfette come ingrediente di pesti e salse per condire la pasta.

Le nocciole: ideali per le future mamme

Fonte anch'esse di grassi buoni, le nocciole sono straordinariamente ricche di acido folico, una vitamina del gruppo B particolarmente importante in gravidanza (riduce il rischio di malformazioni alla nascita), ma essenziale per tutti, in quanto migliora la produzione di energia e, secondo diverse ricerche, può abbassare anche il rischio di disturbi al cuore e di depressione. Le nocciole contengono poi livelli significativi di potassio, calcio e magnesio, tutti minerali che possono aiutare a mantenere più bassa la pressione del sangue. Classiche nel cioccolato, le nocciole sono golose anche con il gelato, mentre in cucina sono da provare alla moda americana: arrostiti, insieme agli asparagi conditi con salsa di limone. ■

Giorgio Donegani

Noci e nocciole sono ricche di magnesio, rame, potassio, fosforo, calcio, zinco, acido folico, tiamina, vitamina B6, acido pantotenico. Le noci in particolare hanno proprietà vermifughe e lassative. Il mallo della noce, invece, viene utilizzato soprattutto nella cosmesi.

Pepparkakor... e ghirlande di fior

Sembra una parola magica, uscita da un libro di sortilegi. Di certo viene dalle fredde lande di Babbo Natale, per passare tra i fiori di una cascina milanese e allietare i giorni di festa

Natale è alle porte e con la nostra amica cuoca Mina (Marina Torrente) vogliamo ripetere un goloso esperimento! Questa volta c'è un ingrediente... floreale. Mina ci porta a scoprire un posto nuovo, la *Fioreria* di Irene: "una bottega di fiori di stagione, essenze dimenticate, piante biologiche e fiori poco comuni, provenienti da vivai e produttori virtuosi", ospitata tra gli orti della *Cascina Cuccagna* a Milano.

Tra le mani di Mina e Letizia, alla quale Irene ci affida, ha preso forma e sapore la misteriosa ricetta.

e mezzo circa) riposti in una scatola di latta. Ottimi, quindi, da regalare, realizzandoli in anticipo.

La ricetta di Marina Torrente

Ingredienti:

- 600 g di farina
- 200 g di burro
- 200 g di zucchero
- 1 dl di sciroppo d'acero
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- 2 cucchiaini di zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di chiodi di garofano
- 2 cucchiaini di buccia d'arancia grattugiata
- 2 cucchiaini di bicarbonato sciolti in 1 dl d'acqua.

In una casseruola unite il burro, lo zucchero, lo sciroppo d'acero e le spezie e mescolate a fuoco dolce, fino a quando il burro sarà completamente sciolto. Lasciate raffreddare. Raggiunta la temperatura ambiente, unite al composto il bicarbonato sciolto in acqua, l'uovo e la farina. Coprite l'impasto con la pellicola e fate riposare per una notte in frigo. Stendete la pasta in uno strato sottilissimo e utilizzate le formine per ottenere i biscotti. Infornate a 180 °C per 8-10 minuti.

Ghirlanda natalizia della Fioreria

Prendete una base per ghirlande realizzata con rami di Salice intrecciati, completate con foglie di conifera, fiori di Skimmia, fiori di Wax Flower bianco e con forme per biscotti, legate con un cordino in stile natalizio.

Come utilizzare la ghirlanda

Ghirlanda con pendenti: le formine con cui Minamoro ha realizzato i suoi biscotti di Natale diventano ornamento. ■

Marta Pietroboni

Carte d'identità

Le ricette

di Marina Torrente:

Pagina fb e Instagram

Minamoro

Le ghirlande

della Fioreria:

pagina fb e instagram

lafioreriacuccagna

www.twentytrees.org

Nella foto sopra una golosa ghirlanda calendario realizzata con pepparkakor. A lato, la ghirlanda della Fioreria appoggiata su un piatto, permette di servire i biscotti in modo elegante. Nelle foto a destra momenti di creatività natalizia della Fioreria.

Pepparkakor, ovvero...

La parola magica ci porta ai gustosi biscotti della tradizione svedese e più in generale scandinava. Sono biscotti sottili, croccanti e molto profumati grazie alle spezie e agli aromi presenti nell'impasto (cannella, zenzero, chiodi di garofano, buccia d'arancia). La preparazione originale prevede l'uso di melassa, ma qui la proponiamo con sciroppo d'acero (più facilmente reperibile). La ricetta è piuttosto semplice e si presta per un lavoro divertente a più mani, con i bambini, utilizzando taglia-biscotti a tema natalizio. Facili da preparare, i biscotti richiedono però una notte di riposo. Una volta pronti, si conservano a lungo (fino a 1 mese



La scuola di cucina di Milano

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



*

I corsi principali:
cucina classica (8 lezioni)
alta cucina (8 lezioni)
la cucina del pesce (5 lezioni)
pasticceria (6 lezioni)

*

Cucina e pasticceria d'autore
(grandi chef ad Altopalato)

*

Corsi monografici di una, due, tre lezioni
Giornate di team building
Occasioni conviviali con piatti di ricerca storica
e cucina creativa

Utilità e condivisione

Il contributo di Consumers' Forum per comprendere le nuove frontiere del consumo

Consumerism, l'ottavo rapporto di Consumers' Forum alla base dell'appuntamento annuale con tutte le maggiori Authority, è dedicato a *Il consumatore nell'era della condivisione*. Un titolo intrigante, anche se non immediatamente chiaro; eppure – è un paradosso! – ampiamente vissuto da ciascuno di noi. Di che si tratta? Il consumatore è chi acquista un bene per un uso diretto. Compra e paga un prezzo, il valore del bene. Più tiene al bene, più è disponibile a pagare. Ciascuno è portatore di un suo interesse particolare. Condividere, invece, significa usufruire di un servizio

o di un bene insieme ad altri. Spesso senza costi o a prezzi irrisori. In molti Comuni italiani si è sviluppato il *bike sharing*, un servizio che permette di usare una bicicletta in modo condiviso: la bici viene messa a disposizione di tutti quelli che ne hanno bisogno e ciascuno deve usufruirne con la cura del “buon

Il Presidente di Consumers' Forum, Lamberto Santini. L'obiettivo finale di Consumers' Forum è promuovere un'evoluzione delle politiche consumeriste per migliorare la qualità di vita dei cittadini.

padre di famiglia”. Chi ci guadagna? Tutti quanti: dalle persone che le usano fino all'ambiente che risulta più tutelato. In questo caso il soggetto che promuove la “condivisione” è il Comune, le bici sono beni materiali e le persone che le condividono hanno un volto, un nome e cognome.

Il valore del prezzo invisibile

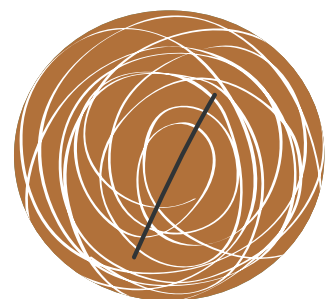
Diverso è il discorso quando la condivisione prende le forme di un'app, che serve da piattaforma di accesso. Zero costi, tanti servizi a portata di un *touch*. Ma è veramente così? Nel Rapporto di Consumers' Forum viene approfondito un tema, quello del prezzo invisibile: il valore dei dati personali. Già, perché il valore di queste condivisioni non si misura in euro, ma in intrusioni (autorizzate) nella vita di ciascuno. L'indagine, infatti, evidenzia che “dalla app *Netflix*, *killer application* di un mercato in cerca di autori,

a UBER, che rivoluziona il trasporto pubblico locale e pone interrogativi su tutele, opportunità e rischi; dalla bolletta 2.0, al *crowdfunding* emerge un'istanza fondamentale: la tutela della riservatezza dei dati”. Ed è proprio su questo punto che si registra una crescente discrepanza tra norme giuridiche e mercato; il consumatore interconnesso non è immediatamente interessato alle garanzie, ma ai modelli di consumo che più gli corrispondono, a rischio di essere meno tutelato. La nostra sensazione è che si stia tornando a un'epoca in cui sono i soggetti stessi a produrre il diritto. Se la *lex mercatoria* nacque dall'autoregolamentazione dei mercanti che non potevano trovare tutele in un ordinamento giuridico internazionale embrionale, è molto probabile che la nuova frontiera condivisa del consumo finisca per generare anche nuove regole condivise. ■

Flavio Merlo



SE NON È ZUPPA È...



TAGLIABRODO



MILANO, VIA SOLARI 30 WWW.TAGLIABRODO.IT 02-84963176

A CURA DELL'INSERZIONISTA

Oltre Expo

Dall'Esposizione Universale una nuova consapevolezza per il nostro Paese

L'Expo di Milano è durato sei mesi, ma la sua eredità è destinata ad andare oltre. Per il Pianeta resteranno i risultati di sei mesi di dibattiti, esposizioni e convegni sul tema dell'alimentazione, che hanno creato una nuova consapevolezza su una delle sfide principali dei nostri tempi. Prima dell'Expo parlare di cibo a livello globale significava quasi solamente parlare di fame nel mondo, come se una tematica così complessa e interrelata a problemi economici, ambientali, sociali e tecnologici potesse essere solo ridotta e misurata in termini di quantità e di calorie pro capite.

L'eredità della Carta di Milano

Con la firma della *Carta di Milano*, invece, è stato messo nero su bianco che non solo il cibo è un diritto, ma che ha anche "un forte valore sociale e culturale", che l'agricoltura non è una fabbrica che si misura sulla produzione, ma ha anche un ruolo fondamentale "nel disegnare il paesaggio, proteggere l'ambiente e il territorio e conservare la biodiversità", che le risorse non devono essere "sfruttate in modo eccessivo" e che "l'accesso a fonti di energia pulita è un diritto di tutti, delle generazioni presenti e future" e molto altro.

Lo scorso 16 ottobre la *Carta di Milano* è stata consegnata al Segretario generale delle Nazioni Unite, Ban Ki-moon, affinché tutto questo resti come patrimonio dell'umanità.

A Milano resterà "l'Albero della vita" (l'installazione di 37 m di acciaio e legno, simbolo del Padiglione Italia ndr), a testimoniare il lavoro di questi giorni, e alcuni edifici saranno trasformati in centri di ricerca. Nei giorni scorsi il Governo ha deliberato lo stanziamento di 150 milioni di euro per trasformare il sito dell'Esposizione Universale di Milano nella nuova cittadella della scienza, della ricerca e della formazione. Palazzo Chigi entrerà

21/12/2015, anno 3, n.10

27

da azionista nella società Arexpo SpA, partecipata da Regione Lombardia e Comune di Milano (la società costituita nel 2011 con il compito di coordinare nel post Expo il processo di sviluppo del piano urbanistico dell'area, e di riqualificare il sito espositivo ndr), e l'obiettivo è di investire 150 milioni all'anno per i prossimi dieci anni.

All'Italia resterà l'esperienza dell'Expo e una ritrovata fiducia nel Paese, nella sua capacità di fare, di portare a termine con successo un evento internazionale di questa portata e la consapevolezza di avere un patrimonio di conoscenze e tradizioni che sono una ricchezza per il mondo intero... ■

Patrizia Toia

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





La Fioreria è un progetto di Twentytrees all'interno di Cascina Cuccagna. Non solo una bottega di piante e fiori, ma uno spazio dove scoprire piccoli artigiani e realtà indipendenti, un luogo di condivisione e di scambio dove venire a seguire un corso, ascoltare una presentazione ed a cui proporre attività. La Fioreria supporta chiunque abbia a cuore la Natura e i lavori manuali.

ORARI DICEMBRE: dal martedì al venerdì 12:30-20:30, sabato e domenica 10:30 alle 20:30

PACCHETTI REGALO: sono disponibili pacchetti regalo con i corsi della Fioreria e dei Kit per realizzare Ghirlande, composizioni di fiori secchi e Kokedama!

Un'alleanza per il 2016

All'Università IULM di Milano si è svolto un incontro chiave tra MM e Pubblicità Progresso, fondazione no-profit da sempre impegnata su temi civili ed educativi

Stefano Cetti, Direttore Generale di MM S.p.A., a margine della XI Conferenza Internazionale di Pubblicità Progresso, ha dichiarato che MM sarà a fianco di Pubblicità Progresso nella Campagna 2016. «Non a caso quest'anno MM ha presentato il suo primo bilancio di sostenibilità; attraverso tale strumento abbiamo voluto raccontare non solo le *performance*, ma anche le modalità con le quali otteniamo i nostri risultati. Un bilancio che vuole trasmettere certezze all'amministrazione comunale di Milano e quindi a tutti i cittadini - ha dichiarato Cetti. - Per questo motivo riteniamo strategico per MM diventare soci sostenitori di Pubblicità

Progresso per l'anno 2016. La volontà di Pubblicità Progresso di promuovere la prossima campagna sul tema "Sostenibilità. Sobrietà, Solidarietà" rispecchia le priorità che la nostra Azienda si è data per l'immediato futuro». Il 2016 sarà per MM un anno fondamentale per la promozione di una sempre più attenta coscienza sostenibile, coscienza «legata alle attività che gestisce l'Azienda, partendo dal tema dell'acqua, proseguendo poi con

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.



le grandi infrastrutture e le case popolari di Milano (gestite da un anno) che rappresentano da sempre un grande valore per la città». Avviare questo percorso con Pubblicità Progresso, brand che ha fatto la storia della comunicazione in Italia, generando una nuova coscienza critica nei cittadini, per MM rappresenta un segnale preciso: «la sostenibilità è per noi fondamentale, un percorso irrinunciabile e vogliamo dare il nostro deciso contributo» conferma Cetti. ■

Stefano Cetti
è Direttore
Generale di MM
che si occupa di

manutenzione,
servizi e forniture
negli edifici
popolari.



Pubblicità Progresso cerca di sensibilizzare le persone su problemi morali, civili, ambientali attraverso campagne pubblicitarie gratuite.



© IULFANO FOTOGRAFIA



Acqua e cambiamenti climatici: 21 buoni propositi

Nei giorni di COP21 (la Conferenza sul clima), il Gruppo CAP presenta il programma CAP 21, Impegni di sostenibilità

Qualche progetto è già avviato, per esempio la campagna di sensibilizzazione per diffondere l'uso dell'acqua di rubinetto nelle mense scolastiche. Altre iniziative sono in cantiere per raccogliere la sfida del cambiamento climatico e trasformarla in un'opportunità per la sostenibilità ambientale.

CAP 21, Impegni di sostenibilità

Il programma presentato dal Gruppo CAP nasce dalla consapevolezza che

i cambiamenti climatici stanno già mostrando ripercussioni pesanti sulle risorse d'acqua del Pianeta. Il progetto prevede 21 azioni concrete, per tradurre in impegni pratici i temi posti in questi giorni da COP21, la Conferenza sul clima di Parigi. «Un'azienda pubblica come il Gruppo CAP ha il dovere di essere in prima linea nella gestione dell'acqua – ha spiegato il presidente Alessandro Russo – per individuare le soluzioni tecnologiche non solo più innovative ed efficaci, ma

anche più sostenibili dal punto di vista ambientale». Le iniziative previste da CAP 21 sono state illustrate nel corso di un seminario sul *Climate Change* organizzato da CAP in collaborazione con l'Ordine dei Giornalisti della Lombardia, CEEP (*Centre Européen de l'Entreprise Publique*) ed Edizioni Ambiente, con il patrocinio del Ministero per l'Ambiente, di Regione Lombardia e della Città metropolitana di Milano. Le ripercussioni sulla risorsa idrica sono significative. A oggi l'85% della popolazione mondiale vive in zone aride o semiaride ed entro il 2050 è previsto l'aumento del 55% della domanda d'acqua. Anche in Lombardia emergono i primi impatti, come la riduzione progressiva della disponibilità d'acqua e dell'umidità del suolo e una maggiore intensità di eventi climatici estremi, che hanno una frequenza oggi nove volte maggiore

che in passato. Sette le grandi aree di intervento del programma CAP 21:

- #Acquadabere
- #Acquadarecuperare
- #Acquadavalorizzare
- #Acquadacostruire
- #Acquadarisparmiare
- #Acquadainnovare
- #Acquadasostenere.

In definitiva, un impegno forte nella protezione della risorsa idrica attraverso ricerche innovative per lo studio del sottosuolo e l'adozione di nuove tecnologie per il monitoraggio e il controllo della qualità. L'obiettivo: promuovere e tutelare la qualità dell'acqua del rubinetto e proporre un uso davvero sostenibile. ■



Filo conduttore del nuovo programma di CAP saranno le 5 R: Ridurre i consumi, Riutilizzare l'acqua, Recuperarne i nutrienti, Reindirizzare l'energia, Ricostituire l'ambiente circostante.

© ANDREA DRUGO

Chi è il Gruppo CAP

Il Gruppo CAP è una realtà industriale che gestisce il servizio idrico integrato nella Città metropolitana di Milano e 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.



Sagre e mercati

Dal 23 dicembre al 5 gennaio
Campo di Natale Cascina Guzzafame Vigano di Gaggiano (MI)
Anche durante le festività natalizie la Cascina apre le porte ai bambini, invitandoli a giocare all'aperto per scoprire gli animali e la natura, oppure davanti al camino, per realizzare tante divertenti attività in vista del Natale e dell'Epifania. Pranzi e merende sono preparati con i prodotti della Guzzafame a vero km 0.
€ 25 al giorno (€ 20 al giorno per fratelli e sorelle)
Tel. (+39) 345 0592882
didattica@cascinaguzzafame.it
www.cascinaguzzafame.it



© SQUIRREL NATION

© LORENZO SERICOIA

31 dicembre Capodanno in rifugio Vette lombarde

Sono molti i rifugi in Lombardia che propongono di festeggiare il Capodanno in alta quota, tra cene, degustazioni, ciaspolate e fiaccolate notturne. In alcuni casi ci sono menu dedicati ai bambini e attività fatte apposta per loro. Oltre alla cena, sono generalmente previsti anche il pernottamento e la prima colazione, per svegliarsi in vetta il primo giorno dell'anno.
Associazione Gestori Rifugi Alpini ed escursionistici della Lombardia
www.rifugi.lombardia.it/iniziative-ed-eventi/eventi

Dal 29 gennaio al 7 febbraio 2016 30a Festa del radicchio rosso Dosson di Casier (TV)

Tempo di radicchio, che a Dosson chiamano "fiore d'inverno". Quest'anno, oltre a essere accompagnato dagli ottimi prodotti tipici del territorio, sarà protagonista di due cene originali insieme al cinghiale di Toscana e alle specialità siciliane. Vero galà culinario che rende giustizia a uno dei prodotti invernali più preziosi e interessanti, e alla cucina veneta, piena di leccornie in ogni stagione.
Associazione Produttori Radicchio Rosso di Dosson
tel. (+39) 0422 382402
info@radicchiorossodosson.it
www.radicchiorossodosson.it



I contatti della redazione

Cibi

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito

Anno 3 - n. 10

Milano

21 dicembre 2015

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

Fotografa: Chiara Visconti

Immagini di copertina: foto di Iginio Massari:

@2014 Iginio Massari; minimali, dall'alto in

basso: Matthias Rhomberg, Verona Fiere spa,

www.facebook.com/minamoramilano.

Realizzazione

editoriale: Cibi srl

Redazione e segreteria:

via Ausonio 9, 20123 Milano

Telefono: 02 91437802

Email: redazione@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione:

Paola Chessa Pietroboni

Sede legale: viale Montenero 7, 20135 Milano

P.IVA: 08210050962

Prestampa: Matricardi.com

Stampa: Tecnostampa - Pignini Group Printing

Division; Loreto – Trevi

Stampato su carta patinata opaca 90 gr BURGO

UNO PRIME MATT.

Registrazione: n. 104 del 3/04/2013

presso il Tribunale di Milano

© 2015 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:

cell. 348 9630572

pubblicita@cibiexpo.it

Ufficio stampa e comunicazione:

Alfredo Lomi – alfredo.lomi@cibiexpo.it

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: Ambra Romani, il volto dolce della TV



Chi siamo

Gustop è un progetto della cooperativa sociale VIA LIBERA finalizzata all'inserimento lavorativo di persone con disabilità cognitiva.



I nostri eventi personalizzati

Siamo a disposizione per offrire a privati e aziende i seguenti servizi personalizzati:

- cene aziendali
- cerimonie (battesimi, comunioni, matrimoni)
- compleanni (adulti e bambini)
- lauree e occasioni speciali
- feste in famiglia



100%
SOCIAL FOOD
Quality
Guaranteed
★ ★ ★

Servizi di ristorazione
& catering

Nel nostro Ristorante o nella tua Location



Informazioni & Contatti:

Ristorante: tel. 02 89.30.92.63

Responsabile | Roberto Strada: tel. 346 87.78.737

clienti@gustop.it | www.gustop.it

Via Selvanesco, 77 - Milano