



**Arte e scienza
del cibo**



periodico gratuito
anno 3 - n. 5
25 giugno 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 forza del diritto nella lotta alla fame



Livia Pomodoro,
presidente di Milan Center
for Food Law and Policy



**Costolette
amore mio**



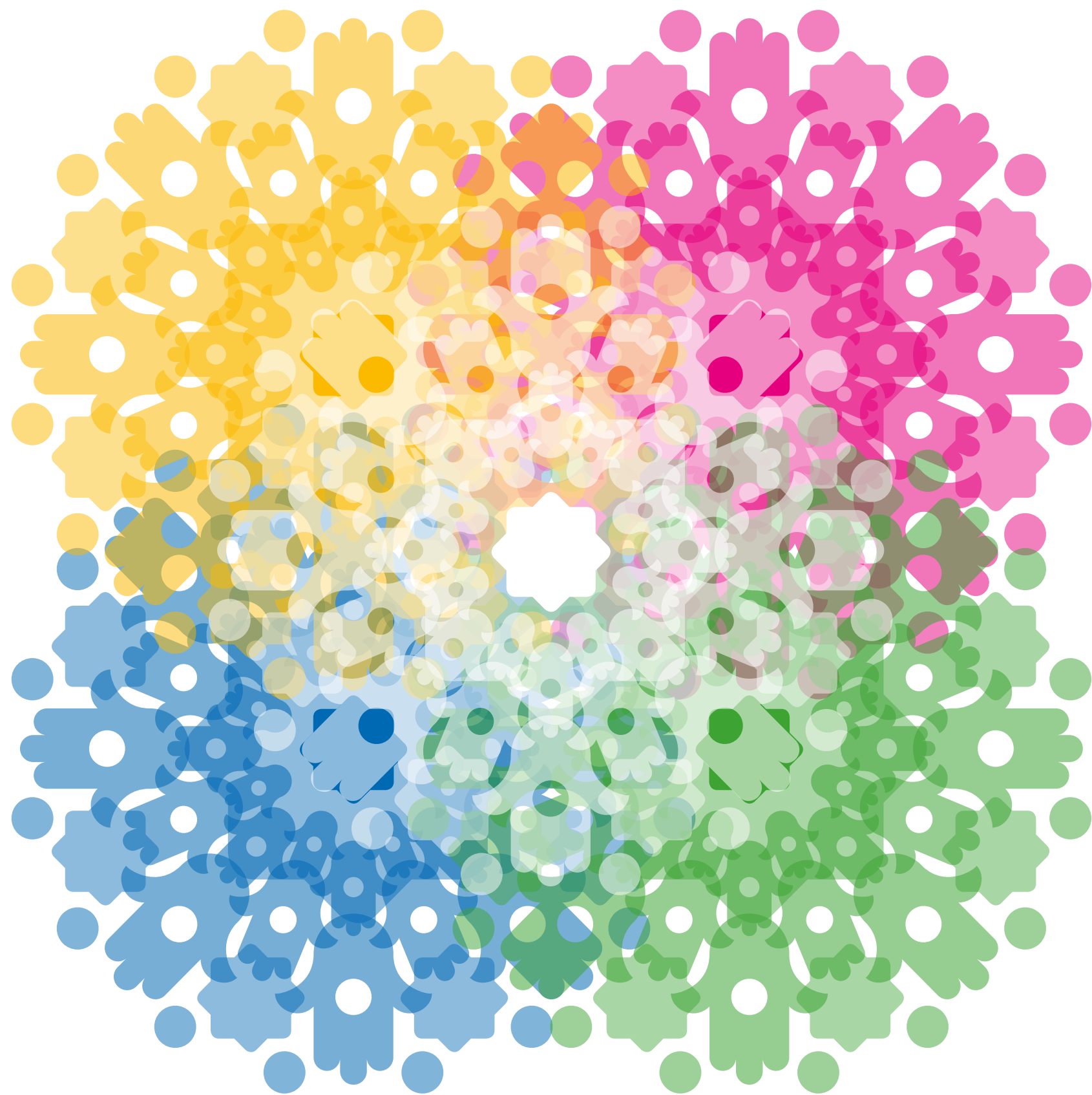
**La grande varietà
dei legumi**



Expo Londra 1851



**A cena su
Instagram**



Join theShukran,
the new social network to say *thank you*.



theShukran
www.theshukran.com

Vario è bello

La definizione di 'uniformità' è: unanimità di gusti, di scelte, di opinioni... In breve, mancanza di diversità. È possibile rintracciare segni di uniformità in Italia? Neanche Sherlock Holmes accetterebbe l'incarico. Il nostro paese infatti è proprio il contrario: un campione della diversità, quello in Europa con più varietà di habitat, di specie animali e vegetali, e addirittura con più varietà d'informazioni genetiche in individui della stessa specie. Siamo favoriti dal fatto che il territorio è a una buona latitudine (avvicinandosi ai poli, la varietà cala), e poi è lungo lungo, dalla Vetta d'Italia, una montagna al confine con l'Austria, considerata il punto più a nord del Paese, fino a Lampedusa, molto più vicina

all'Africa che alla Sicilia. Sono prerogative vantaggiose? Sì, si è capito che la biodiversità (termine coniato nemmeno trent'anni fa dall'entomologo americano Edward O. Wilson come abbreviazione di *biological diversity*) è un capitale prezioso. Il nostro vasto assortimento di varianti è un importante elemento di forza perché ogni specie svolge un ruolo nell'ecosistema in cui vive e lo aiuta a mantenersi in equilibrio. Per chi è attratto dal tema, segnalo che in Expo c'è un grande spazio espositivo, il Biodiversity Park, un percorso che si snoda tra due Padiglioni, quello del biologico e quello dedicato appunto alla Mostra delle Biodiversità. ■

Paola Chessa Pietroboni





Sommario

I superlativi di Faravelli La carne di maiale

Oggi è più magra di un tempo ed è spesso consigliata anche nelle diete ipocaloriche.
di Roberto Faravelli

Ben fatto Costolette, amore mio!

Finalmente la bella stagione è arrivata e insieme a lei i conigli gelati, le bevande ghiacciate e... il profumo di barbecue.
di Chiara Porati

Filo diretto Il Parco Agricolo Urbano Ticinello

Finalmente una svolta memorabile nella storia del Parco nell'area sud di Milano.
di Andrea Falappi



Storia dell'Expo Piatti freddi e cibi prelibati alla Prima Esposizione universale

Se andiamo indietro nei secoli, incontriamo molte esposizioni universali che ci portano dall'Europa all'America e all'Oriente.

a cura della Redazione

I segreti della spesa La grande varietà dei legumi

I legumi verdi sono verdure tipiche della bella stagione e si trovano facilmente sia al mercato sia nella grande distribuzione. A volte però si possono confondere.

a cura di Bianca Senatore



TTIP. Chi era costui?

Consumers' Forum guida i lettori di CiBi nella comprensione di un Trattato che può cambiare il nostro modo di fare la spesa. Non senza qualche preoccupazione.

di Flavio Merlo

Protagonisti La forza del diritto nella lotta alla fame

Parla Livia Pomodoro, Presidente di Milan Center for Food Law and Policy, il Centro internazionale di documentazione e studio sulle norme e sulle politiche in materia di alimentazione.

di Marina Villa



Alimentazione e salute Verità e bugie nella nostra alimentazione

Le uova nuocciono al fegato, la carne fa ammalare, il vino è dannoso... vero o falso? Dipende da quantità, qualità, trattamento, frequenza di consumo.

di MCR

CiBi LAB L'estetica del magatello

Dai banchi della Macelleria L'Annunciata Mauro Brun e Bruno Rebuffi ci hanno spiegato che spesso la differenza di prezzo tra un taglio di carne e l'altro è solo questione di estetica. E ci hanno dato qualche dritta per mangiare meglio spendendo meno.

di Claudia de Luca

Tendenze A cena su Instagram

Una via di mezzo tra Still Life (natura morta) e Fashion (moda).

di Valerio De Felicis

Expo L'eredità morale e politica di Expo Milano 2015

È necessario lottare concretamente per garantire accessibilità e sostenibilità di tre risorse fondamentali per la produzione del cibo: terra, acqua ed energia.

di Patrizia Toia

A proposito di acqua Il Gruppo CAP con Cascina Triulza

Un progetto per educare i ragazzi e sensibilizzarli sulle tematiche legate all'acqua: è la sfida del Gruppo CAP presente nell'area Expo a Cascina Triulza.

a cura della Redazione

Sagre e mercati

a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

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

Valerio De Felicis: nato a Cava de' Tirreni (SA), ha studiato Interior Design al Politecnico di Milano, dove, successivamente alla Laurea in Interior Design col massimo dei voti, ha svolto attività di tirocinio all'interno del Laboratorio di Fotografia. Ora è fotografo freelance e collabora con il Museo di Fotografia Contemporanea di Cinisello Balsamo e con il Politecnico di Milano come Cultore della materia.

Andrea Falappi: agricoltore urbano, conduce con il fratello Nazzareno un'azienda zootecnica in Cascina Campazzo a Milano, all'interno del Parco Ticinello. Da più di trent'anni attivo nel campo delle tematiche inerenti all'integrazione tra città e campagna, è presidente del Consorzio DAM, Distretto Agricolo Milanese.

Milan Center for Food Law and Policy: è il Centro internazionale di documentazione e studio sulle norme e sulle politiche in materia di alimentazione, presieduto da Livia Pomodoro. È stato fondato nel febbraio 2014 sulla base di una convenzione tra Comune di Milano, Regione Lombardia e Camera di Commercio per essere un presidio dell'eredità che Expo 2015 lascerà al mondo. La sede è a Milano in via Fabio Filzi 22. Per altre informazioni, tel. 02 67650211; www.milanfoodlaw.org.

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.

Stefano Zurrida: medico e chirurgo oncologo, professore associato dell'Università degli Studi di Milano, presso IEO (Istituto Europeo di Oncologia), ha ricoperto importanti cariche istituzionali al Ministero della Sanità Nazionale. Già Direttore Generale dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, è attualmente in prima linea nella progettazione di nuovi centri tecnologicamente avanzati per la lotta ai tumori in Italia e all'estero. Al suo attivo oltre 300 pubblicazioni scientifiche.



I SUPERLATIVI DI FARAVELLI

La carne di maiale

*Oggi è più magra
di un tempo ed è spesso
consigliata anche nelle
diete ipocaloriche*

Un tempo l'uomo e il maiale vivevano in simbiosi: questo prezioso animale, fonte importantissima di sostentamento per le famiglie contadine, cresceva nelle corti, nutrito con gli scarti dell'alimentazione umana e con cereali poveri come la crusca. Quando era possibile, al pastore si aggiungeva il mais (molto più proteico). Allevare il maiale era facile, non servivano terreno e pascolo. Ingrassava lentamente, tanto che occorrevano due estati per portarlo a maturazione e alla fine si macellava in cascina. Cibo e festa per tutti.

Con l'andare degli anni la carne di maiale ha subito una profonda metamorfosi. Sono nati gli allevamenti intensivi. Si sono selezionate razze più produttive, gli incroci hanno dato luogo ad animali che ingrassano precocemente. Di conseguenza, i prezzi si sono notevolmente abbassati, tanto che la carne di maiale è la più economica dopo quella di pollo. È un alimento sicuro perché disponiamo di laboratori igienico-sanitari a norma e di celle frigorifere con temperature ben regolate. Anche per i processi di trasformazione si è arrivati a un ottimo livello di controllo. La carne di maiale è più magra di un tempo, tanto da essere consigliata nelle diete ipocaloriche. Di contro, ha un basso valore proteico ed è molto ricca d'acqua.

E adesso veniamo a noi Faravelli. Anche per quanto riguarda l'approvvigionamento del maiale cercavamo persone esperte che ci garantissero un alto livello di qualità. Abbiamo trovato in Brianza una persona che ha collaborato alla realizzazione del primo DOP del salame, precisamen-

te del cacciatore brianzolo. Questo esperto seleziona personalmente i capi. Capisce con un colpo d'occhio se la carne è di qualità, se l'animale è stato allevato bene e se le sue carni contengono le giuste percentuali di grasso o di acqua. In più, prepara per noi anche gli insaccati, salami, salsicce, salamelle, perché in queste lavorazioni sono importantissime due cose: il valore della materia prima e



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

l'estrema freschezza, che permette di fare a meno dei conservanti.

Riassumendo: oggi possiamo contare su una trasformazione artigianale, realizzata alle porte di Milano, dunque su lavorazioni veloci e consegne entro le 24 ore. La prossima volta vi racconterò quanto è versatile il maiale e le sue tante possibili metamorfosi. ■

Roberto Faravelli

© CHIMA VISCONTI

© CHIMA VISCONTI

Costolette, amore mio!

Finalmente la bella stagione è arrivata e insieme a lei i conigli gelati, le bevande ghiacciate e... il profumo di barbecue

lette tenendo da parte il liquido di marinatura in un pentolino. Posizionate la carne sulla griglia ben calda. Cuocetela lentamente, solo con il calore della brace, senza fuoco vivo. Se necessario, durante la cottura potrete irrorare la carne con la marinatura. Se non avete la possibilità di utilizzare un barbecue, potete fare le costolette al forno. Pre-riscaldatelo a 170 °C, mettete le costolette in una teglia con un po' di marinatura, copritele con la stagnola e infornate per

il cavolo rosso e la cipolla. Preparate una vinaigrette mescolando maionese, senape, olio, aceto, sale e pepe. Condite gli ortaggi con la salsa e servite insieme alle costolette fumanti.

Abbinamento: birra ambrata con note fruttate.

Menu completo: bruschette al pomodoro costolette di maiale arrostate con insalata di patate pesche al vino bianco. ■
Chiara Porati

My lovely pork chops!

Finally the nice weather is here and with it the ice cream cones, iced drinks and... the inviting smell of barbecue

Ingredients for 6 people
- 24 pork chops

For marinade

- 1 glass of amber ale
- 3 tablespoons of Extra-Virgin Olive oil
- 1 tablespoon of honey
- 1 tablespoon of Dijon mustard
- 2 stalks of rosemary
- salt
- pepper

Mix all the marinade ingredients in a bowl and then pour

Perfect side dish

To bring out the flavor of your roasted pork chops, I suggest you to accompany them with an original and very tasty side dish.

Ingredients

- ¼ of cabbage
- ¼ of red cabbage
- 4 big potatoes
- 2 red skinned spring onions (or 1 Breme Red onion)
- 1 heaping tablespoon of mayonnaise



Sarà che abito in campagna e qui ogni scusa è buona per grigliare, ma in questa stagione non c'è domenica senza quel profumino di brace nell'aria. Vogliamo provare una ricetta insieme?

Di recente ho cominciato a rivalutare le costolette di maiale. Per molto tempo, infatti, le avevo trascurate perché richiedevano una cottura troppo lunga e poi perché, una volta cotte, risultavano stoppose oppure troppo grasse e la carne si staccava dall'osso con fatica. Poi ho imparato a trattarle nel modo giusto. La cottura deve essere senz'altro lenta per permettere alla parte esterna di diventare croccante e alla parte interna di rimanere tenera, tanto da staccarsi dall'osso con facilità. Ma per ottenere questo risultato ho utilizzato una buona marinatura. Ah, dimenticavo... Sono fan delle costolette anche perché è d'obbligo mangiarle con le mani e sporcarsi un po'!

Ingredienti per 6 persone
- 24 costolette di maiale

Per la marinatura

- 1 bicchiere di birra ambrata
- 3 cucchiari di olio Extra Vergine d'oliva
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 2 rametti di rosmarino
- sale q.b.
- pepe q.b.

In una bacinella mescolate bene gli ingredienti per la marinatura, poi versate il composto ottenuto in un sacchetto di plastica per alimenti e immergetevi le 24 costolette. Chiudete il sacchetto e agitate delicatamente in modo che la marinatura sia ben distribuita su ogni pezzo. La carne così condita deve riposare in frigorifero per 2 ore o anche per tutta la notte. Togliete quindi la carne dal frigo e lasciatela a temperatura ambiente per mezz'ora. Scolate poi le costo-

1 ora e mezza. Togliete la stagnola, spennellate con un altro po' di marinata e fate dorare per 20'.

Un contorno perfetto

Per valorizzare il vostro piatto di costolette di maiale arrostate, vi suggerisco un contorno originale e molto gustoso.

Ingredienti

- ¼ di cavolo cappuccio
- ¼ di cavolo rosso
- 4 patate grandi
- 2 cipollotti rossi freschi (o 1 cipolla di Breme)
- 1 cucchiaino colmo di maionese
- 2 cucchiaini di senape
- 2 cucchiari di olio Extra Vergine d'oliva
- 1 cucchiaino d'aceto di mele
- sale q.b.
- pepe q.b.

Fate bollire le patate, raffreddatele, levate la buccia e tagliatele a tocchetti. Tagliate finemente il cavolo cappuccio,

La marinatura conferisce alla carne consistenza e aromi ottimi, l'alcol presente nella birra evapora in cottura e rimane il retrogusto lievemente fruttato e mieloso della birra, che vivacizza il sapore della carne di maiale. Abbinare una salsa barbecue per completare.

Perhaps it is because I live in the countryside and any excuse is good enough for grilling, but in this season, there is really not a

single Sunday without that smell of barbecue in the air. Wouldn't it be fun to try a recipe together?

Recently, I decided to give pork chops another chance. I stopped making them long time ago, because they required long time for cooking, and once they were cooked, they were too chewy and I had difficulties in removing the meat from the bone. Then, I learned a proper trick. Pork chops require very slow cooking, which makes the meat crunchy on the outside, and inside so tender that it can be easily removed from the bone. To get this result, what you need is a good marinade. Oh, I almost forgot! I am a fan of pork chops because it is almost a must to eat them with your hands and to get yourself a bit dirty!

the mixture in a plastic bag along with 24 pork chops. Close the bag and shake it delicately to make sure that each pork chop has an adequate amount of marinade. Leave the bag in the fridge for 2 hours, or if you can, keep it in the fridge overnight. Then, take out the plastic bag and let it stay on room temperature for half an hour. Take out the pork chops and set aside the marinade liquid in a small pot. Heat up the grill and place the meat on it. Cook the meat slowly using only the warmth of the grill (without flame). If necessary, drizzle some marinade on the meat. If you don't have a grill, you can make pork chops in the oven as well. Preheat the oven to 170 °C, put the pork chops drizzled with some marinade in a baking dish, cover it with the foil and bake for 90 minutes. Remove the foil, add a some more marinade, and then brown the chops for 20 minutes.

- 2 teaspoons of mustard
- 2 tablespoons of Extra-Virgin Olive oil
- 1 tablespoon of apple cider vinegar
- salt
- pepper

Boil the potatoes, let them cool, remove the skin, and cut them into chunks. Thinly slice the cabbage, the red cabbage, and the onion. Prepare a vinaigrette dressing by mixing mayonnaise, mustard, olive oil, vinegar, salt, and pepper. Season the vegetables with the salsa and serve it together with hot pork chops.

Pairing: Amber ale with fruit notes

Full menu:

Tomato bruschetta
Roasted pork chops with potato salad
Peaches in white wine ■

Translation
by Bojana Murisic





**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    

MELUSVELIS

**FIL
DIRETTO**

Il Parco Agricolo Urbano Ticinello

*Finalmente
una svolta
memorabile
nella storia del
Parco nell'area
sud di Milano*



26 Agosto 2014. È la data che conclude una vertenza venticinquennale, segnata da vicende anche drammatiche, e che assicura alla città di Milano la proprietà della Cascina Campazzo, cuore di un progetto-pilota che vede nell'integrazione tra città e campagna agricola un valore aggiunto per la qualità della vita. L'Assessorato alla Pianificazione del Territorio, retto dal vicesindaco Ada Lucia De Cesaris, riesce là dove mezza dozzina di amministrazioni cittadine aveva fallito.

Una nuova visione politica

È grazie, infatti, alla sensibilità dell'attuale Amministrazione, convinta che l'acquisizione della proprietà della Campazzo da parte del Comune (insieme alla messa in sicurezza delle coperture a coppi delle stalle e dei grandi portici dell'azienda agricola della famiglia Falappi) avvantaggi tutta la comunità, che è andato in porto un lungo lavoro, sostenuto dal basso, che ha consentito di offrire contenuti a un Progetto di Parco Urbano Agricolo

disegnato sulla carta negli anni '80, ma privo di un preciso ruolo nei confronti della città. Così s'inaugura una nuova visione politica del rapporto città/campagna, recuperando un'antica tradizione d'integrazione che è stata la base della ricchezza di Milano.

Alla cascina Campazzo si allevano vacche da latte. Qui trovate l'unico distributore di latte crudo a

Una cerniera tra città e campagna

Occorre aggiungere che in tutti questi anni, nonostante i continui tentativi (sfratti, azioni di disturbo, intimidazioni) escogitati da una proprietà particolarmente insensibile ai bisogni reali della città, la Cascina Campazzo è stata luogo di attività aperte al pubblico, visite didattiche per le scuole, convegni sulla cultura del territorio, conferenze sul cibo e sulla tipicità della campagna del Sud milanese. I cittadini si sono avvicinati alla realtà

Breve storia

Viene adottato il "Piano Casa", variante di Piano Regolatore che prevede la realizzazione del Parco Agricolo Urbano del Ticinello (94 Ha di superficie con due cascine: Campazzo e Campazzino)
Viene approvato il primo progetto del Parco 1997 Viene approvato un secondo progetto del Parco
2004 Il Comune acquisisce tramite esproprio 42 Ha e la cascina Campazzino
2014 Il Comune acquisisce la cascina Campazzo



Milano. Questo latte, ottimo anche per fare formaggi freschi casalinghi, viene filtrato appena dopo la mungitura.

del parco attraverso feste campestri che segnano il calendario delle stagioni agricole, concerti, letture, organizzazione di gite in bicicletta o di passeggiate lungo i viali alberati che attraversano gli 88 ettari del Parco. Stagione dopo stagione, il Parco Ticinello ha tenuto fede alla propria vocazione di cerniera tra città e campagna, consapevole di rappresentare un esempio vitale di convivenza tra produzione agricola e fruizione del verde da parte della cittadinanza. Un valore ancora più prezioso se si tiene conto che questa presenza di "agricoltura in città" dista poco più di 3 chilometri in linea d'aria dal Duomo e che vi si accede direttamente da una fermata della linea 2 della metropolitana milanese. ■

Andrea Falappi

Quando si entra nella corte della cascina Campazzo ci si sente molto lontani dalla città pur essendo molto vicini. È un'oasi di tranquillità e un punto di riferimento per il quartiere.



Piatti freddi e cibi prelibati alla Prima Esposizione universale

Se andiamo indietro nei secoli, incontriamo molte esposizioni universali che ci portano dall'Europa all'America e all'Oriente

Ognuna di queste esposizioni è stata caratterizzata da un tema diverso. Nello stesso tempo però sono connesse le une alle altre da un comune obiettivo: trattare le questioni e le problematiche maggiormente sentite nei vari momenti storici.

Londra 1851

La Prima Esposizione Universale ebbe luogo nella capitale britannica nel 1851. Si tenne in Hyde Park, allora il parco pubblico più grande della cit-

Piatti freddi e bibite allo zenzero

Naturalmente fu necessario che la città si preparasse ad accogliere una moltitudine di persone di tutte le categorie sociali, provenienti da ogni angolo della Terra. Il primo pensiero fu così quello di aprire, all'interno

tà. L'iniziativa era stata presa dal principe Alberto, consorte della regina Vittoria che, nella sua qualità di presidente della Royal Society of Arts, aveva deciso di mettere in mostra le conquiste dell'industria e di far progredire le conoscenze tecniche e scientifiche. Tutte le nazioni furono invitate a partecipare e molte accettarono portando i loro prodotti. Non si trattava di una semplice fiera come tante, riservate agli addetti ai lavori ma, per la prima volta nella storia, di un grande avvenimento aperto al mondo intero.

Il Crystal Palace fu costruito in ferro e vetro all'interno di Hyde Park e fu poi trasferito a Sydenham Hill, ma un incendio lo distrusse nel 1936.

del recinto dell'esposizione, uno spazio adatto a nutrire grandi folle di visitatori. A tal fine fu allestita una struttura nella quale sarebbero stati serviti piatti freddi, cibi conservati, ciambelle dolci e bibite allo zenzero. Un vero e proprio orrore che non avrebbe attirato nessuno: questa era la convinzione di Alexis Soyer, il noto chef francese che da Parigi si era trasferito a Londra e che aveva esperienza non solo nella preparazione di pietanze di alta qualità, ma anche nell'organizzazione di pasti per molte persone, avendo

L'Esposizione era divisa in quattro sezioni: una dedicata alle materie prime, una per le macchine e le invenzioni, una per i prodotti manifatturieri e una per le belle arti.

predisposto pochi anni prima delle cucine mobili per nutrire migliaia di Irlandesi colpiti dalla carestia, causata dalla peronospora della patata.

Il ristorante di Alexis Soyer

Soyer decise di allestire al di fuori del recinto dell'Esposizione, in un palazzo prospiciente Hyde Park, un ristorante di lusso al quale diede il nome di Gastronomic Symposium of all Nations. Offriva cibi squisiti per ospiti facoltosi, con possibilità di pranzi e cene in piccole sale o nel grande salone centrale affrescato e decorato in stile gotico, dove più di 1500 persone potevano sedere a tavola contemporaneamente, intrattenute da raffinati e stravaganti spettacoli. Il successo fu tale che Soyer si conquistò il meritato titolo di "genio della cucina" e continuò ancora a lungo la brillante carriera di chef. ■

a cura della Redazione



Cold dishes and tasty food at the First Great Exhibition

If we go back in time, we can see that many Great Exhibitions bring us from Europe to America and the East

Each of the Great Exhibitions had a different topic, but, at the same time, there was a connection between them because they shared a similar objective: to examine the most relevant questions and problems in different moments in history.

Londra 1851

The first Great Exhibition took place in the British capital in 1851. It was held in Hyde Park, which, at that time, was the biggest public park in the city. Prince Albert, Queen Victoria's husband, took the initiative to organize the event. Given that he was the president of the Royal Society of Arts, he decided to show the industry advancements and support the development of science and technology. All the countries were invited and many of

them participated and brought their own products. The Great Exhibition in London was not just any kind of fair, open only to experts, but, for the first time in history, it was an enormous event open to all the countries in the world.

Cold dishes and ginger drinks

Obviously, London had to get ready to welcome so many visitors, from different social groups and different countries. In order to do that, the first idea was to build a place within the exhibition that would be large enough to hold big crowds. They built a structure where cold dishes, preserved food, sweet donuts and ginger drinks were to be served. "What a horrendous idea. No one would find

it appealing." This is what Alexis Soyer thought about it. He was a famous French chef who transferred from Paris to London and was experienced not only in making high-quality dishes, but also in preparing dishes for big crowds. Few years before the Exposition in London, Soyer had organized special mobile food kitchens to feed thousands of Irish people who were affected by famine due to potato blight.

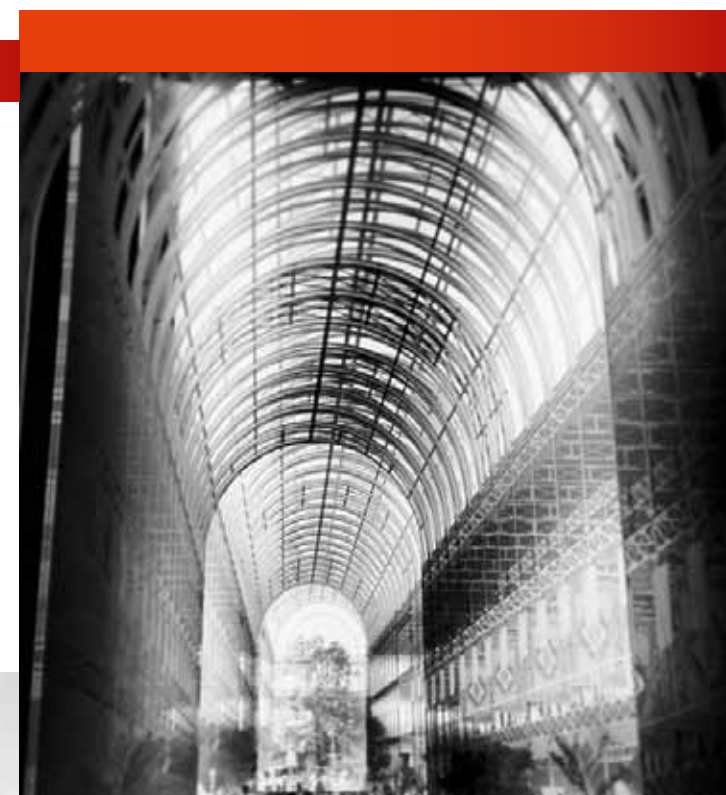
Soyer's restaurant

Soyer decided to open up a luxury restaurant called Gastronomic Symposium of all Nations, outside of the Exposition space, in a palace overlooking the Hyde Park. The restaurant offered sophisticated dishes to wealthy guests who could eat

The Crystal Palace was designed by Joseph Paxton with support from structural engineer Charles Fox, the committee overseeing its construction including Isambard Kingdom Brunel. It took nine months from the planning to the grand opening.

lunch or dinner in small salons or in a big and central frescoed salon decorated in gothic style. This central salon had a capacity to hold more than 1500 people at the same time and they had a chance to enjoy the sophisticated and extravagant performances. Soyer was so incredibly successful that people started calling him a "genius chef" and he continued to have a long and brilliant career. ■

Translation by Bojana Murisic



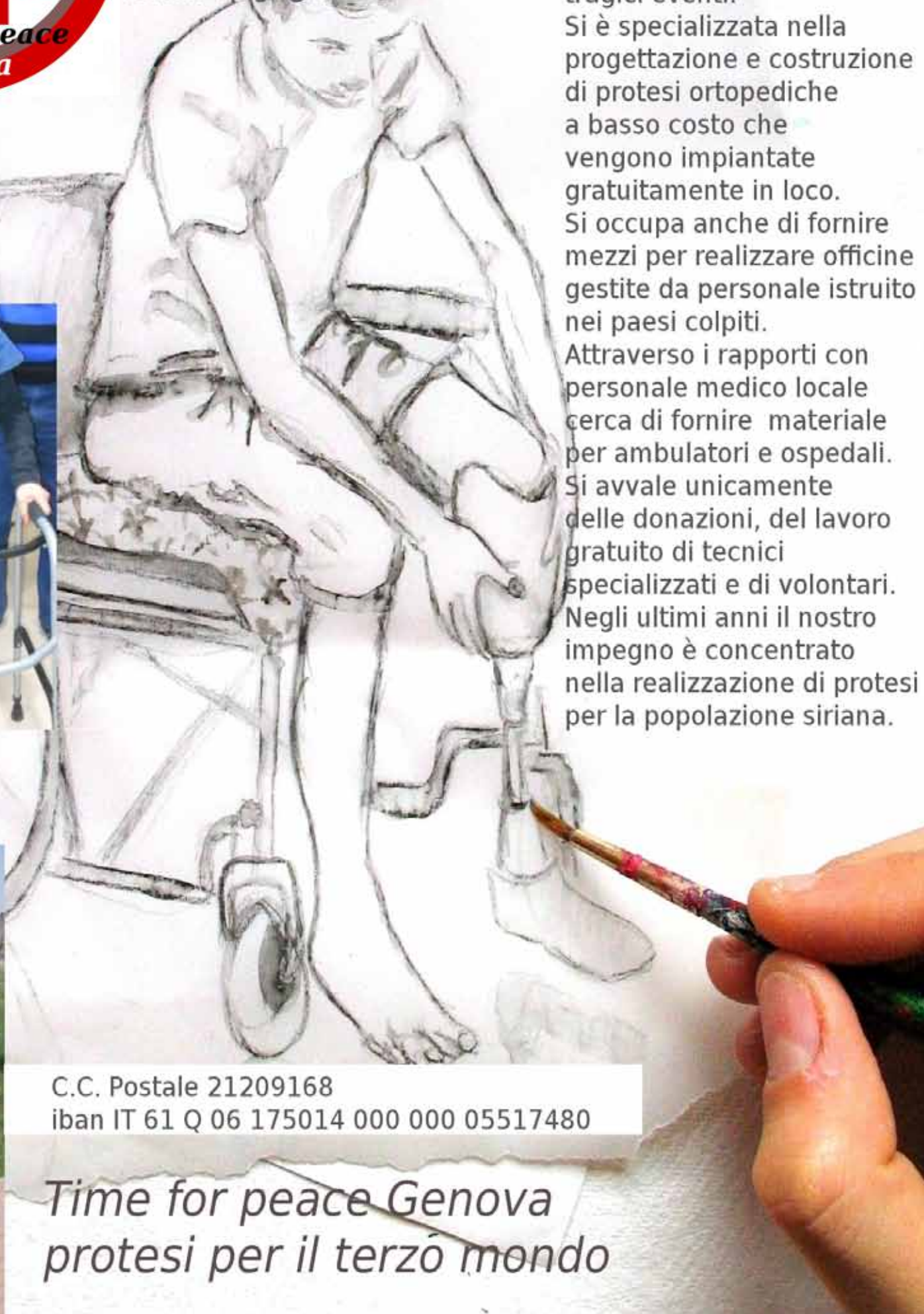


Via Albertazzi 3
16149 Genova
c/o Circolo autorità Portuale
Tel/Fax 0102511084
email: tfp.ge@alice.it

La nostra associazione è attiva dal 1992 per portare aiuti alle popolazioni colpite da tragici eventi. Si è specializzata nella progettazione e costruzione di protesi ortopediche a basso costo che vengono impiantate gratuitamente in loco. Si occupa anche di fornire mezzi per realizzare officine gestite da personale istruito nei paesi colpiti. Attraverso i rapporti con personale medico locale cerca di fornire materiale per ambulatori e ospedali. Si avvale unicamente delle donazioni, del lavoro gratuito di tecnici specializzati e di volontari. Negli ultimi anni il nostro impegno è concentrato nella realizzazione di protesi per la popolazione siriana.

C.C. Postale 21209168
iban IT 61 Q 06 175014 000 000 05517480

Time for peace Genova
protesi per il terzo mondo



I SEGRETI DELLA SPESA

La grande varietà dei legumi

I legumi verdi sono verdure tipiche della bella stagione e si trovano facilmente sia al mercato sia nella grande distribuzione. A volte però si possono confondere

I **piselli** appartengono alla famiglia delle Fabaceae (Leguminose). Anche se è più veloce comprare quelli surgelati, in busta e pronti da cuocere, quelli freschi, contenuti in piccoli baccelli verdi, sono indubbiamente più buoni. Quando si comprano, però, è meglio fare attenzione ad alcuni particolari.

Occhio a...
Buccia: deve apparire integra, liscia ed elastica.
Colore: deve essere verde brillante, senza venature gialle.
Sapore: deve risultare dolce e delicato. Se i piselli sono amarognoli e farinosi significa che appartengono a un raccolto tardivo e i baccelli si sono asciugati troppo sulla pianta. La loro stagione va da marzo fino all'inizio dell'estate, quando i semi sono teneri e succosi.

Le **taccole** sono un'altra varietà di pisello di cui si può mangiare anche il baccello. Hanno una forma larga e molto appiattita, di qui l'altro nome con cui sono conosciuti, **piattoni**. Hanno colore verde chiaro, sapore dolce e pieno e sono lunghi quasi 10 centimetri. Per i consigli d'acquisto, valgono le stesse regole dei piselli. Si raccolgono fino a luglio e sono un'ottima verdura per pranzi leggeri ma nutrienti. Le taccole, infatti, sono ricche di vitamina C, vitamina B9 e ferro.

Le **fave**, della stessa famiglia dei piselli, sono molto ricche di ferro, fibre, acido ascorbico, potassio, magnesio, rame e selenio. Contengono meno proteine rispetto agli altri legumi e infatti sono ammesse anche in alcune diete. Le fave, contenute in grandi e possenti baccelli, possono essere mangiate sia fresche, soprattutto quando sono giovani e dolci, oppure cotte, e sono buone in molte ricette tipiche, dal Nord al Sud Italia.

Occhio a...
Baccello: deve essere lucido e sodo, mentre l'interno si presenterà umido, vellutato e candido.

Anche i **fagiolini** sono delle Leguminose, anche se in pochi lo sanno, e generalmente sono considerati semplici ortaggi. Forse perché, a differenza di piselli e fave,

sono molto meno calorici, contenendo pochi carboidrati, grassi e proteine. Del fagiolino si mangia tutto il baccello, caratterizzato dalla presenza di due filamenti alle due estremità che occorre eliminare prima di cucinare.

Occhio a...
Baccello: deve essere integro e sodo.

Colore: deve essere verde intenso, più scuro del verde pisello. ■

a cura di
Bianca Senatore

Teneri, saporiti, leggeri, nutrienti. I legumi verdi, in questa stagione, sono un ottimo contorno, da gustare sia caldi che freddi.

Fagiolini



Piselli



Taccole



Assaggi di cinema in cascina

questa terra è la mia terra

ALTROVEQUI

BIANCHENERO

il Cinema Itinerante di altrovequi
WWW.CINEMAINCASCINA.IT
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 Fresia, critico cinematografico,
ci racconta di musica e di cinema

L'uomo che non c'era

di Joel ed Ethan Coen

5 Settembre

Agribirrificio 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

ALTROVEQUI.IT

Per Corti e Cascina

BLOOM
Cooperative Sociale
IL VISCONTI
di MEZZANO

Terre
dei Navigli

BESATE

TTIP. Chi era costui?

Consumers' Forum guida i lettori di CiBi nella comprensione di un Trattato che può cambiare il nostro modo di fare la spesa. Non senza qualche preoccupazione

Il Transatlantic Trade and Investment Partnership (TTIP) è il trattato internazionale per lo sviluppo dei commerci e degli investimenti che UE e USA stanno discutendo dal 2013 con il coinvolgimento di numerosi stakeholders (influenti portatori d'interessi, ndr) tra cui il Parlamento Europeo, le imprese, i sindacati e le associazioni dei consumatori. Per questo abbiamo chiesto a Consumers' Forum e ad alcuni dei suoi associati di chiarire alcuni contenuti del documento. **Presidente Picciolini, quali sono le ragioni pro e contro questo Trattato?**

Il fronte dei "Sì" sostiene che dalla sottoscrizione del TTIP deriverebbero numerosi vantaggi per l'Europa: aumento dei posti di lavoro e dei fatturati, meno burocrazia e più possibilità di scambi. In particolare, sarebbero incoraggiate verso gli USA le esportazioni di vino, birra, alcolici, formaggi, prosciutti e cioccolato. Gli USA, invece, vedrebbero un incremento delle esportazioni di mais e soia. Le ragioni del fronte del "No" sono riassumibili nello slogan "Prima le persone e il pianeta, poi il

profitto". Preoccupa che gli USA, economicamente più forti, riescano a far prevalere la logica del guadagno e il peso delle loro multinazionali, contribuendo così a far calare drasticamente la qualità delle merci circolanti in Europa. Ad Agostino Macri, esperto di sicurezza alimentare di UNIONE NAZIONALE CONSUMATORI e ad Alessandro Mostaccio, Segretario Generale di MOVIMENTO CONSUMATORI – associazioni aderenti a Consumers' Forum – chiediamo di entrare nel dettaglio di alcune questioni.

Partiamo dagli OGM (Organismi Geneticamente Modificati)...

In Europa tutti i prodotti destinati all'alimentazione dell'uomo o degli animali sono soggetti all'obbligo di etichettatura quando contengono o derivano da OGM. Solo le tracce di OGM, se non superano lo 0,9 %, possono essere esenti da tale obbligo. Tutto ciò affinché il consumatore sia cor-

Molte organizzazioni della società civile sia statunitense che europea hanno deciso di coordinarsi in network nazionali

L'obiettivo del TTIP è quello di integrare due mercati, riducendo i dazi doganali e rimuovendo in una vasta gamma di settori le barriere non tariffarie e gli standard applicati ai prodotti.

rettamente informato e possa scegliere consapevolmente. Negli USA invece dove senza il massiccio impiego degli OGM non si potrebbe disporre di quantità così elevate di soia e mais – puntualizza Agostino Macri – questa indicazione non è obbligatoria. **Il bestiame allevato con gli ormoni...**

Negli allevamenti USA esistono due tipi di animali: quelli destinati al mercato interno, allevati con ormoni anabolizzanti, e quelli destinati al mercato europeo, allevati senza l'uso di ormoni. Negli USA non è obbligatorio indicare che il prodotto contiene ormoni. In UE questo non è consentito.

Come è possibile una simile diversità?

o internazionali con l'obiettivo di informare e sensibilizzare l'opinione pubblica sui possibili impatti di questo trattato.

Paradossalmente, le due posizioni si fondano sul medesimo presupposto. Non esistono studi scientifici che dimostrino che queste carni siano sicure, da un lato, pericolose dall'altro. Così, in assenza di un dato certo, l'approccio USA è pragmatico ("si possono consumare fino a prova contraria"), mentre quello europeo fa leva sulla prevenzione ("meglio non rischiare").

Veniamo ai marchi di qualità (IGP, DOP, IGT, DOC e DOCG)...

Negli USA – afferma Alessandro Mostaccio di MOVIMENTO CONSUMATORI – sono in commercio numerosi articoli che richiamano in modo più o meno esplicito prodotti tipicamente italiani, come formaggi, pasta, olio, salumi e affettati. Se i marchi di origine dovessero scomparire, il consumatore europeo si troverebbe di fronte a dei prodotti simili per nome, ma assai diversi per qualità. Allora non viene forse il dubbio che l'esportazione USA miri esclusivamente alla fascia povera dell'Europa e, più in particolare, a quella dei nuovi poveri? ■

Flavio Merlo



La forza del diritto nella lotta alla fame

Parla Livia Pomodoro, Presidente di Milan Center for Food Law and Policy, il Centro internazionale di documentazione e studio sulle norme e sulle politiche in materia di alimentazione

Accesso al cibo e all'acqua potabile. Com'è il quadro mondiale?

Nonostante l'aumento della produzione di cibo pro capite, sulla fame globale persistono grandi squilibri: i malnutriti cronici nel biennio 2012-2014 sono stati circa 805 milioni. È l'Asia ad avere il primato per la più alta percentuale, con 525 milioni di persone che soffrono la fame, seguono l'Africa con 227 milioni, il Sud America e i Caraibi. Pensate che ogni 7 minuti una persona muore per fame o per cause connesse alla fame. E tutto questo nonostante ci sia cibo sufficiente e adeguato per nutrire il pianeta e il diritto al cibo – formalmente dalla legislazione internazionale, informalmente dalla domanda popolare – sia riconosciuto come il più fondamentale dei diritti. Quanto all'acqua, il cosiddetto "oro blu", Cina, Nepal, India e Bangladesh si contendono i fiumi che scendono dall'Himalaya. In Asia centrale, Tagikistan e Turkmenistan stanno costruendo (o vorrebbero farlo) enormi infrastrutture sui corsi

d'acqua che minacciano i Paesi a valle, come l'Uzbekistan. Sul Nilo l'Etiopia sta costruendo la Grande Diga della Rinascente che rappresenta una possibile svolta per l'economia del Paese ma limiterà la portata del fiume in Egitto. Argentina e Uruguay hanno in corso presso la Corte internazionale di giustizia un contenzioso sul Rio de la Plata. Messico e Stati Uniti si contendono i diritti sul Rio Grande e il Colorado. Siria e Iraq sul Tigri. E poi c'è la Cina, da cui originano i fiumi del Sud-est asiatico che interessano 1,5 miliardi di persone. Il futuro dell'acqua è a rischio e con esso le buone relazioni tra i popoli.

Nutrire il Pianeta è una sfida che il Milan Center for Food Law and Policy intende sostenere con le armi del diritto. Con quale approccio? E in quali ambiti è più urgente adeguare norme e procedure?

Non c'è cibo senza diritto: tutte le azioni che riguardano il cibo, se ci pensate, sono governate da regole: locali, nazionali e internazionali. Ma questo corpo di regole, ormai consolidato e specialistico, sembra non riuscire ancora a contrastare quelli che gli studiosi chiamano "i driver della fame". La crescita della popolazione e l'accresciuta pressione sulle risorse disponibili – dalla crisi dei prezzi nel 2007-2008 al crollo della finanza globale – hanno portato in primo piano la tutela effettiva del diritto a un'alimentazione sana, sicura e sufficiente e trasformato appunto quella relazione tra diritto e cibo, di cui parlavo, in una domanda pressante. Noi abbiamo sentito il dovere di ascoltare e di interpre-

tare questa domanda di regolazione su base internazionale, per poter finalmente conferire lo statuto di diritto esigibile alla garanzia di cibo quantitativamente e qualitativamente adeguato. Siamo partiti, poco più di un anno fa, dall'idea che regole minime comuni fossero la giusta risposta da cercare e da dare. Siamo nati da un lato con l'idea di fare network sulla relazione tra cibo e diritto e dall'altro di promuovere una battaglia per il diritto al cibo adeguato. Per nutrire il pianeta attraverso le parole forti e piene di significato del diritto.

Lotta alla perdita e allo spreco di derrate alimentari. Invertendo questa tendenza, si risolverebbe almeno in parte la lotta alla fame?

Senz'altro, il fenomeno ha assunto dimensioni ormai insostenibili. A fine aprile il Wall Street Journal ha ospitato un articolo in cui si denuncia l'incredibile spreco di cibo che gli Americani producono: 36 milioni di tonnellate, nel 2012, con un aumento del 20% rispetto al 2000 e un dato pari a 3 volte il dato del 1960! Ma il problema non riguarda certo solo gli Stati Uniti. È il vero punto di svolta riguarda la creazione di un sistema alimentare globale sostenibile, a partire dalla gestione della filiera che vede nella distribuzione

uno degli anelli più rilevanti, anche se non l'unico. Per cambiare le cose serve un cambiamento radicale degli stili di consumo: mangiare meglio e meno. L'Italia è fortemente impegnata su questo fronte. Penso a Banco Alimentare con cui condividiamo un progetto di ricerca, o al saggio di Andrea Segré, *L'oro nel piatto*.

Il fenomeno del copyright sulle sementi da parte di alcune grandi multinazionali rappresenta un problema reale o è un caso gonfiato ad arte?

Semi coperti da copyright: è una semplificazione giornalistica che certo illustra un problema serio, quello dei marchi registrati in agricoltura, come nel caso del Kamut. Da tempo si brevettano nuove varietà vegetali (basta pensare all'avocado Hass nel 1935) e si offrono strumenti di protezione alla proprietà intellettuale. È il caso, per restare in Italia, del riso Carnaroli, inventato dal signor De Vecchi nel 1945. Si tratta di diritti esclusivi, per un periodo limitato, solitamente inferiore ai 20 anni, la cui finalità risiede nella remunerazione di quello che in economia viene detto bene pubblico, valore che il mercato non remunera in modo adeguato. Ma ci sono aspetti di questa legislazione che sono più che paradoss-

alcuna azione di contrasto, del tutto inadeguata com'è al contrasto di soggetti economici sovranazionali. E andrebbe dunque riscritta.

Come promuovere una nuova governance mondiale in tema di diritto al cibo

e al cibo garantito?

Servono azioni politiche, anche dal

basso. E molti passi in avanti sono stati compiuti grazie all'impegno della società civile. In questo senso la Carta di Milano può rappresentare un importante passo in avanti.

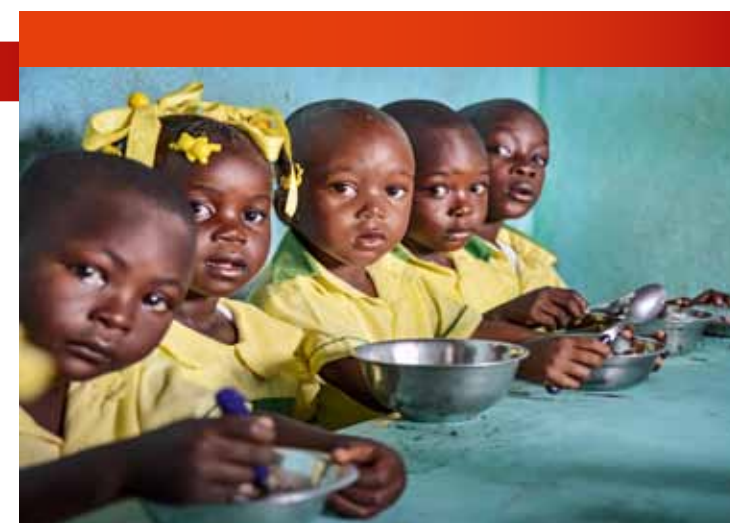
Una piattaforma da cui partire che, per noi del Milan Center, rappresenta la pre-condizione e il punto di partenza per il lascito di un'Expo, Milano 2015, che vogliamo costruisca un ponte con Dubai 2020.

La nostra *legacy* guarda dunque al futuro, con l'obiettivo di costruire una nuova *governance* del diritto al cibo, renderlo 'giustiziabile' (*justiciable*), azionabile, attraverso la sottoscrizione formale di patti che in modo incrementale arrivino a combattere e regolare le cattive azioni che lo minacciano. ■

Marina Villa

L'obiettivo del Centro è calamitare tutte le forze per fare un ponte ideale con Dubai 2020.

Lo strumento utile per arrivare alla definizione dei principi del diritto al cibo e al cibo garantito è il Centro di documentazione e studio sulle norme e sulle politiche pubbliche in materia di alimentazione.



© FEED THE WORLD



The driving force in the fight against hunger

their flow and those are important to 1.5 billion people. The future of drinking water is under threat and along with it the good relationships between people.

Feeding the Planet is a challenge that the Milan Center for Food Law and Policy plans to achieve backed up by law. What kind of approach will you use? And where is it most urgent to ensure proper rules and procedures?
The right to food has to be backed up by law. If you think about it, all the actions regarding the food are governed by rules: local, national, and international. But, these rules, although consolidated and specialized, and influenced by

want to support the fight for the right to give everybody the adequate food and to feed the Planet with the powerful and meaningful words of law.

As for the fight against the food loss and waste, would a trend reversal solve at least a small part of the problem in the fight against hunger?
Of course it would, since the trend has reached huge dimensions. At the end of April, an article in the Wall Street Journal talked about the food waste in America: in 2012, 36 million tons of food were wasted, a 20% increase compared to 2000 and roughly 3 times more than in 1960! But, U.S. is not the only count-

ry with this problem. The real turning point will come with a sustainable global food system, starting with the distribution chain management, which is not the only factor but it is very important. We also need a radical change in our consumption: we should eat better and less. Italy is trying to be a leader when it comes to this. I am referring here to "Banco Alimentare" and our research project, but also to the Loro nel piatto, recently written by Andrea Segré.

What do you think about the seed copyright trend by some big international companies? Is it a real problem?

new vegetable varieties (an example is avocado Hass in 1935) and providing tools to protect intellectual property. One example is Carnaroli rice invented by Mr. De Vecchi in 1945. It has to do with exclusive rights, for a limited period of time, usually up to 20 years, whose purpose is to adequately compensate for what is known in economics as a public good, a good not adequately rewarded by the market. But, some aspects of this legislation are more than absurd, especially when the rules reward people with privileged positions by giving them incomes and generating a "seed war" which only harms little farmers - the base of agricultural economy. To prevent this,

Milan Center is an information structure that collects, catalogs and stores, in a systematic and updated way, both legislative materials, both public documents or public - private in terms of the right to food.



We have interviewed Livia Pomodoro the President of the Milan Center for Food Law and Policy, the international center for research and study of the rules and public policies on nutrition

When it comes to access to food and drinking water, what is the current situation in the world?

Even though we have positive signs and an increase in the production of food per capita, we still see big differences among the countries when it comes to global hunger rates. From 2012 to 2014, 805 million people were chronically undernourished. Asia has the highest percentage of undernourished people with 525 million people suffering from hunger. Africa is the second with 227 million, followed by South America and the Caribbean. Just think about the fact that every 7 minutes one person dies of hunger or of causes connected to hunger. And this happens even though there is enough food adequate for feeding the Planet and even though the right to food (formally the right is recognized by the international legislation and informally based on the demand for food) is more

fundamental than any other human right. When it comes to drinking water, the so-called "blue gold", China, Nepal, India, and Bangladesh are competing for rivers flowing from the Himalayas. In Central Asia, Tajikistan and Turkmenistan are building (or at least would like to build) an enormous infrastructure above the watercourses that will likely threaten the countries in the valley, such as Uzbekistan. On the river Nile, Ethiopia is constructing "The Grand Dam- a Symbol of Ethiopia's Rebirth" that could potentially shift the economy of Ethiopia but would limit the flow of Nile in Egypt. Argentina and Uruguay have a dispute over the Rio de la Plata in the International Court of Justice. Mexico and the United States are fighting over Rio Grande and the Colorado river, while Syria and Iraq are fighting over the river Tigris. And then there is China where the rivers of Southeast Asia start

the national and international justice systems, seem not to be able to tackle what the researchers call the drivers of hunger. The population growth and an increased pressure on the available resources, from the crisis in the food prices in 2007 and 2008 to the financial collapse worldwide, have taken the defense of the right that entitles everyone to healthy, safe, and sufficient amount of food and have transformed the relationship between the right and the food, into an urgent matter of human right to food. This regulatory question was calling for action and we felt we had to listen and understand it on the international basis to be able to contribute and secure the amount of food that is quantity and quality wise adequate according to the statute of the enforceable law. We started with this scenario a little bit less than a year ago and with an idea that we were looking for and we wanted to give the least amount of common rules. So, on the one side, we are doing networking based on the connection between food and right and on the other side, we



"Seeds protected by copyright" is a journalistic simplified formula concealing a real problem. It is about agricultural trademarks, like for instance Kamut. For a long time we have been patenting

we need regulatory and political action. The multinational companies that own the rights on seeds are acting according to the international free market rules, and international law regarding the protection of the right to food, does not allow any contrary action. From this point of view, international law does not have proper tools to limit the actions of supranational economic entities. So, it should be rewritten.

How can we promote a new global governance on the right to food and on the food security?

What would help is policy actions even from the lower levels. A lot has already been done thanks to the society actions. So, for instance, a "Carta di Milano" is a big step ahead. For us from the Milan Center, it is a starting platform for the legacy of the Milan Expo 2015 that we would like to link with the Expo in Dubai in 2020. We are looking into the future with the aim to create a new governance for the right to food. Our goal is for that right to become "justiciable" and "actionable" by means of formal agreements that should try to defeat and regulate all the actions that threaten the right to food. ■

Marina Villa
Translation by Bojana Murisic

"In every corner of the world now - to fight the risk of hunger and a new terrible poverty - a growing demand for regulation and joint action that we feel a duty to listen and interpret, a request on a global basis, finally able to give guarantee of food, quantitatively and qualitatively adequate, the status of a true duty to be charged".

Biblioteca Civica
di Carugate



Liberi di Scrivere

Quinta edizione
del concorso letterario
sul tema

Mangiare e bere, uomini e donne

**Storie di nutrimento
ed esseri umani.
Il nostro rapporto col cibo
cambia nel tempo,
influenza il nostro modo
di vivere e l'ambiente
in cui viviamo.
Davvero "siamo quello
che mangiamo?"**

Presidente della giuria
**Valerio Massimo
Visintin**

Giornalista e critico gastronomico
del Corriere della Sera

Consegna racconti entro il 30 settembre 2015
Per informazioni
www.atrion.it (tel 02 45506197/8)

ATRION

**ALIMENTAZIONE
E SALUTE**

Verità e bugie nella nostra alimentazione

*Le uova
nuocciono al
fegato, la carne
fa ammalare,
il vino è
dannoso...
vero o falso?
Dipende da
quantità,
qualità,
trattamento,
frequenza
di consumo*

**Modalità di
preparazione,
quantità e frequenza
di consumo di
alcuni cibi possono
favorire lo sviluppo
di caratteristiche
patologie
oncologiche.
Per esempio
la carne alla brace
per i Californiani.**



**La cena di
beneficenza per
EURAMA è stata
preparata da Carlo
Cracco. Il team di**

**ricerca di
Umberto Veronesi
e di Stefano Zurrada
è in prima linea
nella lotta ai tumori.**

International Association of Cancer Registrars e AIRTUM, Associazione Italiana Registri Tumori). Molto resta da indagare sulla relazione dieta/rischio di malattia oncologica, ma ciò che si può suggerire, accanto a uno stile di vita salutare, è una dieta bilanciata e diversificata, con alimenti valutati in base ai nutrienti che apportano alla dieta giornaliera. Non ci sono quindi cibi buoni o cattivi in assoluto, l'importante è non oltrepassare il limite giornaliero che una dieta equilibrata prevede per ogni categoria di alimento.

Dieta e rischio di malattia
Carni, salumi, uova, formaggi sono stati spesso indicati come fattori di rischio per certe patologie. «Ma – precisa Zurrada – è stato rilevato che, per esempio, le popolazioni che



**EURAMA
per la salute delle donne**

Eurama (Euro-Asian Mastology Society, Società Euroasiatica per la lotta al cancro al seno) è un'associazione internazionale fondata da Umberto Veronesi per promuovere la ricerca sui tumori al seno e per diffonderne l'informazione. Purtroppo questa patologia ha un'incidenza di mortalità ancora molto alta nei Paesi orientali e del Golfo.



**Stefano Zurrada
(qui con Alessandro
Cecchi Paone)
ha presentato
l'edizione inglese del**

**suo libro, *Healthy
Eating: Facts and
Fiction*, in una cena
di beneficenza,
dedicata a EURAMA.**

li consumano quotidianamente a colazione addirittura si ammalano meno di infarto del miocardio rispetto agli Italiani, sempre che le quantità ingerite rimangano nei limiti previsti dalle tabelle nutrizionali giornaliere». Inoltre, «studi recenti, condotti su un largo campione, hanno evidenziato che una dieta totalmente priva di carne e derivati, quindi povera di vitamina B12 e ferro, può avere, in particolare sugli individui nell'età dello sviluppo, un impatto molto negativo non solo sullo sviluppo e sulle performance cognitive, ma anche sulla crescita, sul metabolismo e sul sistema immunitario, riducendo fortemente le difese contro le malattie infettive. Il ferro biodisponibile (cioè immediatamente assorbito dall'organismo ndr) è contenuto nella carne per il 20%, mentre nelle verdure soltanto per l'1%; per questo l'apporto di nutrienti della carne si rivela particolarmente importante in determinate fasi della vita».

Equilibrio nei consumi e controlli alla fonte

Per un vero benessere serve un'alimentazione più povera in quantità, ma più ricca in qualità, dice Zurrada «includendo tutti i cibi, anche di origine animale. Frutta e verdure svolgono senz'altro un'azione protettiva, ma non bisogna criminalizzare carne, pesce e latticini». Fondamentale però accertare come sono allevati gli animali o coltivate frutta e verdure. Oggi la catena alimentare (il complesso degli organismi che dipendono l'uno dall'altro per il nutrimento ndr) è diventata molto complessa, per questo è sempre più importante verificare la qualità d'origine e il rigore di ogni passaggio, inclusa la modalità di preparazione, conservazione e cottura di ogni cibo. ■

MCR



spendendo meno

«Signora, mi faccia capire, ma lei la carne la mangia o la deve guardare?» Ad apostrofare così una sua cliente è Bruno Rebuffi, gestore della storica macelleria milanese Pregiate Carni Piemontesi, vicino a viale Brianza. E poi, domandiamo chiedercelo tutti noi, altrettanto buoni e molto più economici». Basterebbe imparare a smontare convinzioni diffuse ma immotivate: «Anche nel nostro campo ci sono miti da sfatare e mode poco sensate – continua Bruno –. Un esempio: la ricerca della carne più magra. Non c'è niente da fare: la carne più buona è quella con più grasso. Anche per i salumi è

altrettanto buoni e molto più economici». Basterebbe imparare a smontare convinzioni diffuse ma immotivate: «Anche nel nostro campo ci sono miti da sfatare e mode poco sensate — continua Bruno —. Un esempio: la ricerca della carne più magra. Non c'è niente da fare: la carne più buona è quella con un po' di grasso. Anche per i salumi è così, ma vaglielo a spiegare alle clienti. L'altro giorno è entrata una signora che mi ha chiesto due etti di prosciutto crudo: «Però mi tolga bene il grasso che non lo voglio vedere...». Affetto il prosciutto, elimino il grasso, poi le chiedo: «Serve altro signora?». E lei: «Massì, mi dia un etto di lardo di Colonnata!». Capite l'assurdo?».

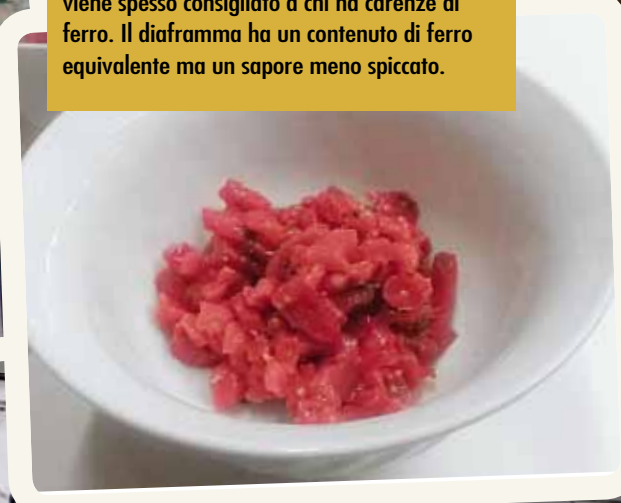
Il cliente va educato, ci spiegano Bruno e Mauro, che dietro al banco delle loro macellerie si spendono ogni giorno per dare i consigli migliori: «Bisogna conquistarsi la fiducia del cliente per poterlo guidare negli acquisti. All'inizio, quando ci siamo messi in proprio, non è stato facile, nonostante avessimo già diversi anni di esperienza. Sembrerà strano, ma anche per fare il macellaio ci vuole il *physique du rôle*: se sei giovane e magro, nessuno ti prende sul serio». È proprio il caso di dirlo, allora: in macelleria, mai fidarsi delle apparenze. ■

Claudia de Luca

Claudia de Luca

Se volessimo sostituire nelle nostre preparazioni i tagli cosiddetti "nobili" con tagli simili ma meno costosi? Abbiamo chiesto a Mauro e Bruno di consigliarci i "sostituti" migliori. Innanzitutto, ci hanno spiegato che la condizione necessaria per utilizzare anche le parti più economiche dell'animale è avere comunque un risultato assicurato, e che la carne sia di ottima qualità: nelle loro macellerie, Mauro e Bruno vendono solo carni provenienti da allevamenti selezionati. In questo caso, risparmiare e mangiare bene è possibile. Basta seguire i loro consigli.

- Diaframma / fegato: in questo caso non è solo una questione di costi: il fegato ha un sapore particolare che non piace a tutti, ma viene spesso consigliato a chi ha carenze di ferro. Il diaframma ha un contenuto di ferro equivalente ma un sapore meno spiccato.



1. Prima di essere cotta, la carne deve essere portata a **temperatura ambiente** per evitare che subisca uno shock termico passando direttamente dal frigorifero al fuoco: meglio toglierla dal frigo qualche ora prima. Anche mezza giornata, se si tratta di una fiorentina.
2. Per rimanere tenera, la carne deve essere **poco cotta**: anche la carne bianca, deve restare di un colore rosato dopo la cottura.
3. Per preparare una buona tartare (e in generale per tagliare correttamente la carne), bisogna ricordarsi di tagliare sempre **perpendicolarmente al verso delle fibre**, in modo da "spezzarle".
4. Per cuocere bene la fiorentina, occorre metterla prima in verticale sulla piastra e **scaldare bene l'osso** per 4/5 minuti: in questo modo si evita che la carne attaccata all'osso resti più cruda delle altre parti. Quindi cuocerla 5/8 minuti per parte (dipende dallo spessore).
5. Per rendere ancora più morbida una fettina, **batterla con il dorso di un coltello** come per formare un reticolo: con questa operazione, il condimento penetrerà più a fondo e la carne risulterà più tenera.



Via Montepulciano 8, Milano
Tel. 02 6693118
info@pregiatecarnipiemontesi.it
www.pregiatecarnipiemontesi.it
Orari: lunedì chiuso tutto il giorno;
dal martedì al sabato dalle 8.30 alle 13
e dalle 15.30 alle 19

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



www.edizioniplan.it

TENDENZE

A cena su Instagram

Una via di mezzo tra Still Life (natura morta) e Fashion (moda)

Quando si deve fotografare il cibo, abbiamo a che fare con materia inerte come succede nel caso dello Still Life. Nella moda, invece, tendiamo ad "agghindare" il soggetto, a volte più, a volte meno, cercando di seguire regole precise. La Food Photography, come piace chiamarla ai più, sta conoscendo un boom paragonabile a quello della fotografia di moda negli anni '80, ovvero il settore trainante del mercato fotografico italiano (oltre ai matrimoni). Anche in questo caso, sono diverse le figure professionali che si occupano dello shooting (il servizio fotografico ndr), a partire dal fotografo e dallo chef, fino al food stylist, colui che si dedica a "vestire" la pietanza per rendere lo scatto più appetitoso, scegliendo i cosiddetti "props", i materiali di scena: fondi, piatti, tovaglie, posate, bicchieri, e chi più ne ha più ne metta (di buon gusto, s'intende).

Sfatiando qualche mito

Se è vero che chi fa da sé fa per tre, è però comprensibile che avere una persona che cura ciascun aspetto dello shooting fa comodo e rende il risultato molto più professionale. Sarà per questo che la foto di un hamburger casalingo pubblicata su Instagram ha meno "like" dell'ultima creazione di Cracco. A costo di sfatare alcuni miti, la verità è che nel 95% dei casi, ciò che si fotografa non è commestibile. D'altra parte, se un gelato vero comincia a sciogliersi appena fuori dal frigo, non si può pretendere che rimanga solido un quarto d'ora (almeno)! Ration per cui si tende a scattare maggiormente con luci flash, più che continue, quando non è possibile utilizzare la luce naturale.

I trucchi del mestiere

Ogni fotografo di food s'ingegna per trovare soluzioni al problema della deperibilità. Rimanendo sul gelato, il materiale più usato in sua vece è il das, o la plastilina. L'esperienza porta a imparare sempre più trucchi, da custodire gelosamente, come ad esempio non cuocere del tutto un alimento, o usare prodotti freschi perché hanno colori più vivi. È per questo che lo scatto in sé è la parte meno importante quando si parla di Food Photography. La programmazione e il timing sono fondamentali e potrebbero volerci anche diversi giorni per essere pronti a effettuare una sola fotografia, a seconda ovviamente dei soggetti scelti e della loro preparazione. La regola principale, però, è sempre la stessa: una buona foto di food è quella che ti fa venire fame. ■

Valerio De Felicis



Ovviamente non tutte le foto di food sono uguali: una rivista o un giornale hanno logiche diverse da un ristorante per turisti o da uno chef pluripremiato o da un libro di ricette.



GEN-HYAL®

LA TUA PELLE
NON HA BISOGNO
D'ALTRO

Nutrire la pelle correttamente,
una necessità che aumenta sempre più
con il passare del tempo.

Oggi, grazie alla Tecnologia Glicerosomiale brevettata e all'essenzialità delle formulazioni create dai nostri Centri di Ricerca, possiamo intervenire efficacemente sull'invecchiamento della pelle utilizzando solo i Principi Attivi di cui hai davvero bisogno.

Nasce così Gen-Hyal®, la nuova linea di nutrimento Anti-Age che rivoluziona totalmente il concetto di formulazione, massimizzando il dosaggio degli ingredienti attivi, aumentando l'efficacia ed eliminando tutte le sostanze potenzialmente dannose per la pelle (emulsionanti, parabeni, tensioattivi, coloranti, nichel, PEG o altri additivi chimici).



TECNOLOGIA GLICEROSOMIALE
BREVETTATA
ELEVATA CONCENTRAZIONE
DI PRINCIPI ATTIVI NUTRITIVI
INCI ESSENZIALE
100% BIOCOMPATIBILE

BOX DESIGN BY
LORENZO PALMERI

 prigen.it

EXPO

L'eredità morale e politica di Expo Milano 2015



*È necessario
lottare
concretamente
per garantire
accessibilità
e sostenibilità
di tre risorse
fondamentali
per la
produzione
del cibo: terra,
acqua ed
energia*

Il cibo è un diritto e vogliamo che l'Expo lasci un'eredità morale e politica alla comunità internazionale affinché questo diritto sia riconosciuto giuridicamente e affinché l'Unione europea sia in prima fila nell'impegno a "nutrire il pianeta".

Scripta manent...

Per questo ad aprile al Parlamento europeo abbiamo approvato una risoluzione che mette nero su bianco questi impegni. Secondo le stime della Fao l'aumento della popolazione mondiale da 7 a oltre 9 miliardi di individui renderà necessario incrementare del 70% la produzione alimentare entro il 2050, ma neanche questo basterebbe a garantire la sicurezza alimentare per tutti. Bisogna innovare e cambiare modelli di produzione. Entro il 2050 infatti le terre arabili aumenteranno

solo del 4,3% e sempre più persone nei Paesi emergenti adottano stili alimentari occidentali, con un consumo di carne che richiede sempre più terra per i mangimi animali. Già oggi nella ricca Unione europea esistono zone di "insicurezza alimentare" e 79 milioni di persone vivono al di sotto del livello di povertà. Eppure nell'Ue sprechiamo ogni anno 89 milioni di tonnellate di cibo, circa 179 kg a testa, e si stima che se non prendiamo delle misure questi sprechi arriveranno a 126 milioni di tonnellate. Sulla produzione alimentare incombe anche lo spettro dei cambiamenti climatici, mentre la lotta per le risorse naturali, come l'acqua, genera sempre più conflitti in tutto il mondo. Vogliamo quindi che l'Expo diventi un momento di presa di coscienza e che questa nuova consapevolezza si rifletta

**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.**

concretamente nella politica dell'Unione europea. L'Italia, che è il Paese dell'eccellenza alimentare nel mondo, della produzione di qualità, del biologico e di Slow Food, è la Nazione che può dare di più al pianeta su questi temi e il ruolo di primo piano che oggi il Paese ha in Europa, sottolineato anche dalla risoluzione di oggi, può contribuire a fare dell'Expo una pietra miliare dello sviluppo. ■

Patrizia Toia



CARR & PONTE

MAIN SPONSOR



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



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



Milanesiani anche qui.

Con **la Milanesiana** vogliamo raccontare la storia, la profondità
e le persone delle case popolari di Milano.

Uno spettacolo da vivere. Insieme.

guarda il programma degli eventi su:
mmspa.eu



Il Gruppo CAP con Cascina Triulza

Un progetto per educare i ragazzi e sensibilizzarli sulle tematiche legate all'acqua: è la sfida del Gruppo CAP presente nell'area Expo a Cascina Triulza

«Abbiamo scelto di essere presenti in Cascina Triulza con un progetto legato all'acqua e all'educazione dei ragazzi perché abbiamo apprezzato il grande impegno e la capacità di diffondere il dibattito sui temi etici a livello internazionale del Padiglione della società civile in Expo». Lo ha detto Alessandro Russo, presidente del Gruppo CAP.

Da sempre molto attento al tema dell'educazione, il Grup-



po ha coinvolto negli ultimi tre anni oltre 20mila studenti, dalle scuole d'infanzia alle superiori, in progetti legati all'acqua e all'uso consapevole delle risorse idriche. Il sostegno al progetto di Cascina Triulza, antica costruzione rurale già presente nel sito espositivo di Expo e diventata per l'occasione la sede del Padiglione della Società Civile – è un passo ulteriore in questa direzione: «I Laboratori educativi sull'acqua – spiega Russo – saranno uno strumento divertente per diffondere comportamenti e stili di vita attenti alla tutela delle risorse naturali e per insegnare l'importanza di una risorsa preziosa e di un suo uso corretto. Le buone pratiche

Chi è il Gruppo CAP

Il Gruppo CAP è una realtà industriale che gestisce il servizio idrico integrato in provincia di Milano, 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 della provincia di Milano per dimensione e patrimonio, il Gruppo CAP si pone tra le più importanti monouility nel panorama nazionale.

imparate da giovani avranno ripercussioni positive sul loro comportamento da adulti. Un percorso virtuoso che vogliamo sostenere». ■

Negli ultimi tre anni, il Gruppo CAP ha coinvolto più di 20mila studenti in progetti legati all'acqua e all'uso consapevole delle risorse idriche.



Sagre e mercati



Dal 1° maggio al 31 ottobre
Mercato metropolitano Milano

È una delle iniziative più belle nate sotto il segno di Expo: città. È un mercato, ma è anche un luogo di ritrovo, una specie di ristorante a cielo aperto. Ci si può andare per fare la spesa, come per mangiare e bere. Ottima idea andarci al mattino per comprare ortaggi freschi, pane, salumi, affettati e conserve, ma anche per una merenda a base di gelato, un aperitivo con ostriche e prosciutto, una cena a base di carne alla griglia, piadine, pasta ripiena, o un cocktail dopo cena. La qualità è alta e l'ambiente è grazioso sia all'interno dei magazzini recuperati, sia nell'area esterna arredata con materiali di recupero. Ma non finisce qui! Volendo proprio

esagerare, c'è anche il cinema all'aperto.

Orari: lunedì-giovedì, dalle 11.00 alle 24.00; venerdì e sabato, dalle 11.00 fino alle 02.00; domenica, dalle 09.00 alle 24.00
Via Valenza 2
www.mercatometropolitano.it

Dal 9 maggio al 26 ottobre
Ambasciata del Gusto Abbiategrasso (MI)

Con gli scatti di sei fotografi selezionati da Giovanni Gastel ecco servita la mostra fotografica "Gli Ambasciatori del Gusto". Dodici chef e dodici prodotti della filiera agroalimentare lombarda. Il tutto nasce da un'idea di Carlo Cracco, chef e presidente dell'Associazione Maestro Martino, che ha individuato dodici giovani chef italiani, cui ha abbinato altrettante eccellenze della filiera agroalimentare lombarda. Ogni fine settimana la mostra è accompagnata da Show Cooking e Cooking Class e da un aperitivo da consumarsi preferibilmente nel meraviglioso chiostro dell'Ex Convento. Show Cooking sabato e domenica dalle ore 12.30, ingresso gratuito.

Cooking Class sabato e domenica alle 17.00, numero chiuso su prenotazione, costo € 10
Tel. 3402459053
eventi@freedot.it
www.ambasciatadelgusto.it

Dal 16 maggio al 12 settembre
NavigarMangiando Itinerari lungo il Naviglio Grande (MI)

Quest'estate potete godervi romanticamente il tramonto navigando sul Naviglio lungo diversi itinerari del gusto. Si parte da Milano e Boffalora attraversando i tratti più suggestivi del canale navigabile. Destinazione? Ristoranti, ovviamente.

Per esempio potete partire alle 19.30 da Boffalora e navigare verso Robecco Sul Naviglio con arrivo alle 20.00. Vi aspetta una cena presso il Binfa Café e poi ritornerete in barca a Boffalora tra le lucciole, le ville storiche affacciate sul corso d'acqua e la natura rigogliosa.

Navigli Lombardi S.c.a.r.l.
Prenotazione obbligatoria
Costo Navigazione € 20,00 + costo della cena da versare direttamente al ristorante
Tel. 02 94921177
Cell. 392 7076941
turismo@consorzionavigli.it
www.naviglilombardi.it/gustare/
navigar-mangiando



LA TAVOLA DEL CILE VI ASPETTA AL PADIGLIONE "EL AMOR DE CHILE" - EXPO MILANO 2015



La redazione contatti



CIBI
Arte e scienza del cibo
periodico gratuito
anno 3 - n. 5
Milano
25 giugno 2015



Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Art director
Marco Matricardi – matricardi@fastwebnet.it
Redazione
Claudia de Luca – claudia.deluca@cibiexpo.it
Flavio Merlo – flavio.merlo@cibiexpo.it
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

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 Livia Pomodoro: senza crediti, foto di sfondo: Feed My Starving Children; minimali, dall'alto in basso: Chiara Porati, Chiara Visconti, A Spakhrin, Valerio De Felicis x Istituto Italiano di Fotografia - Congusto.

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

Fotolito: OneDot, Milano

Stampa: Industria Grafica Rabolini srl,
via Tanaro snc, Parabiago (MI)

Stampato su carta riciclata certificata PEFC

App. – A. 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

publicita@cibiexpo.it

Ufficio stampa e comunicazione

Alfredo Lomi – alfredo.lomi@cibiexpo.it

Pubbliche relazioni

Marta Pietroboni – marta.pietroboni@cibiexpo.it



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

Nella prossima uscita: Victoire, dalla guerra più brutta alla cucina più buona





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