



**Arte e scienza
del cibo**



periodico gratuito
anno 3 - n. 6
25 luglio 2015
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di

MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di
 Milano
Comune
di Milano

La cucina italiana secondo Victoire



Dal Congo un nuovo talento
della cucina a Milano



LE CASE DELLE ASSOCIAZIONI E DEL VOLONTARIATO



Sono casa tua, casa nostra.
Una casa aperta a tutti, uno spazio
di condivisione, coesione, comunità.
Una risorsa per Milano

Per chi? Per tutti.

Per chi vuole fare volontariato, per le associazioni
e per chi è già volontario.

Per cosa? Per abitare e dare vita a una Casa comune.

Per conoscere le persone che vivono vicino a te e quello che fanno.

Per partecipare alla vita della comunità.

Una casa comune per i cittadini, un luogo di accoglienza per le Associazioni in cerca di una casa.

Perché? Perché no!

Per partecipare, aiutare, impegnarsi, divertirsi
e essere protagonisti attivi della vita della comunità della città.

Vuoi saperne di più? Vieni a trovarci.

Le Case delle Associazioni e del Volontariato
sono anche casa tua.

- 📍 ZONA 1 Via Marsala, 8 - Milano
- 📍 ZONA 2 Via Miramare, 9 - Milano
- 📍 ZONA 5 Via Saponaro, 20 - Milano
- 📍 ZONA 8 Villa Scheibler - via Orsini, 21 - Milano
- 📍 ZONA 9 Via Bovisasca, 173 - Milano

casevolontariato.milano.it



La forza dell'onnivoro

Ai futuri giornalisti si spiega così la differenza tra una non-notizia e una notizia: un cane ha morso un uomo è una non-notizia perché non è sorprendente. Mentre la vera notizia sarebbe: un uomo ha morso un cane.

Gli umani di solito non morsicano gli animali, piuttosto preferiscono mangiarseli. Succede anche l'inverso naturalmente, cioè che un animale pasteggi con un uomo. Cosa che scandalizza parecchio noi ma non suscita problemi di coscienza all'animale. Mentre agli uomini che mangiano carne capita sempre più spesso di chiedersi se è un'abitudine accettabile dal punto di vista etico o ambientale, se sia giusto allevare animali per nutrirsi, come d'altra parte facciamo fin dalla preistoria, se sia

legittimo provocare sofferenze che non sappiamo ben quantificare. Fanno impressione le immagini degli allevamenti intensivi, con le bestie strette in spazi ridottissimi, per produrre il massimo, al minor costo e nel tempo più breve possibile.

Se si ritiene che siano effettivamente pratiche deprecabili, si rinunci alla carne. Ma ricordando che il successo evolutivo dell'uomo, o del maiale, o del topo o di moltissimi altri animali è correlato anche all'essere onnivoro, il che ha permesso di colonizzare ogni habitat del pianeta, cibandosi di tutto quanto è commestibile. Non come il koala che è un tipo fissato e moncorde: foglie di eucalipto o morte d'inedia. ■

Paola Chessa Pietrobboni





Sommario

I superlativi di Faravelli I salumi 5

Hanno un posto importante nella dieta degli italiani perché sono gustosi, versatili, veloci. Ma la provenienza e le tecniche di produzione sono fondamentali per farne un prodotto eccelso.

di Roberto Faravelli

Ben fatto Semifreddo di zabaione al Gewürztraminer con amaretti 6

Un ingrediente dal gusto aromatico e vellutato per sorprendere gli ospiti con un ottimo semifreddo, ma attenzione: questo dolce crea dipendenza, tenere fuori dalla portata dei golosi!

di Chiara Porati

Filo diretto I custodi del formaggio 9

Dal Massiccio del Grappa due formaggi testimoni di tradizioni antiche. Abbiamo raccolto la voce della Confraternita che ne garantisce la sopravvivenza.

di Bianca Senatore

Expo Norbert Niederkofler: la montagna nel piatto 10

Fieno, pigne, fonduta di betulla, mirtillo rosso e verbena odorosa. Avete mai messo una montagna in un piatto? In Alta Badia ne hanno fatto un progetto mondiale, si chiama Cook the mountain.

di Chiara Porati

Un gelato per ogni regione 13

Il gelato italiano lo conoscono tutti. Famoso quasi come pizza e pasta, nell'ultimo periodo si sta diffondendo in ogni angolino di mondo.

di Bianca Senatore



I segreti della spesa L'oro rosso sulla tavola 15

Fa parte della nostra alimentazione tutto l'anno. Una macchia di rosso che colora pasta, pizza, insalate, rallegra e rinfresca già alla vista un afoso pranzo d'agosto.

a cura della Redazione

Protagonisti La buona cucina italiana con l'Africa nel cuore 16

Magro è bello? Se vi state chiedendo cosa c'entri questa riflessione, sappiate che tutto comincia da qui.

di Bianca Senatore

A porta aperta L'abitudine antica che sa di buono 21

C'è una cosa che non compriamo mai al supermercato: la salsa di pomodoro. Quella la facciamo noi ed è un appuntamento fisso che riunisce la famiglia.

della Famiglia Senatore



CiBi LAB Molto più che condimenti 22

Si fa presto a dire "olio e aceto". Fino a quando non ci si imbatte nell'immensa varietà di prodotti, di gusti (e di usi) che queste due categorie racchiudono.

di Claudia de Luca e Chiara Porati

Tendenze Mediflora e un olio speciale 25

"Ollu E Stincu" è l'olio ricavato dalle bacche di lentisco che crescono spontaneamente nel sud della Sardegna tra Pula e Chia, nella macchia mediterranea accarezzata dalla brezza marina.

di Marina Villa

Expo Abbracciare gli standard europei per valorizzare il cibo italiano 27

Abolito il divieto di utilizzo di latte in polvere per i formaggi comuni, in accordo con gli standard europei.

di Patrizia Toia

A proposito di acqua Milano triplica le Case dell'Acqua 28

Al termine di Expo 2015, le 13 Case dell'Acqua di proprietà di MM SpA, oggi collocate negli spazi dell'esposizione, verranno ricollocate in città al servizio degli abitanti.

a cura della Redazione

Sagre e mercati 31

a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

Daniela Bianchi: cuoca, nel 1987 approda al ristorante La Brisa di Milano dove si dedica alla preparazione dei dolci, con un'attenzione costante alle materie prime. Dal 2008, a Milano, partecipa al progetto Caminadella Dolci con Elena Rasi: un laboratorio dove si sperimenta un'alternativa alla classica pasticceria.

Confraternita del Morlacco e Bastardo del Grappa:

si propone di tutelare, promuovere, valorizzare e diffondere la conoscenza dei formaggi Morlacco e Bastardo del Grappa, preservandone i metodi di lavorazione e stagionatura. Negli obiettivi della Confraternita, l'impegno di trasmettere alle nuove generazioni l'arte della preparazione di questi formaggi che si affianca alla volontà di favorire iniziative in campo agricolo per la continuazione di queste produzioni incentivando l'allevamento nella zona del Grappa delle mucche di razza Burlina, parte della storia del territorio.

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.

Donne dell'olio: L'associazione Nazionale Donne dell'Olio promuove senza fini di lucro la cultura e la conoscenza dell'arte olivicola e olearia, rivolgendosi in particolare al mondo femminile e, attraverso varie azioni, a quello della produzione, della distribuzione, della comunicazione e del consumo dell'olio di qualità.

Norbert Niederkofler: è lo chef del St. Hubertus, il ristorante dell'hotel Rosa Alpina di San Cassiano, provincia di Bolzano. Grazie alla devozione per il suo territorio e grazie alla doppia stella Michelin è lo chef altoatesino più famoso d'Italia.

Patrizia Toia: dal 2004 è parlamentare europea eletta prima nelle liste dell'Ulivo e successivamente, nel 2009, nelle liste del Partito Democratico. Vicepresidente della Commissione Industria, Ricerca ed Energia, e membro della Commissione Sviluppo, dal 2010 ha anche la responsabilità di vice-presidente del neonato gruppo dei Socialisti & Democratici.



I SUPERLATIVI DI FARAVELLI

I salumi

Hanno un posto importante nella dieta degli italiani perché sono gustosi, versatili, veloci. Ma la provenienza e le tecniche di produzione sono fondamentali per farne un prodotto eccelso



Del maiale, come si sa, non si butta via niente. Si è sempre usata ogni sua parte, compresi sangue e cotenna, dando vita a una ricchissima varietà di salumi straordinariamente buoni e appetitosi, prosciutti, coppe, pancette, guanciali... Persino il grasso si utilizza per produrre lardo, strutto, ciccioli. È la prima carne che si è riusciti a conservare, salandola o affumicandola (al nord affumicando perché le temperature non sono sufficientemente alte per essiccare). E prima di poter conservare al freddo, grazie alla refrigerazione meccanica, si sono adottati anche sistemi particolari, come quello sotto grasso, uno dei più antichi: in Piemonte, per esempio, il salame 'd'la Douja' si metteva nelle otri di ceramica coperte di uno strato di lardo che lo manteneva morbidissimo.

Anche oggi i salumi hanno un posto rile-

mano, in modo da ottenere la caratteristica forma a pera. La qualità e il prezzo sono legati alla Denominazione d'Origine Protetta (DOP): se è prodotto nella zona di Zibello è il massimo. Da Faravelli si vende solo culatello di Zibello, stagionato 24 mesi, di dimensioni non inferiori ai 3 chili e mezzo. L'affettato più delicato è il prosciutto cotto (prosciutto crudo disossato, salato, conservato a una determinata temperatura), adatto anche ai bambini. Attenzione, essen-

I nostri salami, o il prosciutto crudo, ingolosiscono molto gli stranieri. Russi, cinesi e non solo, li vedono come squisiti esemplari d'italianità (The

Taste of Italian Style). Se il discorso della qualità si diffondesse, si potrebbe incrementare un'esportazione già significativa.

Roberto Faravelli



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



Semifreddo di zabaione al Gewürztraminer con amaretti

affettate in padella con lo zucchero e il vino. Attendete che lo sciroppo si sia radensato e che gli spicchi di pesca si siano caramellati in superficie, poi spegnete il fuoco e accompagnate il semifreddo con qualche fetta di pesca tiepida e il suo sciroppo color rubino a decorare il dolce. La pesca si presta benissimo all'accostamento con questo vino aromatico e con gli amaretti, ma ci sono altri abbinamenti interessanti. Per esempio, ottima una salsa fatta con del buon cioccolato fondente, sciolto a bagnomaria! Se non volete esagerare con le calorie, potete scegliere anche i frutti rossi, da frullare con lo zucchero a velo per ottenere un coulis (un passato) fresco e acidulo.

Zabaione semifreddo with Gewürztraminer wine and amaretti

tely. Then, take the zabaione and mix it with half the amount of amaretti, cream, and whipped egg whites. Sprinkle the remaining amaretti on the bottom of each cupcake case (or on your plumcake pan with a baking foil) and pour the zabaione in each case. The parfait should stay in the freezer for at least 12 hours before being served.

Decoration that will leave you breathless

If you decided to use the aluminium cupcake cases, take out the parfait and lay it gently on a dessert plate. Instead, if you used a plum cake pan, turn the pan upside down, remove the



Daniela Bianchi di Caminadella dolci ci propone la ricetta per un parfait (una specie di semifreddo soffice e cremoso) fresco e ricco, ideale per una cena estiva tra amici o come dessert per il pranzo di Ferragosto (ma ottimo anche d'inverno). Mielato e gradevole, il Gewürztraminer è un vino perfetto per personalizzare questo dolce.

Ingredienti per 14 persone

- 7 uova intere
- 7 cucchiaini di zucchero semolato (grana fine)
- ¼ di litro di panna fresca
- 6 cucchiaini di vino Gewürztraminer (circa 120 g)
- 1 manciata di amaretti sbriciolati
- 14 pirottini in alluminio monoporzione (o un unico stampo da plumcake)

Separate i tuorli dagli albumi e montate i tuorli con lo zucchero per preparare lo zabaione. Quando il composto si sarà schiarito, unite il Gewürztraminer e fate cuocere lo zabaione a bagnomaria mescolando lentamente con una frusta. Si capisce quando lo zabaione è cotto dalla consistenza: leggermente spumosa, liscia, uniforme, non lascia sulla lingua tracce di granelli di zucchero. Fate raffreddare la crema appena preparata e, nel frattempo, montate gli albumi a neve piuttosto ferma. In un contenitore freddo montate anche la panna; rimettetela quindi in frigorifero nel ripiano con la temperatura più bassa finché lo zabaione non si sarà raffreddato completamente. A questo punto mescolate la crema con la

metà degli amaretti, la panna e gli albumi montati a neve.

Sul fondo dei pirottini (o dello stampo da plumcake foderato con pellicola per alimenti) cospargete gli amaretti sbriciolati e versate la crema profumata al Gewürztraminer.

Infine, tenete il parfait in freezer per almeno 12 ore prima di servirlo.

Una presentazione di grande effetto

Se avete scelto le monoporzioni, estraetele dai pirottini e adagiatele su un piatto da dolce. Se avete preferito la forma del plumcake, sformatelo, eliminate la pellicola e tagliate il dolce a fette. Per la decorazione vi proponiamo delle ottime pesche caramellate con un goccio di Gewürztraminer e un cucchiaino di zucchero. Mettete le pesche noci

Abbinamenti consigliati

Ramandolo DOCG - Friuli Venezia Giulia Gewürztraminer Vendemmia tardiva

Menu completo

Antipasto: Pinzimonio con hummus (crema ndr) di ceci

Secondo: Polpettone di vitello e basilico (bollito nel torcione, cioè avvolto in uno strofinaccio) servito freddo con insalata di pomodori

Dolce: semifreddo al Gewürztraminer. ■ Chiara Porati

Zabaione is an Italian dessert made with egg yolk, sugar, and sweet wine

Amaretto is an almond flavored macaroon

Daniela Bianchi from Caminadella dolci shares with us a recipe for a fresh and rich parfait (a soft and creamy semifreddo), perfect for a nice dinner with friends this summer but it can be easily eaten in winter as well. Sweet and pleasant, Gewürztraminer is a perfect wine to bring out the flavor of this dessert.

Ingredients for 14 people

- 7 eggs
- 7 tablespoons of caster sugar (super-

- fine sugar)
- ¼ liter of cream
- 6 tablespoons of Gewürztraminer wine (roughly 120 grams)
- a handful of crushed amaretti cookies
- 14 aluminium cupcake cases or a plum cake pan

Separate the egg yolks from egg whites and whip the egg yolks with sugar to make the zabaione. When the mixture becomes lighter in color, add Gewürztraminer, then stir the zabaione slowly with a whisk in a double boiler (for bain-marie). You can easily see when the zabaione is ready based on its consistency: it becomes slightly fluffy, smooth, and homogenous. When you taste it, you should not feel the sugar granules.

Let the zabaione cool off, and in the meantime beat the egg whites till stiff. In a different and cool container whip the cream, place it in the cooler part of the fridge, and leave it there until it cools off completely.

baking paper, and cut the dessert into slices.

As a decoration try tasty caramelized nectarines with some Gewürztraminer and a tablespoon of sugar. Slice the nectarines and put them into a pot with some wine and sugar. Wait for the syrup to thicken and for the peach slices to become caramelized on the surface. Then remove from heat and decorate your semifreddo with a slice of peach and with your peach syrup. Peaches go very well with this aromatic wine and with amaretti, but you can also try other interesting combinations. For instance, try melting some dark chocolate in a double boiler. If you want to keep your calories down, a better option might be to mix some berries with powdered sugar so as to get a fresh and slightly sour coulis.

Wines to accompany the parfait

Ramandolo DOCG from Friuli Venezia Giulia Gewürztraminer Late harvest

Full menu

Appetizer: Oil dip with vegetables and chickpeas hummus

Main dish: Veal meatloaf with basil (wrapped in a linen), served cold with tomato salad

Dessert: semifreddo with Gewürztraminer. ■

Translation by Bojana Murisic
Civica Scuola Interpreti e Traduttori



Servite il semifreddo con le pesche ancora tiepide. Il contrasto di temperatura è molto gradevole e rende questo dolce perfetto anche in altre stagioni, soprattutto se abbinato anche alla salsa calda di cioccolato.



**SCOPRI IL PAESE
DOVE NASCE IL CACAO
PIÙ BUONO DEL MONDO.**



**São Tomé
e Príncipe**

**Vieni a EXPO 2015 al
Padiglione di São Tomé e Príncipe.**

Seguici su    

I custodi del formaggio

Dalle malghe del Massiccio del Grappa due formaggi rari, testimoni di tradizioni antichissime. Abbiamo raccolto la voce dell'originale Confraternita che ne garantisce la sopravvivenza



Attualmente sono 12 i produttori di formaggio d'alpeggio. Riescono a creare solo 500-600 forme all'anno di Morlacco. A integrazione si può ricorrere ai caseifici, ma non è la stessa cosa. A Milano il Morlacco è molto difficile da trovare, se non in qualche negozio specializzato, mentre il Bastardo è più diffuso.

«Condividiamo Storia e Gusto». È questo il motto della Confraternita del Morlacco e Bastardo del Grappa (C.M.B.G.), un gruppo di amanti del formaggio d'alpeggio, quello raro, che sta sparendo e che si vuole a tutti i costi preservare. «Volevamo creare questo sodalizio da molto tempo – racconta Germano Canil, esperto di formaggi e Gran Maestro della Confraternita – e nell'agosto del 2014 l'abbiamo fatto». L'obiettivo del gruppo è trasmettere alle nuove generazioni l'arte della preparazione di questi formaggi per garantirne la sopravvivenza.

L'oro della vacca Burlina

«Il Morlacco, detto anche Murlak, è un presidio Slow Food – racconta Germano Canil – e pare che il suo nome derivi proprio dai pastori Dalmati provenienti dalla Morlacchia (Dalmazia ndr) che si erano insediati in questo territorio». Si fa con il latte crudo intero delle vacche Burlina, una razza autoctona dell'Altopiano del Grappa, e il sapore è abbastanza salato, ma non piccante. «Ha un profumo molto buono e intenso – spiega ancora Canil – ed è un formaggio raro, perché si produce in alpeggio». Una volta fatta la cagliata nelle varie forme, si sala molto e a mano per conservarle meglio. Poi si mettono le

forme a essiccare, anche per 4 mesi, sulle assi. Fino a 60 anni fa, si conservavano con un sistema particolare, utilizzando l'argilla della zona di Possagno. Le forme fresche di formaggio venivano interamente ricoperte di creta per isolarle dall'aria e non disperderne gli aromi. Poi si lasciavano ad affinare anche per 6-8 mesi, ottenendo quasi un «formaggio di fossa». Oggi nessuno lo sa fare più perché, purtroppo, le tecniche non sono state tramandate di generazione in generazione, anche se la Confraternita sta cercando di recuperarle.

Un vero Bastardo

L'altro pilastro della Confraternita è il Bastardo (P.A.T. - prodotto agroalimentare tradizionale) le cui origini sono confuse. «È nato mescolando il latte di vacca avanzato dalla lavorazione del Morlacco con quello delle pecore e delle capre che vivono negli alpeggi più in quota – ha detto Canil – ed è sempre più raro, perché oggi le famiglie che risalgono i versanti per portare le mandrie al pascolo sono sempre di meno e il numero delle malghe si è drasticamente ridotto, fino ad arrivare a 12 in tutto». Ma c'è ancora chi non molla e, nonostante le difficoltà, continua a produrre il Bastardo, da giugno a settembre,



Le lavorazioni antiche, come l'uso della creta, stanno sparendo perché non sono state

tramandate di generazione in generazione, ma si cerca di recuperarle.

per preservare il formaggio, e insieme il territorio, anche se non usa più latte ovino o caprino, ma solo quello di vacca. ■

Bianca Senatore



Norbert Niederkofler: la montagna nel piatto

Fieno, pigne, fonduta di betulla, mirtillo rosso e verbena odorosa. Avete mai messo una montagna in un piatto?

A Identità Golose abbiamo incontrato Norbert Niederkofler, Executive Chef del ristorante stellato St. Hubertus di San Cassiano in Alta Badia, per parlare di Cook the mountain, un progetto avviato con l'obiettivo di fare ricerca sul tema della gastronomia montana. È un incontro tra alpinisti, produttori, sociologi, agricoltori, allevatori e ovviamente chef che, ciascuno con il proprio contributo, si dedicano alla

valorizzazione dei sapori antichi di montagna.

Cook the mountain è nato sulle Dolomiti ma punta a mettere a sistema le esperienze montane di tutto il mondo. Expo 2015 ha un

Se siete cuochi provetti e volete provare a cimentarvi nelle creazioni a due stelle Michelin di Norbert Niederkofler, visitate il nostro sito www.cibiexpo.it alla sezione Ricette.

ruolo in questa esperienza? Certamente Expo aiuterà a mettere a sistema questa rete e riusciremo a far conoscere la cultura di montagna anche in città. Vogliamo fare informazione sulla cultura gastronomica di montagna, sui suoi prodotti e i suoi sapori. Cook the mountain è un progetto di cucina molto ampio. Abbiamo cominciato perfezionando la filiera, parlando con contadini e produttori per capire le loro esigenze, affinché tutti, ristoratori inclusi, potessero lavorare bene. Solo collaborando, si può fare qualcosa in materia di sostenibilità e di gusto.

Ortaggi, cereali, carni e formaggi, ma anche pesce d'acqua dolce ed erbe spontanee. La scelta di materie prime locali sembra essere una sfida vinta per i grandi chef.

Molti sottovalutano il pesce in montagna, ma i torrenti d'alta quota, dove l'acqua è fredda, ci regalano pesci di qualità straordinaria. Solo ricercando questi tipi di pesca e allevamento si può trovare un sapore veramente diverso. Questo è lo spirito di Cook

the mountain, valorizzare quello che ci offre la montagna rispettando la natura, le stagioni, il clima e il territorio. Per farlo bisogna mettersi in discussione ogni giorno, essere umili e non pensare che il mondo giri intorno a noi. Siamo noi a dover assecondare 'madre natura'. Ognuno deve mettersi a disposizione, con le proprie conoscenze e culture. Dobbiamo lavorare in sintonia e in sinergia con l'ambiente, è così che si va avanti!

Speriamo non sia solo una tendenza del momento...

Bisogna pensare al futuro. Ho un figlio di quattro anni e vorrei lasciargli qualcosa di bello. Abbiamo la fortuna di vivere in un Paese che ha innumerevoli ecosistemi e culture. Dobbiamo ricordare di che cosa siamo fatti, dobbiamo conoscere bene il posto in cui viviamo, senza mai dimenticare quanto hanno fatto i nostri nonni e bisnonni per arrivare fino a qui. Solo pensando a tutto questo, il futuro è tracciato e molto logico: guardare al passato e ricominciare da lì. ■

Chiara Porati

Norbert Niederkofler: mountain on the plate

Hay, pine cones, birch fondue, cranberries and lemon-scented verbena. Have you ever placed a mountain on a plate?

At Identità Golose we met Norbert Niederkofler, Executive Chef of a Michelin-starred restaurant St. Hubertus in San Cassiano in Alta Badia, to talk about Cook the mountain, a project started with a goal to get to know better the mountain cuisine. Participants are alpinists, food producers, sociologists, farmers, animal breeders, and obviously chefs, who try to dedicate themselves to bringing back the traditional mountain flavors.

Cook the mountain started in the Dolomites but its goal is to become a global project to bring together the mountain experiences worldwide. Is Expo 2015 having an influence on your project?

Sure, Expo will help to establish the basis of this network and it will help people in the city get closer to the mountain culture. We would like to explain to people what is the food culture in the mountains, what products

do we make and what do they taste like. Cook the mountain is a really big project. When we started, we tried to perfect the distribution chain by talking to people living in the countryside and those producing the food and by trying to understand their needs until everyone (restauranters included) could work well together. Only by working together can we do something for sustainability and can we help bring out the food flavors.

Vegetables, cereals, meat, cheese, fresh-water fish and wild herbs. It looks like the big chefs have figured out how to choose local ingredients.

Many people don't give enough attention to the mountain fish, but the high-altitude streams, where the water is cold, give us fish of excellent quality. We can get a distinct flavor only by exploring the types of fishing and fish farming used in the mountains. The real message of Cook the mountain is to value what the mountain is giving us and to respect nature, seasons, climate, and area. To do that, we

need to be open to discussion every day, to be modest, and not to think that the whole world revolves around us. We are the ones who have to satisfy the "mother nature". Each one of us has to be willing to help out with our own knowledge. We have to work in harmony and synergy with the environment and only in this way can we move forward!

We are hoping this is not just a temporary trend...

We have to think about the future. I have a son who is four and just for him I would like to leave behind something nice. We are lucky enough to live in a country with various ecosystems and cultures. We have to remember what we are made of, we have to know very well the area where we live, without forgetting how much our grandparents and great grandparents did in order to give us what we have now. If we keep this in mind, the future is very logical: we have to look into the past and start from there. ■

Translation
by Bojana Murisic
Civica Scuola Interpreti e Traduttori



Quattro piatti ideati da Niederkofler. Da sinistra verso destra: Trota di fiume tartara, caviale, pelle croccante; Orzotto, erbe selvatiche, gelatina di verbena; Enrosadira, il rosso delle Dolomiti; Maialino da latte croccante, segale, birra, timo.



© DANIEL TOSCHEREE

La cucina di Norbert Niederkofler è il fiore all'occhiello dell'Hotel & Spa Rosa Alpina: Restaurant St. Hubertus, Strada Micurà de Rü, 20 39036 San Cassiano in Badia (BZ) Italia Tel. 0471 849 500 info@rosalpina.it www.rosalpina.it





**DISTRETTO RURALE
Riso e Rane**
Buono, Sano, Vicino.

Il Distretto rurale “Riso e rane” occupa un’area della Provincia di Milano che comprende 23 comuni dove la coltivazione del riso riveste un’ importanza di assoluta rilevanza economica ed incide profondamente sugli aspetti paesaggistici, ambientali, storici e colturali del suo territorio rendendolo unico nel suo genere e fra i più rappresentativi della pianura lombarda. Totalmente incluso nel Parco Agricolo Sud Milano ed in parte nel Parco Lombardo Valle del Ticino, il Distretto rurale “Riso e rane” produce in un territorio ad elevata biodiversità, riso delle migliori varietà al mondo per la preparazione, in gastronomia, di risotti e di tante altre raffinate ricette.

Il Distretto rurale “Riso e rane”, riconosciuto ed accreditato ufficialmente da Regione Lombardia con D.G.R. n. 1810 del 31 maggio 2011, nasce dalla volontà di Aziende risicole presenti nel suo territorio di unirsi in un Consorzio per promuovere il proprio prodotto garantendone la qualità, la provenienza e la tracciabilità.

www.risoerane.eu

Distretto rurale Riso e Rane: Via Roma 78 - 20081 Cassinetta di Lugagnano (Mi) - distrettorisoeerane@libero.it

DNA controllato
dnacontrollato.it

In VENDITA presso i supermercati Esselunga e presso alcune Aziende agricole del Distretto “Riso e rane”.

EXPO Un gelato per ogni regione

Il gelato italiano lo conoscono tutti. Famoso quasi come pizza e pasta, nell'ultimo periodo si sta diffondendo in ogni angolo di mondo

E ha un successo enorme, perché basta scrivere “artigianale” e “italiano” per attirare gli amanti della qualità. I gusti più diffusi sono quelli classici, limone, fragola, caffè, cioccolato, ma a Milano c'è qualcuno che ha osato di più. Diventato il gelato ufficiale di Palazzo Italia all'Expo 2015, quello di Rigoletto Gelato e Cioccolato si caratterizza per dei gusti... un po' particolari. Avete voglia di osare?

«In occasione di Expo – racconta il gelataio Antonio Morgese, amministratore di Rigoletto – abbiamo creato “Il Gelato delle Regioni”, cioè per ogni regione italiana abbiamo selezionato i prodotti agroalimentari d'eccellenza, i più rappresentativi del territorio, e li abbiamo usati come ingredienti per i nostri gelati. È stato un vero e proprio viaggio nel gusto, fatto di scoperte ed esperimenti, di certo un esercizio che mi ha arricchito culturalmente e professionalmente. E così, nella piazzetta Gelato e cioccolato all'interno di una struttura di 62 metri quadrati in legno, smontabile, riutilizzabile e rivestita da piante tricolori, si possono gustare Crema all'Uovo, Cioccolato Fondente, Nocciola IGP del Piemonte, Nocciola Mortarella Campana, Menta di Pancalieri, ma anche Gorgonzola di Abbiategrasso con Zenzero, Pistacchio di Bronte, Zabaione al Marsala Florio, Crema Santa Fina di Zafferano e Pinoli e molti altri per un totale di ben trenta gusti. “Io e il mastro gelatiere Sergio Colalucci,

che è tra i massimi esperti italiani e vincitore della coppa del mondo riservata ai gelatieri, abbiamo lavorato per molto tempo a questo progetto perché crediamo che sia l'occasione per far conoscere a centinaia di migliaia di visitatori italiani e stranieri l'eccellenza del gelato artigianale italiano, in coerenza con il tema di Expo».

Un assaggio delle eccellenze

«Quando è stato proposto il progetto, era stato chiesto espressamente di valorizzare attraverso il gelato le eccellenze italiane e con il “Gelato delle Regioni” – ha spiegato Antonio Morgese – abbiamo voluto celebrare al meglio il tema di Expo e offrire ai visitatori di ogni parte del mondo un assaggio della varietà dei prodotti italiani di pregio. Inoltre – ha aggiunto – i visitatori, tra un cucchiaino e l'altro, potranno scoprire la storia degli ingredienti grazie a dei video che saranno proiettati a ciclo continuo». Ma ovviamente quella che conta davvero è la qualità del gelato e Rigoletto la conquista grazie a prodotti genuini di alta gamma insieme a una ricetta antica e alla lavorazione artigianale.

Per assaggiare questi gusti particolari c'è tempo fino alla fine di Expo, ma se qualcuno ancora non ha programmato una visita al sito espositivo, può gustare le specialità anche nelle sedi milanesi di Rigoletto, in via San Siro, via San Marco, piazza Po e via Cola di Rienzo. Un assaggio di gelato al gorgonzola non può che fare bene. D'altronde si sa che il gelato (in quantità moderate ndr) migliora l'umore. ■

Bianca Senatore



Il gelato è un alimento sano, preparato quotidianamente con prodotti naturali e sempre di stagione, utilizzando

tecniche artigianali e ricette antiche. Rappresenta una merenda buona ed equilibrata, per i bambini, ma anche per gli adulti.



Assaggi di cinema in cascina

questa terra è la mia terra

ALTROVEOLI

BIANCHENERO

Il Cinema Itinerante di altroveoli
WWW.CINEMAINCASCINA.IT
[FACEBOOK.COM/CINEMAINCASCINA](https://www.facebook.com/cinemaincascina)

Il Sale della Terra

di J. R. Salgado e Wim Wenders

5 Giugno

Cascina Caremma
Besate
www.caremma.com
 Cena e Cinema €25,00
 inizio alle ore 20.00
 prenotazioni: tel. 02 9050020
 mail: info@caremma.com
 Cinema ore 21.30 €5,00

Angel-A

di Luc Besson

20 Giugno

Cascina Selva
Ozzero
www.cascinaselva.it
 Aperitivo e Cinema
 €15,00 inizio alle ore 20.00
 prenotazioni: tel. 3923434416
 mail: info@cascinaselva.it
 Cinema ore 21.30 €5,00

Nebraska

di Alexander Payne

4 Luglio

Cascina Gambarina
Abbiategrosso
www.orticolti.blogspot.it
 Aperitivo Bio e Cinema
 €15,00 inizio alle ore 20.00
 prenotazioni: tel. 347 8937159
 mail: cuneomarco@tiscali.it
 Cinema ore 21.30 €5,00

Persepolis

di Marjane Satrapi

18 Luglio

Dettagli da definire
 Per informazioni
www.cinemaincascina.it

per tutte le serate:
Colonna Sonora
 sei chiacchiere sulle sette note
 Aldo Fresla, critico cinematografico,
 ci racconta di musica e di cinema

L'uomo che non c'era

di Joel ed Ethan Coen

5 Settembre

Agribinificio La Morosina
Morimondo
www.la-morosina.it
 Aperitivo e Cinema
 €15,00 inizio alle ore 19.30
 prenotazioni: tel. 340 9393797
 mail: info@la-morosina.it
 Cinema ore 21.00 €5,00

The Artist

di Michel Hazanavicius

12 Settembre

Cascina Contina
Rosate
www.contina.it
 Aperitivo e Cinema
 €15,00 inizio alle ore 19.30
 prenotazioni: tel. 335 5634273
 mail: direzione@contina.it
 Cinema ore 21.00 €5,00

ALTROVEOLI

SEGRETI DELLA SPESA

L'oro rosso sulla tavola

Fa parte della nostra alimentazione tutto l'anno. Una macchia di rosso che colora pasta, pizza, insalate, rallegra e rinfresca già alla vista un afoso pranzo d'agosto

È proprio lui, il pomodoro, tondeggiano o allungato, sodo e saporito. Fresco a pezzettini o cotto, grigliato o ripieno, oppure ridotto a passata, lo troviamo ormai tutto l'anno, in diverse varietà, anche se in realtà si tratta di un ortaggio estivo. Nelle altre stagioni si ricorre ai prodotti di serra o d'importazione.

Il **Belmonte** è una particolare tipologia di pomodoro abbastanza grande, tondo e costoluto con pochissimi semi, buo-

no sia in salse sia in insalate. Il **pomodoro ciliegino** cresce in grappoli ed è di un rosso brillante con un sapore zuccherino molto buono tant'è che viene comunemente usato crudo, a pezzettini, in insalate o sulle bruschette. Anche il **pomodoro datterino** cresce in grappoli con tantissimi frutti piccoli e allungati, disposti a spina di pesce. Ha un sapore più dolce del ciliegino e una polpa soda. Si usa crudo e cotto.

Il **Cuore di bue** è chiamato così per la sua forma, grossa e costoluto. Ha un sapore delicato, dolce, non molto acido. La polpa è farinosa tant'è che viene mangiato in insalata abbinato spesso alla mozzarella, per la classica caprese.

Il **pomodoro Fragola** è chiamato così perché la sua forma ricorda il frutto

rosso, è allungato e può essere raccolto sia a grappoli sia singolarmente. È molto sodo e infatti si spacca difficilmente e per questo viene usato spesso cotto, in sughi con pezzetti interi.

Il **San Marzano dell'agro sarnese-nocerino** è una varietà campana di pomodoro, certificata, a denominazione d'origine protetta. Ha una forma allungata e un colore che va dal verde scuro al rosso ed è considerato da molti chef come uno dei migliori pomodori per realizzare il concentrato. Particolarmente adatto per preparare pelati e conserve.

Il **pomodoro Montecarlo** ha una forma tonda e un colore che vira da verde chiaro a rosso acceso, quando è maturo, usato per preparazioni culinarie che prevedono l'uso del forno, perché è molto sodo e non si sfalda, mentre il **Beef master**, conosciuto anche come "pomodoro bistecca" è molto grande ed ha un sapore intenso tant'è che viene prevalentemente essiccato e poi mangiato crudo. In realtà, di varietà ce ne sono tante che servirebbero molte più pagine per raccontarle tutte e allora per il momento ci fermiamo qui. Intanto non tutti sanno che l'Italia è la patria del pomodoro ed è il secondo produttore mondiale di salsa industriale fresca, preceduta solo dalla California. ■

a cura della Redazione

"E sopra il tavolo, nel mezzo dell'estate, il pomodoro, astro della terra, stella ricorrente e feconda, [...] ci offre il dono del suo colore focoso e la totalità della sua freschezza". Pablo Neruda ha voluto dedicare questa poesia alla verdura per eccellenza, re di ogni tavola del mondo.

Cuore di bue

Fragola

Datterino

Montecarlo

La buona cucina italiana con l'Africa nel cuore

Magro è bello? Se vi state chiedendo cosa c'entri questa riflessione, sappiate che tutto comincia da qui

Tutto comincia, per la precisione, dalla cucina di Victoire in Congo, quasi venticinque anni fa. Perché l'ideale di bellezza femminile cambia di Paese in Paese e quel che attrae in un continente può non piacere in un altro. Il mito della magrezza della donna, per esempio, per l'Occidente fondamentale, diventa un problema in altre parti del mondo, perché non attira gli uomini. E Victoire è molto molto magra.

Victoire...

Ho cominciato a cucinare professionalmente in Italia, ma la passione l'ho sempre avuta e già quando ero piccola, in Africa, ero sempre in cucina. Nelle famiglie numerose, quando ci sono delle feste i genitori fanno vestire bene le figlie più belle, quelle più in carne, che hanno studiato, per farle fidanzare. Io invece ero magra, non ero una donna apprezzabile e durante i matrimoni mi facevano

rimanere nascosta per "non spaventare gli invitati". Le mie sorelle guardavano gli uomini più belli, io invece rimanevo a preparare riso e agnello, verdure stufate e fagioli ed ero serena, ero me stessa, lontana dagli sguardi della gente cui non piacevo.

Quando sei arrivata in Italia?

A 21 anni e subito ho capito che volevo imparare la cucina italiana. Così mi sono iscritta all'Enaip di Feltre (Ente Nazionale ACLI Istruzione Professionale, ndr) e, nonostante le difficoltà iniziali legate alla lingua, ho lavorato duro e ho iniziato a fare gli stage nei ristoranti stellati di Cortina. Ho girato tanti alberghi, ho fatto tantissime esperienze finché sono andata a lavorare per Claudio Sadler.

E poi?

Per me avere un posticino lì era già la fine del mondo e mi sono messa alla prova, anche se all'inizio nessuno credeva che avrei resistito. Ma io ho un carattere forte, sono abituata a farmi valere da sempre e poi la guerra ti segna e ti insegna, per cui la fatica della cucina era assolutamente gestibile. Sadler mi ha insegnato tutto e mi ha spiegato che è importante non farsi mai calpestare e trovare la propria strada, senza copiare nessuno, ma

scoprendo per cosa si è portati e tirando fuori la propria anima, senza fermarsi mai. Perché la cucina è amore e sacrificio. Sono rimasta cinque mesi da lui, poi ho capito che volevo vedere altre realtà e imparare ancora, anche in Francia, in Austria...

E l'idea di avere un posto tutto tuo quando ti è venuta?

All'improvviso, ma avevo ancora bisogno di esplorare il mondo della cucina e allora, avendo lavorato solo in ristoranti stellati, sono andata a lavorare in una piccola trattoria in corso Garibaldi. Ed è stata un'esperienza formativa durata tre anni, fin quando non ho deciso di aprire il mio ristorante. Il 12 febbraio 2014 ho aperto il Victoire e da lì è partita la mia avventura.

Quindi la tua cucina è congolese?

No, la mia cucina di base è italiana, perché l'ho studiata a fondo, e faccio piatti particolari e ricercati, ma non sto concorrendo per la stella Michelin, perché non è la mia strada, non è la mia vita. Per averla dovrei dedicarmi giorno e notte, avere un altro stile e soprattutto avere una carta infinita dei vini. A me, invece, basta avere poche bottiglie eccellenti e servire piatti

ti dai sapori nuovi, pur raccontando una storia antica, con ingredienti freschi e quel pizzichino di internazionalità che non guasta mai.

Il tuo piatto preferito?

Lo spaghetti al pomodoro, che ho rilanciato utilizzando tantissime varietà di basilico. Non tutti lo sanno, ma c'è quello che sa di cannella, quello che sa di menta, quello greco, quello indiano che sa di cumino. Lo preparo usando i pomodori San Marzano, il sedano di Sperlonga, la cipolla Boretana che non pizzica, la carota; faccio il soffritto e aggiungo una presina di zenzero che tolgo alla fine, prima di frullare tutto. Diventa una crema e dopo aver mantecato la pasta aggiungo tutti i ciuffetti di basilico. Poi utilizzo anche molto la farina di manioca, la farina di mais e faccio gnocchi con burro di arachidi e con la pancetta tesa Marco d'Oggiono, affumicata e speziata. I piatti africani li preparo solo se qualche cliente me li chiede.

Dopo tutta la strada che hai fatto, qual è la tua cucina preferita: quella italiana o quella africana?

Quella africana, perché ce l'ho nel sangue, ma quella italiana è quella che ho

imparato ad amare perché è unica al mondo. Nessun'altra ha una varietà così vasta di piatti e un'eccellenza che varia di regione in regione. Ma quando sono a casa da sola, mi preparo il riso basmati con il pollo allo zenzero.

Secondo te perché la cucina africana non è diffusa in Italia?

L'Italia crede di conoscerla, ma solo perché ci sono molti kebab, alcuni posti che offrono il cous cous, ma sono pochi e non amati da tutti. Ma credo che sia perché non si apre davvero alla sua cultura. In Francia e in Spagna, per esempio, ci sono ristoranti africani stellati, in Italia, invece, non esistono. ■

Bianca Senatore

Dal 1 Luglio il Ristorante Victoire ha chiuso. Lei, solare e piena di grinta, ha già in mente nuovi progetti e nuove avventure esplosive. "Ora cosa farò o cosa sarò? La risposta è... sarò Victoire! Perché quando hai un'identità, non hai bisogno

di improvvisare". Il consiglio è di seguire questo nuovo talento della cucina che in poco tempo si è fatta strada e ha conquistato stima e affetto dei più grandi chef del panorama milanese e italiano. Tra show cooking ed eventi, anche all'interno di Expo2015, avrete modo di incontrarla.



She cooks tasty Italian dishes but keeps Africa in her heart

Does being thin equal being beautiful? The story starts with this question...

very nicely. They want to marry them off. I was the opposite: thin and far from a woman men were looking for. During the wedding ceremonies, my parents would hide me "so as not to scare off the guests". My sisters got a lot of attention from good-looking men. Instead

What happened then?

Working there was a very big thing for me. I challenged myself and wanted to see if I could succeed. In the beginning no one really thought I would. But, I have a very strong character and am used to showing my capacities to

The idea came out of the blue. But, it was followed by a realization that I still had to explore more. Since I had worked only in restaurants with Michelin stars, I decided to try something different and go work for a small "trattoria" in corso Garibaldi. I stayed there for 3 years until I decided to open up my own restaurant. On February

12, 2014 I opened the Victoire and that is how my adventure started.

Is your cuisine congolese?

No, it is Italian, because I got to know the cuisine here so well. I make interesting and sophisticated dishes, but I have no intention in getting a Michelin star. That is not the path I want to take. For Michelin star to happen, I would have to dedicate myself day and night to food, have a completely different style, and an endless wine list. For me it is enough to have only a few bottles of wine but they have to be excellent. I like to prepare dishes with new flavors, fresh ingredients, and that little hint of internationality that can never do any harm. So, my dishes tell a very old story.

What is your favorite dish?

Spaghetti with tomato sauce and an interesting twist to them. I make them with different kinds of basil. Not everybody knows this, but there is basil with a flavor of cinnamon, mint, with Greek or Indian flavor, which tastes like cumin. I make the dish using

San Marzano tomatoes, celery from Sperlonga, Boretana onion (no tears when you are chopping it), and carrot. I do a nice sauté and add a bit of ginger which I take out before I start mixing everything. When the mixture becomes smooth, I stir the pasta in the sauce and add the basil sprigs. I also often use cassava and corn flour to make gnocchi with peanut butter and a Marco d'Oggiono flat pancetta, smoked and spiced. I cook African dishes only on request.

After telling us about your experiences, do you prefer Italian or African cuisine?

I prefer African cuisine because I carry it in my heart. I learned to love the Italian cuisine because it is unique. No other cuisine has such a variety of dishes that are excellent in every region of the country. But, when I am at home on my own I make Basmati rice with ginger chicken.

Do you think that African cuisine is popular in Italy?

Italians think they know it well but only because there are places selling kebab and cous cous. But there are only a few of them and not everyone likes these spots. I think it is because Italy does not want to open itself to different cultures.



To be precise, it started some 25 years ago in Victoire's kitchen in Congo. Female beauty ideals vary from country to country and a woman considered attractive in one continent may not get any attention from men in another continent. The ideal of thinness in the Western countries can actually be a problem in other parts of the world because men don't find it interesting. And Victoire is very, very thin.

Victoire...

I became a professional cook in Italy, but I have had this passion for cooking ever since I was a child. I spent most of my time in my kitchen in Africa. In large families, when there are dinner parties, parents dress their educated, more beautiful, and bulkier daughters

I was busy in the kitchen doing rice and lamb, stewed vegetables, and beans. I was happy because I was being myself and because I was far away from the people who did not like me.

When did you come to Italy?

I came here when I was 21 and I understood immediately that I wanted to become more familiar with the Italian cuisine. So, in Feltre I joined the Enaip (network of non for profit autonomous regional organizations) and even though I initially struggled with the language, I worked very hard, and I began doing unpaid internships in Cortina, in the restaurants with one or more Michelin stars. I worked in many hotels and was becoming more and more experienced. Then, I started working for Claudio Sadler.

the others. Then, of course there is the war, which leaves a mark on you but also teaches you a lot. That's why I found the challenging situations in the kitchen perfectly manageable. Sadler taught me everything I know. He explained to me how important it was not to let others step on you. Finding my own path without copying others, discovering my talents, letting others see my soul, and never stopping, were Sadler's key insights. Cooking equals love plus sacrifice. I worked for him for five months and then I understood that I wanted to explore other places and learn more, even work in places in France, Austria...

When did you get the idea to open your own restaurant?

res. In France and Spain, for instance, there are African restaurants with a Michelin star, but not in Italy. ■

Bianca Senatore
Translation by
Bojana Murisic
- Civica Scuola
Interpreti e
Traduttori

On July 1st the Victoire Restaurant closed. She, sunny and full of determination, has already planned new projects and explosive adventures. "Now what I will do or what I will be? The answer is... I will Victoire! Because when you have an identity, you do not need to improvise". The advice is to follow this new talent of the kitchen.



non tutte
sono
uguali



OLIO D'ARTISTA

a cura di Francesco Sannicandro

oltre 150 lattine
reinterpretate
da artisti internazionali

18-27 settembre 2015

Stecca 3.0
via de Castillia 26 - Milano

A PORTA
APERTA

L'abitudine antica che sa di buono

*C'è una cosa
che non
compriamo mai
al supermercato:
la salsa di
pomodoro.
Quella la
facciamo
noi ed è un
appuntamento
fisso che riunisce
la famiglia*

Riunisce la famiglia non solo per passare del tempo insieme, ma anche perché servono più mani. È un procedimento semplice, ma un po' lungo. Certamente è più facile andare a comprare la lattina già pronta, ma vuoi mettere la soddisfazione, il sapore fragrante e la certezza che dentro non ci siano strani additivi? È un'abitudine antica che sa di buono...

Tutto sta a cogliere i pomodori dell'orto al punto giusto di maturazione e cioè quando sono rossi uniformemente, sempre con il picciolo, che li protegge nelle successive fasi. Quando sono tutti nelle cassette, i pomodori vanno accuratamente lavati e lasciati ad asciugare per una notte al massimo. Appena sono perfettamente asciutti, si tolgono i piccioli, quelli che non sono caduti già durante la fase di lavaggio, e poi si schiacciano con un particolare attrezzo simile a un rullo che elimina l'acqua e anche buona parte dei semi. I pomodori schiacciati vengono messi poi in un altro attrezzo che, in pratica, li frulla e fa uscire oltre al succo anche la polpa sotto forma liquida. Quando tutti i pomodori sono stati passati, solitamente ripetiamo le bucce, perché sono ancora ricche di succo.

**Realizzare
la passata
di pomodoro non
è un procedimento
complicato, ma se
si vogliono seguire
le vere regole, quelle
antiche, occorrono
almeno due giorni
e un bel po' di mani
per agevolare
i passaggi.**

L'estratto di pomodoro ottenuto viene messo in un enorme pentolone e quando si è ristretto a sufficienza è pronto per essere imbottigliato. I barattoli devono essere attentamente riempiti fino al bordo, né troppo, perché in fase di sterilizzazione potrebbero scoppiare, né troppo poco, perché altrimenti non riuscirebbe a uscire tutta l'aria presente e la salsa si guasterebbe. I recipienti vengono tappati accuratamente con delle capsule, rigorosamente nuove e sterilizzate, e vengono

poi impilati in grossi pentoloni, pronti per essere bolliti. Bisogna avere cura di ricoprire il fondo e i fianchi con dei panni per evitare che durante la sterilizzazione, quando l'acqua bolle, le inevitabili vibrazioni facciano urtare le bottiglie contro il metallo.

I contenitori con la salsa si portano a ebollizione e si lasciano così per almeno 20 minuti. In questo modo si garantisce la lunga conservazione del prodotto. Il giorno dopo, quando i barattoli sono freddi, si possono estrarre dal pentolone e riporre in un luogo fresco e buio. Così da noi la salsa di pomodoro non manca mai. ■

Famiglia Senatore



Acqua, aceto, un po' di zucchero e pane giallo con inzuppare: con ironia amara, i contadini nei dintorni di Abbiategrasso la chiamavano "Marietta fresca", un pasto povero ma sempre a portata di mano, dissetante e nutriente, quasi una versione (settecentrale) di "Pane, amore e fantasia" o un'alterna (dietetica) alla ben più diffusa "aria fritta". Qualcuno è ancora solito prepararsi questa merenda improvvisata, e per non perdere le tracce di questa tradizione Rosella e Maurizio hanno pensato di chiamare così il loro aceto di mele aromatizzato alle more di gelso e di rovo. Ma questa è solo una delle chicche della loro produzione: nel Cascinello di Abbiategrasso coltivano rabarbaro per fare marmellate, pomodori verdi messicani (una solenne nacea della famiglia degli alchechengi, ndr) da mangiare crudi nel guacamole o in una salsa di ispirazione messicana; le frittate o per i ripieni. E poi piante officinali per preparare fitocosmetici: achillea, bardana, fiori di tagete, cavolo verza. Una piccola produzione, che si contraddistingue per la cura e l'originalità, in un luogo che è tutto passione, natura e... fantasia. ■

Claudia de Luca

delle chicche della loro produzione: nel Cascinello di Abbiategrasso coltivano rabarbaro per fare marmellate, pomodori verdi messicani (una solanacea della famiglia degli alchechengi, ndr) da mangiare crudi nel guacamole o in una salsa di ispirazione messicana; tarassaco da usare nelle insalate, nelle frittate o per i ripieni. E poi piante officinali per preparare fitocosmetici: achillea, bardana, fiori di tagete, cavolo verza. Una piccola produzione, che si contraddistingue per la cura e l'originalità, in un luogo che è tutto passione, natura e... fantasia. ■

Claudia de Luca

Claudia de Luca

Aceto di vino al dragoncello. Perfetto sulle insalate di carne bollita, farro e sedano; sulla carne affumicata, sulle patate, per la preparazione della salsa bernese. Maurizio lo consiglia con i nervetti.



L'olio nei dolci. Se vi interessano gli abbinamenti in pasticceria, potete provare a fare uno strudel di mele profumate con un olio erbaceo, oppure fare una pasta frolla arricchita con olio dai sentori di mandorla, per poi farne dei baci di dama arricchiti con una crema al cioccolato e Coratina, il famoso olio Pugliese.



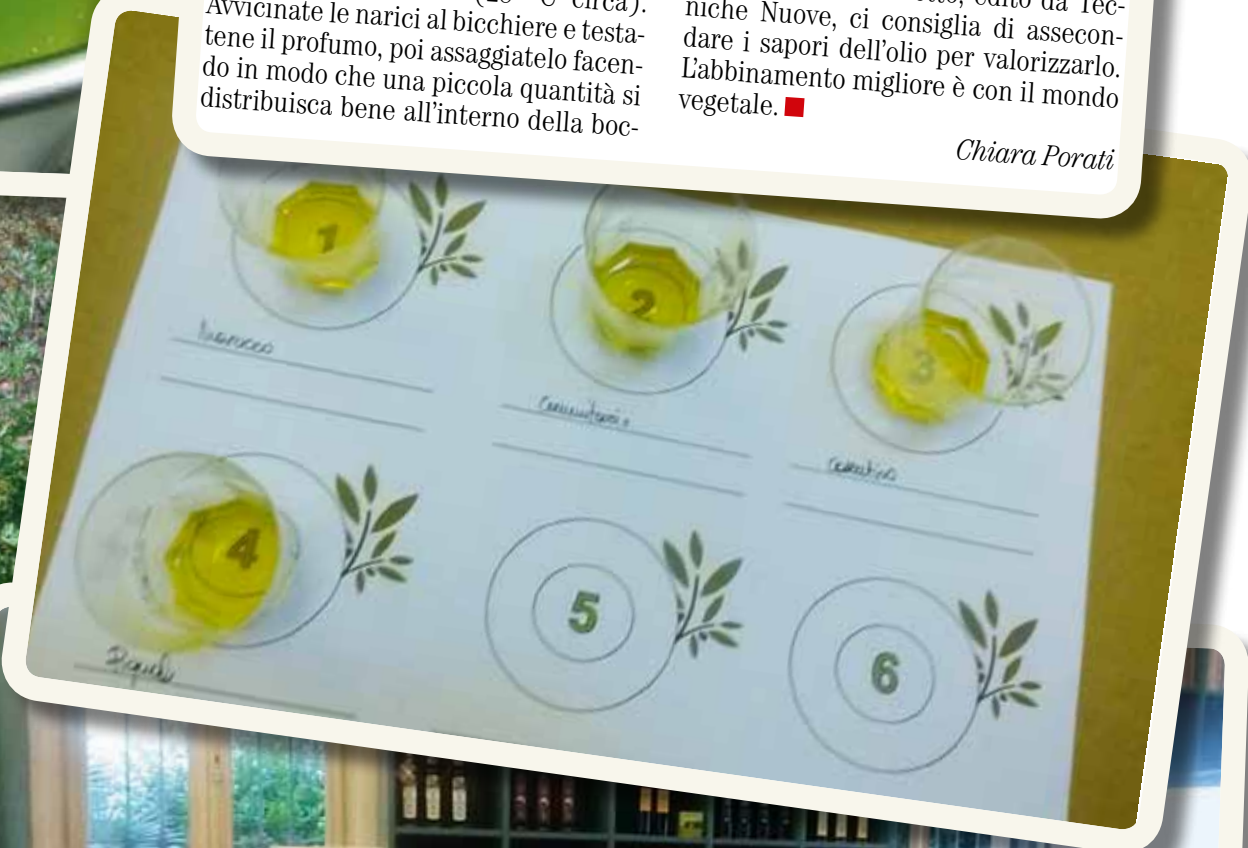
Anche per l'olio le varietà e le provenienze sono talmente tante che se volete cominciare a capirne qualcosa, vale la pena di iniziare assaggiandolo in purezza. Ci hanno guidate nell'assaggio le Donne dell'Olio, l'associazione nazionale che promuove la cultura e la conoscenza dell'arte olivicola e olearia.

La degustazione dell'olio
Versatene una piccola quantità in un bicchiere, prendetelo tra le mani e rotate per portare il suo contenuto alla temperatura corretta (28 °C circa). Avvicinate le narici al bicchiere e testate il profumo, poi assaggiatelo facendo in modo che una piccola quantità si distribuisca bene all'interno della bocca.

ca. A questo punto l'olio deve essere ossigenato e gli esperti assaggiatori lo fanno con una sorta di gargarismo a bocca semi chiusa. In questo modo si sprigioneranno tutte le sue espressioni.

Sapori e abbinamenti
Un buon olio Extra Vergine d'Oliva può avere diversi sentori, innanzitutto questi quattro: d'erba fresca, di carciofo, di pomodoro o di mandorla.
Lo chef Giuseppe Capano, autore del libro *Olio crudo e cotto*, edito da Tecniche Nuove, ci consiglia di assecondare i sapori dell'olio per valorizzarlo. L'abbinamento migliore è con il mondo vegetale. ■

Chiara Porati



Il Cascinello
Cascinello Caserino
20081 Abbiategrasso
www.ilcascinello.it
ilcascinello@gmail.com

La buona Lombardia

Laura Tajoli Carmen Rando

Ritratti eccellenti di una regione da gustare



Viaggio nell'enogastronomia lombarda
attraverso le interviste a oltre 70
dei suoi migliori protagonisti

PLAN
www.edizioniplan.it

TENDENZE

Mediflora e un olio speciale

"Ollu E Stincu" è l'olio ricavato dalle bacche di lentisco che crescono spontaneamente nel sud della Sardegna tra Pula e Chia, nella macchia mediterranea accarezzata dalla brezza marina

Claudia Casu, proprietaria con il marito Patrick Syrbe, di Mediflora, l'azienda che produce STINCÙ, racconta la storia di quest'olio utilizzato sin dall'antichità, un tempo prodotto povero, oggi rivalutato sia in cucina sia in cosmesi.

Quanto sono profonde le radici della produzione di olio di lentisco nella tradizione sarda?

Il lentisco è nel DNA della Sardegna sin dal periodo nuragico. Il suo olio ha avuto un ruolo importantissimo nei periodi di carestia e ancora oggi viene utilizzato in alcune zone dell'isola. Secondo l'antica tradizione le bacche, prima bollite e riposte in sacchi di yuta, poi pressate con i piedi o a mano, vengono ricoperte con l'acqua di cottura. Il mosto che ne deriva viene lasciato riposare finché l'olio non si separa naturalmente dall'acqua. Allora viene spillato e conservato al buio e al fresco. Prima del suo impiego in cucina bisogna ridurre l'acidità dorandoci del pane. A questo punto è pronto per gustosissime frittiture dolci e salate. È ottimo anche per condimenti a crudo, nelle minestre e negli stufati in particolare di carni di pecora o cacciagione.

Come avviene la raccolta?

In inverno, quando le bacche giungono a completa maturazione passando dal colore rosso scuro al nero, vengono raccolte a mano. La sera stessa arrivano in azienda e dopo un pri-

mo controllo di qualità visiva e olfattiva vengono pesate, pulite manualmente e classificate in lotti per zona di raccolta e per raccoglitore. ... e la trasformazione?

Le bacche adagiate su bancali retinati vengono smosse giornalmente per verificare il buono stato di conservazione ed evitare la formazione di muffe e l'insediamento di parassiti.

Una volta raggiunto il giusto stadio di essiccazione vengono sottoposte a molitura (rottura delle bacche e fuoriuscita dei liquidi, ndr) attraverso un processo meccanico a freddo in modo da preservare integralmente sia l'aroma sia le sue preziose proprietà. L'olio di lentisco ha infatti un contenuto elevato di acidi grassi insaturi e gli acidi grassi polinsaturi sono in proporzioni ottimali. L'olio viene poi filtrato e lasciato a decantare in fusti in acciaio dove riposerà sino al confezionamento. Oggi il nostro olio è distribuito presso i negozi di prodotti tipici e in alcuni tra i ristoranti più famosi dell'Isola.

Come descriverne il profumo e il sapore?

Gli aggettivi che lo definiscono al meglio sono "intenso" e "resinoso". Al gusto lascia una piacevole sensazione di fresco. Non si può assimilare all'olio d'oliva o a un altro olio vegetale.

Un tempo era l'olio dei poveri, oggi è solo per gourmet?

Le sue caratteristiche e il processo di lavorazione decisamente impegnativo lo collocano nella categoria dei prodotti di nicchia, sia per il gusto sia per il costo. Comunque esistono ancora piccole produzioni a carattere familiare per autoconsumo a un costo contenuto, seppur con un notevole lavoro. ■

Marina Villa



A Escalaplano ogni anno si svolge la Sagra del lentisco e del formaggio Axxrida (immerso nell'olio di lentisco e

ricoperto di argilla) durante la quale si esegue una dimostrazione sulla lavorazione dell'olio di lentisco.



I valori di Mediflora

Rispetto dell'ambiente: utilizza energia prodotta da fonti di conversione fotovoltaica, recupera le acque piovane e predilige materiali riciclati e riciclabili.

Rispetto della biodiversità: raccoglie solo le bacche spontanee giunte a maturazione in territori incontaminati, con metodologie non invasive e rispettose dell'equilibrio dell'ecosistema.

Tutela del tessuto sociale: nel periodo della raccolta (autunno/inverno) impiega solo personale locale garantendo così una piena occupazione ai lavoratori stagionali che durante il periodo estivo sono attivi nel turismo.



CHEESE

18-21 settembre 2015 Bra (Cn)

ALLE SORGENTI DEL LATTE

UN EVENTO DA VIVERE PER:

·IMPARARE·
Laboratori del Gusto
Master of Food
Attività didattiche
per bambini e famiglie

·CONOSCERE·
Laboratori del latte
Personal Shopper
Conferenze

·COMPRARE·
Presidi Slow Food
Mercato dei formaggi
italiani e internazionali

·ASSAGGIARE·
Cucine di strada
Aree Regionali
Piazza della Pizza

·STARE INSIEME·
Gran Sala dei formaggi
Enoteca
Piazza della Birra
Appuntamenti a tavola

INGRESSO GRATUITO scopri il programma su www.slowfood.it

Official Partner



A CURA DELL'INERZIONISTA

Abbracciare gli standard europei per valorizzare il cibo italiano

Abolito il divieto di utilizzo di latte in polvere per i formaggi comuni, in accordo con la normativa europea: un compromesso accettabile?

Non è vero che l'Europa ci impone di utilizzare latte in polvere per la produzione di formaggi italiani. Nelle ultime settimane la questione ha ricevuto molta attenzione dai media, ma non sempre le informazioni riportate sono corrette. La Commissione europea ha chiesto all'Italia di uniformarsi alle normative comunitarie, abolendo il divieto di utilizzo del latte in polvere per i formaggi comuni. I produttori quindi possono continuare ad utilizzare il latte fresco e possono mettere in evidenza le proprie scelte sulle etichette, valorizzando la qualità del sistema produttivo italiano e delle materie prime utilizzate nei processi di trasformazione. Inoltre resta l'obbligo di utilizzare il latte fresco per le produzioni Dop e Igp, che con il latte fresco di qualità, utilizzano per il 70% latte di produzione nazionale. Certo, sono condivisibili le preoccupazioni di alcuni agricoltori e di alcune cooperative che difendono l'eccezione normativa dell'Italia, ma ritengo che l'ar-

monizzazione agli standard europei sia un compromesso da accettare in cambio della capacità di promuovere le eccellenze alimentari italiane nel mondo grazie alla potenza commerciale dell'Ue. La battaglia per la difesa dei marchi di origine nelle trattative con i Paesi terzi è un buon esempio. Non è la prima volta che l'Italia si trova in questa situazione. La verità è che il processo di integrazione europea e di armonizzazione delle comporta la disponibilità a trovare compromessi. Per l'Italia questo ha significato per anni adottare standard superiori in molti campi, dall'ambiente, alla trasparenza, agli appalti. Un sistema che ha portato molti vantaggi al nostro Paese, anche se alcune volte questo positivo processo di armonizzazione ha preso la forma di conflitti con Bruxelles e procedure di infrazione. Nel settore dell'alimentazione i vantaggi non sono sempre così evidenti perché l'Italia è un'eccellenza europea, vanta un sistema produttivo basato su realtà piccole e di qualità, rispetto

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.

alle aziende più grandi e industrializzate degli altri Stati membri. Ma, come dimostra la vicenda del latte in polvere, armonizzare non significa rinunciare ai propri standard, ma prepararsi a farli valere in modo diverso in un mondo che, anche grazie all'Europa, premia sempre di più la qualità del cibo italiano. ■

Patrizia Toia

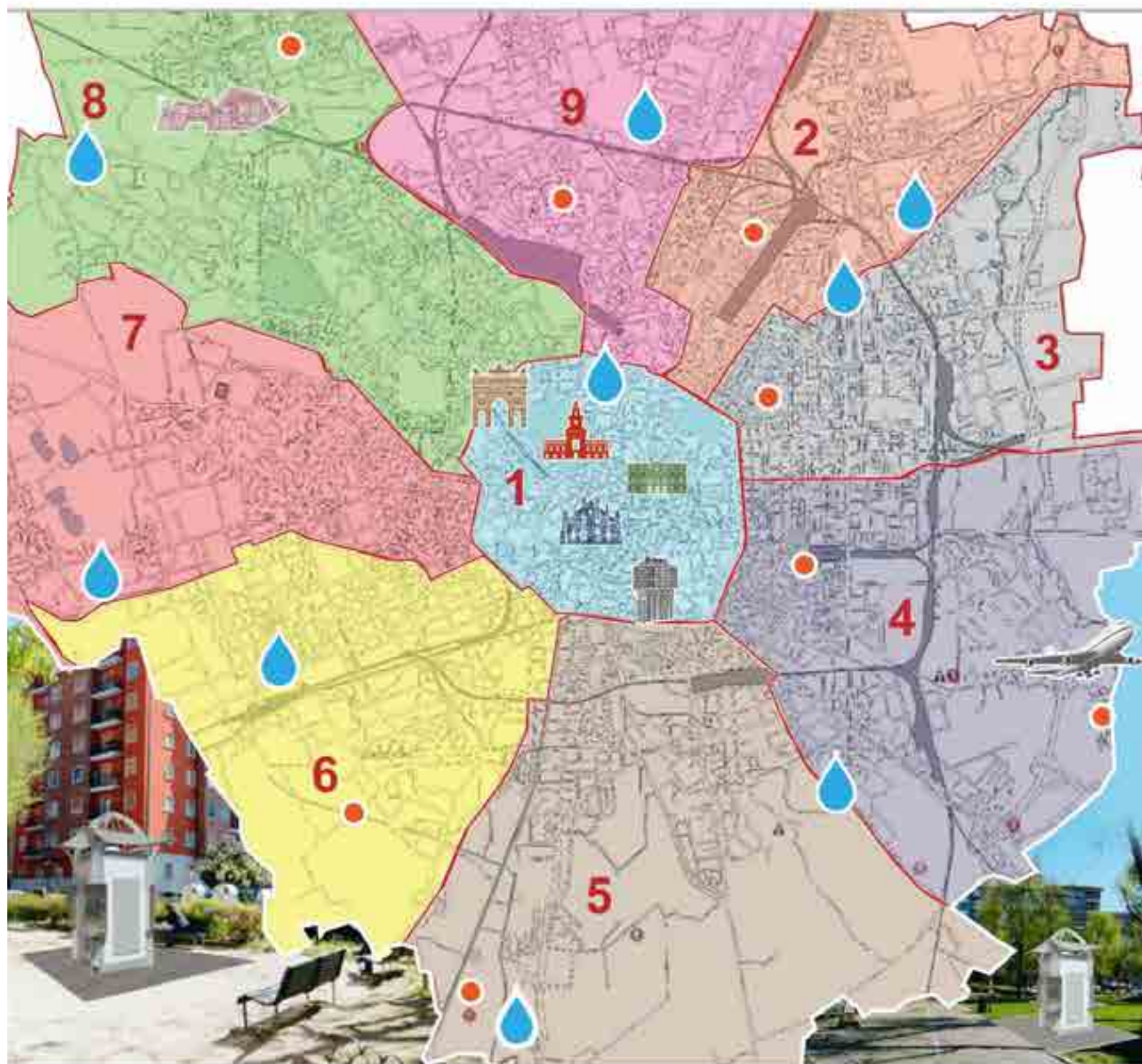


Gruppo dell'Alleanza Progressista dei Socialisti & Democratici al Parlamento europeo





Le Case dell'Acqua a Milano



Dove saranno le Case dell'Acqua Serie speciale Expo

- ZONA 1 Largo La Foppa (quartiere San Marco)
- ZONA 2 Largo Tel Aviv (quartiere Turro)
- ZONA 3 Piazza Durante (zona Loreto)
- ZONA 4 Via Barabino (quartiere Corvetto)
- ZONA 5 parco tra le vie Costantino Baroni e Saponaro (quartiere Gratosoglio)
- ZONA 6 parco di via Odazio (quartiere Lorenteggio)
- ZONA 7 parco di via Nikolajevka (quartiere Bisceglie)
- ZONA 8 parco compreso fra i civici 92 e 94 di Via Appennini (quartiere Gallarate)
- ZONA 9 parco tra viale Ca' Granda e le vie Benefattori dell'Ospedale e via Gatti (quartiere Ca' Granda)



A PROPOSITO
DI ACQUA

Milano triplica le Case dell'Acqua

Al termine di Expo 2015, le 13 Case dell'Acqua di proprietà di MM SpA, oggi collocate negli spazi dell'esposizione, verranno ricollocate in città al servizio degli abitanti

Ricollocando in città le Case dell'Acqua presenti oggi nell'area Expo, MM si prefigge di renderle fruibili nei quartieri più densamente popolati delle 9 zone di Milano. L'obiettivo è fare in modo che ogni nuova Casa dell'Acqua della serie speciale "Expo" sia raggiungibile in meno di 5 minuti da almeno 10.000 abitanti del quartiere cittadino prescelto. La collocazione è stata pensata in ogni zona anche valorizzando aree verdi e consideran-

do la vicinanza con edifici scolastici.

Tecnologia all'avanguardia

La serie speciale Expo presenta un particolare design made in Italy che si caratterizza per la particolare innovazione tecnologica tale da consentire la fruibilità in tutti i 4 lati dell'impianto attraverso 8 erogatori capaci di distribuire acqua in versione refrigerata o frizzante.

Ciascuna nuova casa dell'acqua può erogare fino a 7.000 litri al giorno, quasi 5 volte rispetto a quelle già in funzione a Milano. Per effetto delle nuove installazioni il potenziale erogabile dalla rete delle Case dell'Acqua salirà

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.



interno di MM che già effettuava circa 190.000 analisi l'anno sull'intera rete idrica milanese.

A favore del cittadino

Nella prima fase ciascuna delle 9 zone verrà dotata di una Casa dell'Acqua della serie speciale "Expo", e per le restanti 4 MM attiverà a breve una raccolta di idee da parte dei cittadini sulla loro futura collocazione.

Per Davide Corritore, presidente di MM: «Se l'acqua è un bene comune e pubblico – concetto in cui crediamo profondamente – essa dovrà essere sempre più accessibile e diffusa nei luoghi di vita della città; intendiamo per questo promuovere sempre più l'educazione delle nuove generazioni e delle famiglie ai vantaggi ambientali che possono venire dal consumo di un'ottima acqua che non richiede l'uso di plastica». ■

La maggior diffusione delle Case dell'Acqua verrà accompagnata in futuro da un progetto riguardante le "vedovelle", le fontanelle verdi presenti sul territorio milanese.



CARR & PONTE

MAIN SPONSOR



MANGIA & BEVI
EAT&DRINK

Al Carroponte ce n'è per tutti i gusti, tutti i giorni. Trovi una Pizzeria, una Griglieria, una Friggitoria, una Gelateria Naturale. Si mangia bene, si spende poco, l'acqua è gratis. E nei menù è sempre presente un'offerta vegetariana.

Now you can find tasty food and refreshing drinks every day. Pizza, Grilled Food, Street Food and organic Ice-Cream. Tasty food, low prices. Water is free. And we always have vegetarian menu.

MEDIA PARTNER



Milanodabere.it



4 giugno – 13 settembre 2015
june 4TH – september 13TH 2015
www.carroponte.org

Sagre e mercati

27 agosto
San VitTOUR
Aperitivo della Libera scuola di cucina nel carcere di San Vittore Milano

La Libera scuola di cucina propone degli interessanti appuntamenti in uno dei più antichi giardini segreti di Milano, il giardino della Sezione Femminile del carcere milanese. All'aperitivo, preparato da detenute-allieve, sarà possibile visitare anche la struttura panottica (che consente l'osservazione dei vari ragni del carcere). Ma che cos'è la Libera scuola di

cucina? Si tratta di un progetto rivolto a donne detenute coinvolgendole in percorsi formativi per sviluppare competenze professionali spendibili nei contesti della ristorazione. Il cibo diventa quindi risorsa strategica per attuare, secondo le norme vigenti, azioni educative a beneficio della comunità.

Casa Circondariale di Milano - San Vittore
Obbligatoria l'iscrizione all'evento
Ingresso alle ore 19.00
Tel. 02 39400911
liberascuoladicucina@aei.coop
www.aei.coop



5-13 settembre
Fungolandia
Valle Brembana (BG)

Arrivata alla decima edizione, Fungolandia è un motivo in più per visitare la Valle Brembana e i suoi paesi agghindati a tema fungo. Per festeggiare il decimo anniversario la sagra dura 8 giorni. Una settimana dedicata al benessere, allo sport e alla conoscenza dei miceti nel bosco e nel piatto. Trekking, mountain bike, degustazioni, mercati e lezioni, per saper riconoscere i funghi buoni, i luoghi dove raccogliarli, ma soprattutto per imparare ad abbinare il fungo giusto a ogni piatto. Da leccarsi i baffi!
Altobrembo
Tel. 348 1842781
info@altobrembo.it
info@prolocopiazzabrembana.com
info@piazzaatorre.eu

19-20 settembre
Sweety of Milano
Milano

Italian Gourmet apre per un weekend la più grande pastic-



ceria del mondo al Palazzo delle Stelline. La kermesse è organizzata insieme alla rivista Il Pasticcere, con il patrocinio di Accademia Maestri Pasticceri Italiani, Conpait, Apici e Viaggiatore Gourmet. L'evento è aperto non solo ai professionisti del settore, ma alle famiglie, ai golosi e ai curiosi e ospiterà oltre 20 dei maestri pasticceri più autorevoli del Bel Paese, che saranno protagonisti di numerose masterclass. Infilate il grembiule!

Ingresso a € 5.00 per i bambini di ca. 12 anni di età
Il ticket consente anche l'accesso alle masterclass fino a esaurimento posti
www.sweetyofmilano.com

La redazione contatti



Cibi
Arte e scienza del cibo
periodico gratuito
anno 3 - n. 6
Milano
25 luglio 2015



Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietrobboni

Art director
Marco Matricardi – matricardi@fastwebnet.it
Redazione
Claudia de Luca – claudia.deluca@cibiexpo.it
Flavio Merlo – flavio.merlo@cibiexpo.it
Marta Pietrobboni – marta.pietrobboni@cibiexpo.it
Chiara Porati – chiara.porati@cibiexpo.it
Bianca Senatore – bianca.senatore@cibiexpo.it

Relazioni istituzionali
Cinzia Maddaloni
maddalonicinzia@gmail.com

Consulenza scientifica
Flavio Merlo – Sociologo
flavio.merlo@unicatt.it
Ettore Capri – Ordinario di Chimica agraria
ettore.capri@unicatt.it

Fotografia: Chiara Visconti
Immagini di copertina: foto di Victoire: Chiara Visconti; minimali, dall'alto in basso: Chiara Visconti, senza crediti, senza crediti, MM Spa.

Traduzioni in lingua inglese: a cura della Civica Scuola Interpreti e Traduttori



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 Pietrobboni
Sede legale: viale Montenero 7, 20135 Milano
P.IVA: 08210050962
Fotolito: OneDot, Milano
Stampa: Tecnostampa - Pigni Group Printing Division; Loreto – Trevi

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 Pietrobboni – marta.pietrobboni@cibiexpo.it



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

**Nella prossima uscita:
I sapori del mondo
con Patrizio Roversi**





ALMA
La Scuola Internazionale
di Cucina Italiana



DIZIONARIO

DELL'ALIMENTAZIONE

IN 9 LINGUE

INGLESE • TEDESCO • FRANCESE
ITALIANO • SPAGNOLO • PORTOGHESE
ARABO • CINESE • RUSSO

OFFERTA RISERVATA
AI LETTORI DI CIBI

TUTTE LE PAROLE DI EXPO

Una app con le parole fondamentali di

- scienza e tecnologia per l'alimentazione
- prodotti, preparazioni e tecniche di cucina
- nutrizione ed educazione alimentare
- sicurezza alimentare

che contiene

- Oltre 50.000 voci
- Traduzioni di tutti i lemmi
- Traduzioni e definizioni chiare, che precisano il significato delle parole e aggiungono note informative
- Pronuncia delle parole nelle diverse lingue
- Migliaia di illustrazioni che aiutano a conoscere meglio prodotti e tecniche

VAI SU WWW.EXPODICTIONARY.COM, NELLA SEZIONE **ACQUISTA** INSERISCI IL
CODICE SCONTO **CIBI2015** E AVRAI LA VERSIONE DIGITALE ONLINE

A SOLI 2,49 EURO