



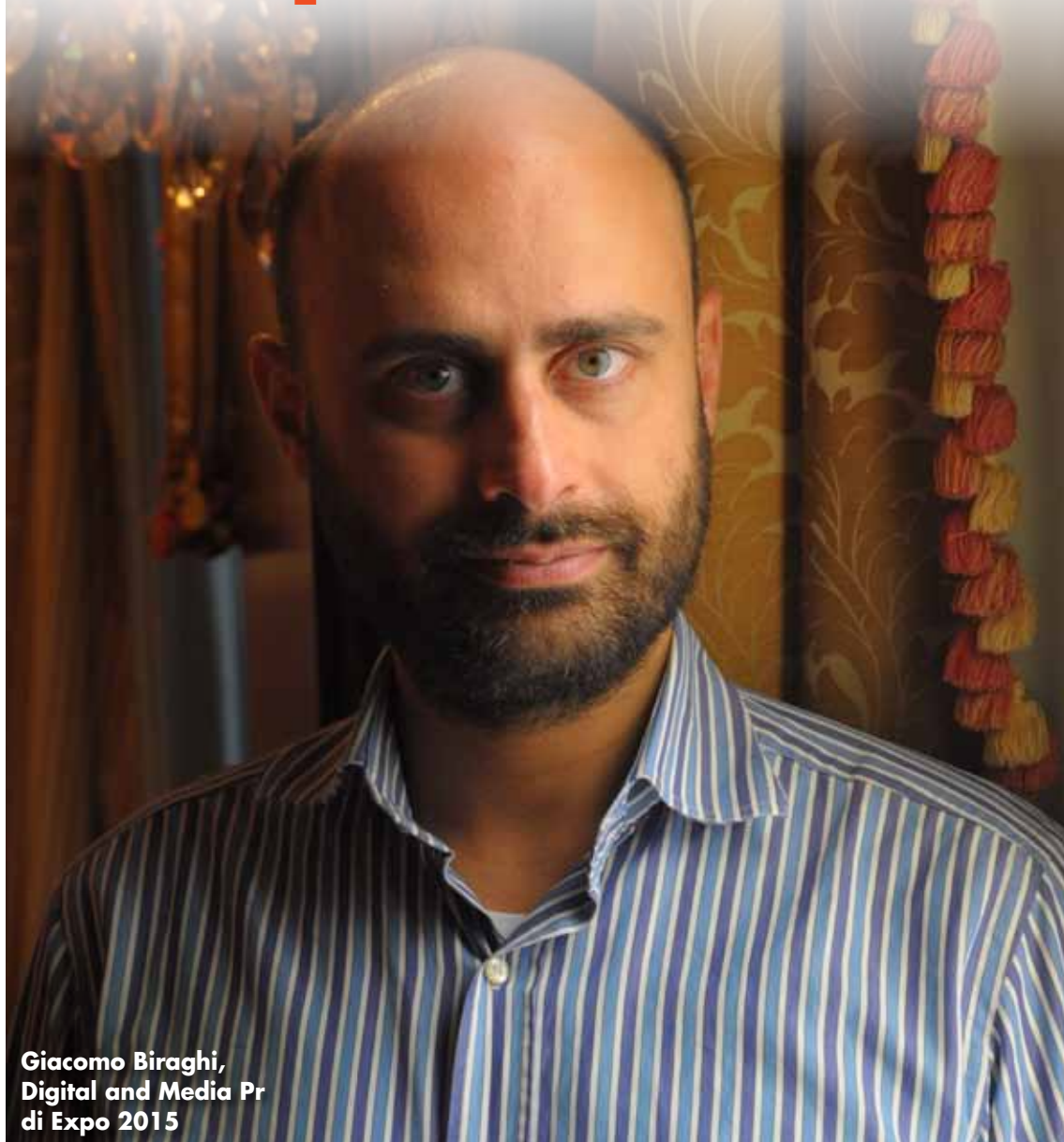
**Arte e scienza
del cibo**



periodico gratuito
anno 3 - n. 3
31 marzo 2015
www.cibiexpo.it



Parola di expottimista



Giacomo Biraghi,
Digital and Media Pr
di Expo 2015



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

**- 31 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**

**VERSO
L'EXPO**



**I SEGRETI
DELLA SPESA**



TENDENZE



Anche l'occhio vuole la sua parte

Fino a pochi anni fa io di analisi sensoriale non avevo mai sentito parlare. Anche se in realtà in un certo senso la pratichiamo tutti, pur se in modo approssimativo. Quando mangiamo e beviamo, giudichiamo: questo è buono, ha un profumo invitante, un bel colore. O in casi sfortunati, il contrario. L'analisi sensoriale però è molto di più: gli assaggiatori professionisti valutano le sfumature, analizzando sistematicamente le caratteristiche di un prodotto attraverso l'uso di tutti e cinque i sensi, vista, gusto e olfatto, tatto e udito. Lo fanno non solo per il vino, anche per il caffè, l'olio, il miele, il cioccolato e così via. Le industrie alimentari si affidano alla loro consulenza per mettere a punto un nuovo prodotto o per migliorarne uno già in

commercio. Allora, proviamo anche noi ad affinare i criteri di valutazione. Sappiate che quando si mette in bocca qualche cosa prima di tutto si sente il gusto dolce (se c'è), poi il salato, l'acido e da ultimo l'amaro. La sensazione del dolce si sente sulla punta della lingua, quella del salato sulla punta e nella zona lì intorno, l'acido lungo i bordi laterali e l'amaro alla base della lingua. Oltre al gusto, gioca un ruolo fondamentale la vista. Che può fuorviarci: lo stesso vino è stato messo in due bottiglie con etichette diverse, una semplice e casereccia e una molto ricercata. Beh, il vino della seconda bottiglia è stato giudicato molto, ma molto più buono. Ma non erano assaggiatori professionisti. ■

Paola Chessa Pietrononi



RITA LEONE

UN CAPPUCCINO, GRAZIE



SENSE INVERSIONI EDIZIONI

Oro Argento



Sommario

I superlativi di Faravelli La carne di vitello 5

Gusto eccezionale, ricca di ferro, adatta ai bambini e agli anziani: scopriamo le virtù della carne di vitello sanato.
di Roberto Faravelli

Ben fatto La Colomba di Pasqua 6

Avete voglia di provare a farla in casa? Ci spiega la ricetta Roberto Vallinoti della pasticceria Panzera di Milano.
di Chiara Porati



Verso l'Expo Energia green e Best practice, è l'Expo 2015 8

Tutto pronto per Expo 2015, ma qualcosa resta ancora da scoprire sul grande evento internazionale che per sei mesi vedrà Milano al centro del mondo.
di Bianca Senatore

I segreti della spesa Come scegliere le insalate 10

Primavera. Per rimettersi in forma in pausa pranzo ci si può accontentare di una sana insalata...
di Chiara Porati

Insalata, piatto forte 13

Se pensavate che fosse un semplice contorno dovrete ricredervi. Basta varcare i "confini" dei tipici condimenti italiani e l'insalata diventa un piatto unico.
di Chiara Porati

Attratti dal dolce 14

Tutto quello che avreste voluto sapere sugli zuccheri, vecchi e nuovi, e sui dolcificanti artificiali.
di Marco Ceriani

Protagonisti Il mio Expo è l'Expo di tutti 16

Giacomo Biraghi ci ha creduto fin dal primo istante e ha fatto in modo che questo grande evento fosse anche un po' suo.
di Bianca Senatore

CiBi LAB Anche le crostate, nel loro piccolo... 18

Ebbene sì, anche i migliori sbagliano. Spesso e volentieri. E se sbagliano i migliori, figuriamoci noi...
di Claudia de Luca

Alimentazione e salute Insalate: il buono e... il cattivo 20

Non c'è che l'imbarazzo della scelta: riccia, scarola, trevisana, "lollo"... perfette per idratare e depurare l'organismo.
di Giorgio Donegani

Mary Garret: la danza, l'ossessione del fisico, il mito della bellezza 21

È la ballerina solista del Teatro alla Scala licenziata dopo aver parlato dei disturbi alimentari che affliggono le danzatrici.
di Bianca Senatore

A porta aperta Il sapore dei ricordi, il profumo della libertà 23

CiBi torna nel carcere di Busto Arsizio per un evento speciale: il concorso di narrativa "Sapori e... storie".
di Elia S.

Storia del cibo Kosher e Halal: mangiare secondo le regole 24

Che per una volta non riguardano tanto grassi e calorie, ma il cibo nella sua dimensione sacra...
di Giorgio Donegani

Tendenze Un Paese povero di zuccheri 26

L'Italia produce ormai solo il 30 % del saccarosio che consuma, circa un milione e mezzo di tonnellate all'anno.
di Cosimo Lanzo e Gianluca Veneziani



A proposito di acqua Women 4 Water 29

MM presenta il programma del convegno che si terrà il 21 aprile all'Acquario Civico di Milano.
a cura della Redazione

Il Gruppo CAP a Fa' la cosa giusta 30

Cultura, cucina stellata e sostenibilità: ecco le nuove frontiere dell'acqua.
a cura della Redazione

Sagre e mercati 31

a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

Marco Ceriani: dottore in Scienze e tecnologie alimentari, fondatore di Italbugs (start up di ricerca su fonti proteiche innovative), Zero Food lab science e design for consumer acceptance, e autore del libro *Si fa presto a dire insetto* (Goware Edizioni).

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

Giorgio Donegani: dottore in Scienze e tecnologie alimentari e presidente della Fondazione italiana per l'Educazione alimentare. Già membro del Comitato "Scuola e Cibo" del MIUR, che ha definito le linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana, fa ora parte del Comitato Ministeriale EXPOScuola2015, per la messa a punto di attività educative di preparazione ai temi di Expo. Partecipa al tavolo programmatico Verso EXPO della Regione Lombardia.

Cosimo Lanzo: diplomato presso la scuola di giornalismo dell'Università Cattolica di Milano, ha maturato esperienze presso la redazione economica dell'AdnKronos di Roma e presso la redazione web del Fatto Quotidiano. Attualmente collabora come freelance con melty.it, giovane start up francese.

Gianluca Veneziani: pugliese di nascita e milanese di adozione, è giornalista del sito online lintraprendente.it e collaboratore del quotidiano Libero. Laureato in filosofia, ha frequentato il master in Giornalismo dell'Università Cattolica di Milano.

Gloria Zavatta: è Sustainability Manager all'interno di Expo 2015 SpA, la società che si occupa di organizzare e gestire l'Esposizione Universale di Milano 2015. In questo ruolo è responsabile per la definizione di linee guida al fine di coinvolgere i partecipanti al Programma Sostenibilità e per l'attuazione del sistema di gestione. Precedentemente è stata Associate Partner all'interno di ERM Italia - Environmental Resources Management Group e ha lavorato su una vasta gamma di progetti per numerose organizzazioni nazionali e internazionali.



I SUPERLATIVI DI FARAVELLI

La carne di vitello

Gusto eccezionale, ricca di ferro, adatta ai bambini e agli anziani: scopriamo le virtù della carne di vitello di pura razza piemontese

La carne è sempre stata un prodotto molto apprezzato per la ricchezza del suo contenuto proteico ma anche parecchio costoso. Su molte tavole compariva raramente, solo in occasioni speciali. C'è voluto il boom economico degli anni Sessanta per farne impennare il consumo in Italia, e anzi a quei tempi si sono raggiunti picchi che oggi ci paiono perfino esagerati.

La nostra attività è partita giusto a ridosso di quegli anni con papà Iolando, imprenditore lungimirante e coraggioso. Quando nel 2000 è mancato, ho cercato anch'io di guardare avanti e ho capito che il mer-



© CHIARA VISCOTTI



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

Nella foto in basso, due pezzi di coscia di vitello sanato tagliato in chiave. Questa carne si presta a diverse preparazioni:

è ottima per fare fettine, scaloppine, un arrosto che risulta morbidissimo oppure un bollito ad alta digeribilità.



La Colomba di Pasqua

Questo è un dolce che di solito si compra. Avete voglia di provare a farlo in casa? Ci spiega la ricetta Roberto Vallinotti della pasticceria Panzera di Milano. Tre, due, uno, si parte!

La colomba ha origini molto antiche e pare che la sua forma sia stata ideata come simbolo di pace nel VI sec. d.C. a Pavia, per porre fine all'assedio della città. La ricetta che conosciamo oggi è stata proposta dalla Motta (industria dolciaria milanese) agli inizi del Novecento, seguendo una ricetta simile a quella del panettone. Per preparare la colomba occorre saper aspettare, perché il suo impasto necessita di una lunga lievitazione. Si parte dalla produzione del lievito madre.

Ingredienti:
Per il lievito madre

- 200 g farina Manitoba
- 100 g acqua
- Per l'impasto
- 70 g lievito madre
- 120 g acqua
- 120 g burro
- 500 g farina 00
- 5 tuorli d'uovo
- 180 g zucchero
- 180 g arancia candita
- Per la glassa
- 50 g granella di zucchero
- 50 g mandorle intere non spellate
- 80 g zucchero a velo
- 2 albumi
- 80 g farina di mandorle

Preparazione del lievito madre

In un recipiente di vetro mettetete la farina Manitoba, unite l'acqua tiepida e impastate in modo da ottenere un panetto morbido. Coprite il recipiente con un canovaccio e lasciate riposare l'impasto per 48 ore in un luogo riparato. Trascorsi questi 2 giorni il composto avrà raddoppiato il suo volume. Procedete per almeno una settimana a "rinfrescare" l'impasto. Staccate la parte superiore rimasta a contatto con l'aria e gettatela. Pesate l'impasto rimasto e aggiungete pari quantità di farina e mezza quantità d'acqua. Conservate il lievito in frigo in un contenitore di vetro ermetico e ripetete il procedimento per 7 giorni.

Trascorsa una settimana togliete l'impasto dal frigo, procedete all'ultimo "rinfresco" e lasciatelo fuori dal frigorifero per tutta la giornata. La sera potrete cominciare la preparazione del dolce. Riponete in frigo il resto del lievito e rinfrescatelo una volta alla settimana.

L'impasto della sera

Unite 500 g di farina a 70 g di lievito madre, 120 g d'acqua, 60 g di burro ammorbidito e 2 tuorli. Impastate energicamente fino a quando il composto non sarà ben amalgamato. Mettetelo in una terrina di vetro, copritelo con un canovaccio e lasciatelo nel forno spento per tutta la notte.

Impasto del mattino

Prendete l'impasto della sera e unite 3 tuorli, 180 g di zucchero e 60 g di burro. Impastate energicamente e unite anche i canditi.

Preparazione della colomba

Munitevi di uno stampo per colomba in cartone. Per modellare l'impasto con la forma giusta bisogna dividerlo in due. Posizionate la prima parte sul lato più corto (le ali della colomba) e dividete l'altra metà in due per completare la forma (coda e testa). L'impasto dovrà lievitare ancora 6 o 7 ore nel forno spento. Quando sarà raddoppiato di volume, preparate una glassa, mescolando 2 albumi con lo zucchero a velo e la farina di mandorle. Ricoprite la colomba con il composto, cospargete la superficie con le mandorle intere e la granella di zucchero. Infornate a 180 °C per un'ora. Fate raffreddare la colomba capovolta, per evitare che si abbassi al centro. Vi consigliamo di infilzare le ali con due ferri da maglia, quasi come si trattasse di uno spiedo, appoggiando poi i ferri su due rialzi.

di Chiara Porati

La Colomba di Pasqua

Known as an Easter dove bread is a sweet that people typically buy already made. If you would like to make it at home, follow Roberto Vallinotti's recipe. Also, swing by the pastry shop Panzera in Milano where Roberto makes this delicious sweet. Are you ready for the challenge?

The tradition around the Colomba is very old. It looks like its dove shape came about as an idea to finally bring peace and break the siege in the city of Pavia in the 6th century. The recipe that we follow today was originally proposed in the beginning of the 20th century by Motta, a famous confectionery company from Milan. Their recipe was very similar to the one used for its Christmas counterpart Panettone. First thing when you make a Colomba: be patient! Leavening the dough takes a long time. We begin with the sourdough.

- 180g sugar
- 180g candied orange

For the glaze:

- 50g pearl sugar
- 50g whole almonds with the skin
- 80g powdered sugar
- 2 egg whites
- 80g almond flour

Making the sourdough

In a glass bowl mix the Manitoba flour and the lukewarm water and knead the dough until it becomes soft. Cover it with a kitchen towel and leave it to ferment for two days in a cool and

dry place. Two days after, your starter will double in size. Keep "feeding" the starter for at least one week. The feeding process goes as follows: First, discard the top layer of the starter exposed to air. Then, weigh the remaining part and add the corresponding amount of flour and half the corresponding amount of water. The starter should be in an airtight glass container and should stay in the fridge. Keep on feeding ever day for a week. Then, take out the starter; feed it one last time, e leave it at room temperature for one day. In the evening, you can start making the Colomba. The rest of the starter should go back into the fridge and the feeding should be done once a week.

The night dough:

Combine 500g of flour with 70g of sourdough, 120g of water, 60g of softened butter, and 2 egg yolks. Vigorously mix these ingredients. Put the mixture into a glass bowl, cover it with a kitchen towel and leave the bowl in the oven (turned off) for the whole night.

The morning dough:

Take the night dough from the oven and add 3 egg yolks,

180g of sugar and 60g of butter. Mix energetically and add the candied orange.

Making the Colomba

Find the paper dove-shape molds and divide the dough into two parts. Shape the first piece into a long cylinder to form the wings and divide the other half into two pieces to create the tail and the head. The dough still has to leaven for 6 to 7 hours in the oven (turned off). When the dough has tripled in size, prepare the glaze by whisking 2 egg whites with powdered sugar and almond flour. Spread the glaze and top the Colomba with almonds and pearl sugar. Place the Colomba in the oven and bake it at 180 °C for one hour. Once baked, let the Colomba cool by turning it upside down (this is done to prevent the center part of the Colomba from dropping). We suggest you to pierce the paper mold where the wings are located with 2 knitting needles or two skewers. Our Colomba is ready! Remember that it tastes better a couple of days after baking.

Translation
by Bojana Murisic



Si dice che gli impasti fatti con il lievito madre siano più buoni il giorno dopo. Molti consigliano di avere pazienza anche nel caso della colomba. Di sicuro rimarrà fragrante anche nei giorni successivi, ma è difficile che abbiate voglia di verificarlo. È molto più probabile che della colomba non rimanga nemmeno una fetta.

Ingredients:

To prepare the sourdough:
- 200g Manitoba flour
- 100g water

For the dough:
- 70g sourdough
- 120g water
- 120g butter
- 500g extra-fine flour
- 5 egg yolks



Energia green e Best practice, è l'Expo 2015

Tutto pronto per Expo 2015, ma qualcosa resta ancora da scoprire sul grande evento internazionale che per sei mesi vedrà Milano al centro del mondo

Lo hanno raccontato, lo hanno mostrato via via che si realizzava, eppure del progetto di Expo 2015, "Nutrire il pianeta, energia per la vita" c'è ancora qualcosa che si conosce poco. Per esempio, chi fornisce l'energia per tutte le attività di questa gigantesca macchina organizzativa? Quali regole ambientali sono state rispettate nella costruzione dei padiglioni?

Energia e ambiente per Expo

Risponde a queste domande Gloria Zavatta, responsabile per la sostenibilità di Expo 2015. «Il kWh lo fornisce una società, Gala, che ha vinto una gara di approvvigionamento – ha spiegato – e si tratta di energia verde, certificata all'origine. La fornitura prevista è pari a 152 GWh in termini di volume e circa 18,5 milioni in termini d'importo, ma prima di arrivare alla stima complessiva abbiamo fatto un lungo lavoro per contenere il consumo energetico dei vari padiglioni. In ogni caso, per quanto riguarda i limiti alla fornitura per i singoli lotti – ha precisato Gloria Zavatta – sono

state considerate le dimensioni, da un minimo di 242 a un massimo di 900 Kw. Fin dall'inizio, quando tra il 2011 e il 2013 ancora non c'erano nemmeno i progettisti dei Paesi, la Società Expo 2015 ha sviluppato delle regole generali e poi, successivamente, delle linee guida, tra cui le Sustainable Solutions per la progettazione, la costruzione e il riuso dei padiglioni che, oltre a evidenziare gli obblighi ambientali, prevedevano l'indicazione di una serie di soluzioni a maggior responsabilità. In particolare, includevano l'adozione di misure per la prevenzione dell'inquinamento e la corretta gestione degli eventuali im

dei consumi di energia e di acqua. Inoltre, era stata distribuita anche la linea Green Procurement per promuovere l'adozione di scelte specifiche negli acquisti e nelle forniture relative agli allestimenti, agli arredi, sempre in ottica ambientale, al packaging e alla logistica».

I criteri di costruzione

«Le linee guida Sustainable Solutions – ha raccontato Gloria Zavatta – elaborate con la Fondazione Lombardia per l'Ambiente e la fondazione Building Green Future, sono state innovative perché finalizzate proprio a edifici temporanei, e in

Sono stati piantati 12.000 alberi, alcuni dei quali raggiungono altezze di 10-12 metri, 85.300 arbusti, 107.600 piante acquatiche e 151.700 erbacee che renderanno il sito espositivo di Expo Milano 2015, che si estende a Rho Pero per 1,1 milioni di metri quadrati, il cantiere di paesaggio più grande d'Europa.

È stato ultimato il montaggio dei cilindri appesi sulla copertura degli spazi comuni del Cluster Zone Aride e che rievocano la tempesta di sabbia così come la realizzazione delle quattro sculture che Daniel Libeskind ha creato per Expo Milano 2015 e che sono ospitate in Piazza Italia. A lavorare nel cantiere sono state 400 imprese.

questo senso abbiamo lavorato considerando che la scelta dei materiali è quella che impatta di più, essendo il ciclo vita molto breve. Inoltre abbiamo tenuto in considerazione il periodo estivo e il microclima milanese: quindi quello del raffrescamento era il problema più grosso da affrontare e infatti le soluzioni prospettate, o suggerite, riguardavano questi aspetti. Infine, il terzo punto da tener presente è il possibile riuso del padiglione e la progettazione avrebbe dovuto tenerne conto, perché da come si costruisce si può impostare la modalità per smontare e rimontare». Parallela- mente, i tecnici della divisione Construction&Dismantling hanno definito dei criteri obbligatori, per esempio una quota di superficie dei lotti non doveva essere impermeabilizzata, per mantenere la funzione naturale del suolo e non renderlo incoltivabile alla fine dell'Expo. Inoltre, una quota di almeno il 30% dell'estensione del padiglione doveva essere verde, quindi coperta con vegetazione. Altre indicazioni fornite hanno riguardato indicatori legati alla riflessione solare, che doveva essere limitata al massimo per contenere l'effetto isola di calore, e alla realizzazione del 50% della superficie al chiuso con copertura verde,

come un tetto verde, per esempio. «Questo criterio è stato abbastanza rispettato – ha commentato la Zavatta – tranne nei casi di architetture destinate a nazioni caratterizzate da zone desertiche, in cui il verde non c'è. Per esempio il padiglione degli Emirati Arabi». Inoltre, è stato richiesto di contenere l'uso di materie prime vergini con l'indicazione di avere una percentuale minima pari al 50% del peso del materiale di costruzione che provenisse da materiale riciclato. «Questa indicazione, invece – ha aggiunto – è stata difficile da concretizzare per vari motivi: sia perché l'aspetto architettonico non consentiva l'utilizzo di materiale di questa natura, sia perché probabilmente il mercato italiano e internazionale non disponeva di questo tipo di materiale nelle quantità e nei tempi richiesti o ancora perché non offriva le garanzie richieste». L'ultimo criterio indicato è stato quello legato al contenimento dei consumi idrici per favorire un risparmio medio del 30%, implementando un sistema di irrigazione che riutilizzasse il 50% di acqua piovana.

L'analisi del Politecnico

Tra la fase preliminare dei progetti per i padiglioni dei

Paesi ospiti e quella definitiva, tutti questi criteri sono stati presi in considerazione sempre di più e valutati, man mano che i lavori proseguivano, dal Politecnico di Milano. Ha spiegato Stefania Striato, esperta del polo scientifico milanese: «Abbiamo analizzato i padiglioni tenendo presenti diversi aspetti. In particolare abbiamo valutato l'involucro, prestando attenzione a varie soluzioni: schermature, pareti verdi, facciate ventilate e uso di materiali provenienti dal riciclaggio». «Inoltre – ha aggiunto la dottoressa Striato – un altro elemento che abbiamo stimato è stato il controllo dell'effetto isola di calore che molti padiglioni hanno ottenuto mediante copertura ed elementi con alti indici di riflessione solare. Anche la limitazione d'impianti di condizionamento è stata determinante e infatti ci sono dei padiglioni che hanno deciso di farne a meno garantendo un clima fresco attraverso l'utilizzo di particolari architetture e strategie alternative». Il padiglione austriaco, per esempio, ha ricreato in scala ridotta una foresta per incoraggiare una politica di rimboschimento contro il declino globale delle aree verdi. Il padiglione

americano ha una passerella di accesso in legno che è stato recuperato dal lungomare di Coney Island, così come in legno è anche la facciata del padiglione che protegge l'edificio dal sole e crea un riparo all'esterno. La copertura a terrazza, accessibile a tutti, sale gradualmente verso l'ingresso principale in modo da sviluppare una tettoia di circa 30 metri davanti all'entrata. Non ha tetto verde né foreste circolari, invece, il padiglione degli Emirati Arabi che è realizzato con muri di sabbia increspata dal vento alti dodici metri e presenta un ingresso con uno schermo video lungo settantacinque metri. Tutta la struttura è dotata di sistemi di recupero dell'acqua piovana e celle fotovoltaiche. «Quello che abbiamo richiesto – ha detto ancora Stefania Striato – è stato, soprattutto, il riutilizzo delle strutture e alcuni Paesi hanno deciso di donarle a scopi sociali. A livello di fabbisogno di energia elettrica, infine, il 90% dei padiglioni prevede l'utilizzo di impianti led, mentre per quanto riguarda l'energia da fonti rinnovabili, per lo più deriva dall'impiego di pannelli fotovoltaici». ■

Bianca Senatore



Come scegliere le insalate

Primavera. Per rimettersi in forma in pausa pranzo ci si può accontentare di una sana insalata, ma se non volete ruminare ortaggi privi di sostanze nutritive imparate a riconoscerne tipologie e qualità

Prima di tutto è consigliabile limitare l'uso d'insalate già pronte in busta. Comprare un cespo d'insalata conviene economicamente, dura di più e le sue proprietà nutritive si conservano meglio. Se poi le foglie esterne vi sembrano un poco appassite, saranno ottime cotte e utilizzate in zuppe e contorni, così come la parte più dura all'interno del cespo. Imperativo: buttare via il minimo.

Cicorie (*Cichorium intybus* e *Cichorium indivia*)

Forse non sapete che quella che comunemente viene chiamata insalata ric-

cia è una tipologia di cicoria. La **cicoria riccia** forma un cespo voluminoso, fatto di foglie verdi dentellate con nervature tendenti al bianco e al rosso e dal sapore amarognolo. Ottima per le insalate.

Anche la **scarola** è una varietà di cicoria. Ha un cespo voluminoso con foglie esterne verdi, perfette se brasate, da accompagnare a pizze e torte salate. Le foglie bianche sono buone anche crude perché hanno un'intonazione più dolce.

Tra le cicorie c'è anche l'**indivia belga**, generata dalla trasformazione della radice della cicoria selvatica. La gemma della cicoria selvatica si raccoglie e si conserva al freddo per un mese per fare in modo che spuntino le radici. Interrata, si fa crescere al caldo e al riparo dalla luce. Dopo due o tre settimane l'indivia è pronta per essere raccolta. Può essere servita cruda, in accompagnamento a formaggi freschi e agrumi, oppure brasata, stufata o gratinata.

Le cicorie, insalate autunnali e invernali, sono ricche di acidi (pantotenico e folico), vitamine A e C, calcio, ferro, potassio, rame e zinco. Ideali per diete depurative, remineralizzanti e diuretiche.

Crescione (*Lepidium sativum*)

Il crescione più noto è il cosiddetto **crescione d'acqua**. È un'insalata dalle foglie piccole e ovoidali, con uno stelo che può raggiungere il mezzo metro d'altezza. È molto adatto ad essere consumato crudo per il suo sapore acidulo e piccante, ottimo nelle insalate in abbinamento ad altre verdure. È molto utilizzato nella cucina romagnola come ingrediente delle piadine. Aiuta a depurare l'organismo dagli effetti del fumo e dello smog, ha proprietà antianemiche, remineralizzanti e diuretiche. Contiene calcio, magnesio, potassio, fosforo, riboflavina e vitamine A, C e B.

Lattuga (*Lactuca sativa*)

La lattuga è un tipo d'insalata che ha più di 100 varietà. È piuttosto croccante e si presta a molteplici

preparazioni crude. Le foglie esterne, più verdi, possono essere anche brasate, ridotte a purea o utilizzate per salse e minestre.

Tra le varietà più vendute c'è la **lattuga cappuccio**, dalle foglie tondeggianti e dalla forma "a fiore". La **lattuga a palla**, comunemente chiamata **iceberg**, ha foglie croccanti color verde chiarissimo. La **lattuga romana** ha invece un cespo composto da foglie lunghe di colore brillante con una costola rigida al centro della foglia. Ricca di acqua e acido folico, la lattuga è una delle insalate meno caloriche. Più il verde si accende, più l'insalata è ricca di sali minerali. Ha proprietà calmanti, emollienti e analgesiche.

Radicchio rosso (*Chichorium Intybus*, varietà *foliosum*)

Il radicchio è una cicoria originaria del Veneto. Il suo color granata è causato dall'esposizione alle rigide temperature invernali. Del radicchio sono conosciute soprattutto due differenti varietà, il **radicchio di Chioggia** dalla forma sferica o leggermente

allungata, con foglie larghe, tonde e con costola bianca. Si consuma crudo nelle insalate. L'altra varietà è il **radicchio di Treviso** o **trevisana**, dalle foglie più slanciate e arricciate sulla punta. I cespi di trevisana sono lunghi e stretti e possono essere consumati anche cotti, alla piastra o brasati.

Rucola (*Eruca sativa*)

Dal sapore piccante ed energico appartiene alla famiglia delle crocifere, come il ravanello. Ha foglie frastagliate ed è una pianta che può arrivare a 50 cm di altezza. Da raccogliere prima della fioritura per non risultare troppo acre, la rucola contiene molta vitamina C, ma per sfruttare le sue proprietà diuretiche e stimolanti deve essere tenera e color verde acceso, senza macchie ingiallite. È molto adatta al consumo a crudo, ma può diventare un ripieno per carni bianche, pesci e pasta. Ottima in sostituzione del basilico nel pesto.

Soncino (*Valerianella locusta* e *Valerianella olitoria*)

Il soncino, o songino, è una pianta annuale dalle foglie verde scuro e dalla forma tornita. In gergo popolare l'avrete sentita chiamare erba gatta perché piace anche ai felini (ma l'erba gatta più nota è la *nepeta cataria*, una pianta aromatica perenne che sa di menta).

Le foglie piuttosto carnose e il sapore delicato la rendono adatta al consumo a crudo. Si consiglia di farne uso in primavera e in estate, stagioni in cui è coltivata fuori serra. Si compra in ciuffi interi, a volte con radice annessa. Nel caso si tratti di germogli può essere consumata anche la radice, in caso contrario è meglio eliminarla, controllando anche che non ci siano foglie ingiallite. È ricca di fosforo, ferro, magnesio, acido folico, vitamine, potassio, rame e zinco. ■

Chiara Porati

Se volete aggiungere qualcosa di insolito alla vostra insalata, aggiungete i fiori e le foglie di violetta (*viola odorata*) e di nasturzio (*tropaeolum majus*) assicurandovi che non siano stati trattati con prodotti chimici.

Quasi tutte le insalate sono ottime anche cotte o ridotte in creme e salse. Provate il pesto di rucola o una minestra con l'aggiunta di lattuga.

MILIONI DI PASSI LASCIANO IL SEGNO.



IL TUO AIUTO PUÒ CANCELLARLO.

A milioni di persone in fuga da guerre, catastrofi e carestie non resta altro che malattie, traumi e sofferenze. Aiutaci a curarle. Fai un passo anche tu. Dona ora su www.milionidipassi.it



#MILIONIDIPASSI

1 SEGRETI DELLA SPESA

Insalata, piatto forte

Se pensavate che l'insalata fosse un semplice contorno dovrete ricredervi. Basta varcare i "confini" dei tipici condimenti italiani e l'insalata diventa un piatto unico

Lucia e Agostino, lei spagnola e lui italiano, si sono conosciuti a Pollenzo dove hanno conseguito la laurea in Scienze Gastronomiche. Nel bistrot aperto a Santander in Spagna propongono piatti semplici che uniscono le tradizioni dei loro Paesi e non solo. Proviamo insieme due delle loro interessanti ricette.

Insalata Sultana

Ingredienti:

- 1 arancia
- una manciata di uva sultanina gialla
- una manciata di noci
- 50 g di burro
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di miele
- 2 fette di pane toscano
- origano
- peperoncino
- 50 g di gorgonzola stagionato o formaggio di capra
- qualche foglia di spinaci freschi
- 1 porzione di lattuga iceberg o cappuccio
- 3 ciuffi di soncino giovane
- ½ cipolla rossa
- 2 cucchiaini di mostarda di Digione grezza (salsa e grani)
- aceto balsamico
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Preparazione:

Spremete l'arancia e irrorate l'uva sultanina con il suo succo. Lasciate riposare la frutta secca nel liquido fino al termine della preparazione.

Il gusto del wasabi conferisce a questa ricetta una nota piccante e balsamica che, abbinata al sapore del succo di lime e al miele, risulta molto bilanciata. Attenzione a non esagerare con le dosi del famoso condimento orientale, è così forte da far lacrimare gli occhi.



In una padella fate sciogliere una noce di burro con un cucchiaino di miele e tostate le noci tritate grossolanamente. Tagliate a strisce sottili la cipolla rossa. In una padella sciogliete una noce di burro e un cucchiaino di zucchero di canna, aggiungete la cipolla e fatela caramellare. Quando si sarà ammorbidita, spegnete il fuoco e lasciatela riposare. Amalgamate il resto del burro con un po' di origano e peperoncino ottenendo una consistenza a pomata. Abbrustolite le fette di pane su una piastra ben calda e spalmateci sopra uno strato di burro aromatizzato e uno di gorgonzola (o caprino). Lavate, asciugate e tagliate le insalate. Scolate l'uva passa tenendo da parte il succo. Unite ai vegetali l'uva passa, la cipolla caramellata e le noci tostate. Preparate una vinaigrette (un condimento di origine francese a base di olio, sale, limone o aceto e pepe. A questa base si possono aggiungere altri ingredienti come la senape, ndr) a base di succo d'arancia, olio, aceto balsamico, senape di Digione, un pizzico di sale, una grattata di pepe. Cospargete la ricca insalata con il condimento e adagiatevi sopra le fette di pane ancora calde.

Insalata Giappone

Ingredienti:

- 1 fetta di tonno rosso dello spessore di 3 cm
- una manciata di pepe a grani spezzati
- 50 g di semi di sesamo
- 3 cucchiaini di olio di semi di girasole
- 3 cipollotti
- 1 piatto di insalate dal sapore forte e piccante, come la cicoria e la rucola
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 lime spremuto
- 1 cucchiaino di wasabi *
- 1 cucchiaino di miele

* Il wasabi è una pianta di origine giapponese appartenente alla famiglia delle crocifere. Dalla radice si ottiene una pasta verde e piccante usata come condimento in Giappone.

L'insalata sultana è un piatto completo e leggero, molto adatto a questa

stagione in cui è necessario rigenerarsi senza rinunciare al sapore.

Preparate in un piatto una mistura di pepe e semi di sesamo. Tagliate a bocconcini la fetta di tonno e passateli nei semi. Nel frattempo fate scaldare molto bene una padella con l'olio di girasole. Quando l'olio sarà ben caldo scottate il tonno in modo che si formi una bella crosta dorata fuori, mantenendo il tonno crudo all'interno. Togliete il tonno dalla padella e lasciatelo riposare. Tagliate a metà per la lunghezza dei cipollotti e ripassateli nel tegame dove avete cotto il tonno. Preparate una vinaigrette fatta con l'olio di sesamo, la spremuta di lime, il cucchiaino di wasabi e il cucchiaino di miele. Condate l'insalata con la vinaigrette, mettetela in un piatto e adagiate sul letto d'insalata i cipollotti e i bocconcini di tonno. ■

di Chiara Porati

Attratti dal dolce

Tutto quello che avreste voluto sapere sugli zuccheri, vecchi e nuovi, e sui dolcificanti artificiali

In commercio è ormai disponibile un'ampia varietà di dolcificanti: diversi tipi di miele, sciroppi, zuccheri naturali oppure dolcificanti ottenuti in laboratorio da molecole di sintesi. Questi ultimi, pur avendo un basso contenuto calorico, non sono privi di controindicazioni: riconosciuti dall'organismo come zuccheri, possono infatti provocare sbalzi glicemici.

Delle cinque molecole alla base del gusto: salato, acido, dolce, amaro e umami (sapore di glutammato, ndr), quelle associate al dolce, ricordando il latte materno, sono riconosciute da tutti i mammiferi come qualità gustativa legata all'energia e quindi alla sopravvivenza.

Gli zuccheri tradizionali che si trovano in commercio sono rappresentati dalle seguenti tipologie:

raffinato: è il saccarosio, ottenuto dalla canna o dalla barbabietola, composto da granelli fini e brillanti ottenuti per raffinazione;

biologico: durante il ciclo di vita del prodotto (raccolta e confezionamento) non vengono utilizzati fertilizzanti né additivi chimici;

disponibili anche nuove tipologie di dolcificanti naturali come la stevia, lo zucchero di cocco e quello di lucuma. La **stevia** deve le sue proprietà dolcificanti alle sue piccole foglie, che forniscono un estratto con un potere dolcificante di ben duecento volte superiore al saccarosio con un apporto di zero calorie.

Dal cocco, invece, per macinazione dei fiori si ottiene un particolare nettare che viene cotto e concentrato. Lo **zucchero di cocco** viene generalmente posto in commercio nella sua forma integrale che apporta polisaccaridi (inulina), oligoelementi (calcio, ferro, fosforo, magnesio) con un indice glicemico più basso dello zucchero tradizionale (saccarosio).

È invece ancora praticamente sconosciuta la **lucuma** (ottenuta dalla disidratazione del frutto subtropicale del

Lo zucchero raffinato (o saccarosio) si ottiene dalla canna o dalla barbabietola e si distingue per la brillantezza

dei granelli. Un'alternativa molto consigliata per gli sportivi è il fruttosio, con un indice glicemico più basso.

mula del glucosio, possiede caratteristiche differenti come una assimilazione più lenta (indice glicemico più basso: 23, contro 57 del saccarosio e 100 del glucosio) e un potere dolcificante, a freddo, superiore del 33% rispetto al saccarosio.

Le **maltodestrine**, invece, sono zuccheri derivati dal mais che, pur apportando 4 calorie per grammo, risultano insapori. L'ideale per essere assunti sotto sforzo senza avvertire un elevato grado di dolcezza che potrebbe influire negativamente sulla performance.

Infine, per completare la panoramica, ecco gli zuccheri non naturali come gli **edulcoranti** e i **polialcoli**. Si tratta di molecole di sintesi (non esistenti in natura) che possiedono un elevato potere dolcificante senza un apporto calorico significativo. Gli edulcoranti come acesulfame K, aspartame e sucralosio abbina all'elevato potere dolcificante un apporto calorico contenuto o inesistente. Ma attenzione: queste molecole vengono identificate dall'organismo come molecole "dolci", provocando un rilascio di insulina che porta a sbalzi glicemici e a un incremento dei livelli di insulina (come evidenziato anche da un recente studio presentato all'European Association for the Study of Diabetes e pubblicato su *Nature*).

Lo zucchero integrale di canna e quello grezzo (più scuro e con grani di maggiori dimensioni) apportano minerali importanti per l'organismo.

Come per tutti gli altri nutrienti, anche per gli zuccheri è tutta questione di quantità.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha infatti da poco proposto nella sua "Guideline: Sugars intake for Adults and Children" – linee guida per il consumo di zuccheri – di limitare sia per gli adulti che per i bambini l'assunzione di zuccheri semplici a non più del 10% del fabbisogno calorico giornaliero, con il consiglio di portarli, a breve, a meno del 5%. Imparare ad abbinare ai carboidrati una vita attiva è spesso il segreto di benessere e longevità. ■

Dr. Marco Ceriani
Zero Food lab
(www.zerofoodlab.org)

La stevia è una piccola pianta erbacea originaria del Paraguay e del Brasile. I principi attivi concentrati

nelle sue foglie hanno un potere dolcificante molto superiore a quello dello zucchero e zero calorie.



Il dolce è quindi la qualità gustativa che più ci attrae e proprio per questo può creare problemi legati all'abuso, come dimostra Michael Moss in un recente libro-inchiesta, *Grassi, dolci e salati*, nel quale i carboidrati vengono indicati come il maggiore pericolo dell'alimentazione industriale.

Con il termine "zucchero" vengono indicate diverse tipologie di molecole energetiche, rappresentate dal saccarosio (disaccaride formato da una molecola di fruttosio e una di glucosio). Per fare un po' di chiarezza ecco una breve guida, e alcune indicazioni, sul mondo complesso e variegato della dolcezza.

integrale di canna: è ottenuto dalla canna da zucchero sottoposta a spremitura e asciugatura. È un prodotto naturale che non subisce i processi di raffinazione e sbiancatura, apporta microelementi preziosi per la salute (potassio, magnesio, calcio e fosforo);

grezzo di canna: caratterizzato da cristalli più grandi e bruni, è uno zucchero raffinato ma privo di sbiancatura completa. Come apporto energetico e metabolico è molto simile al tradizionale zucchero bianco.

Barbabietola e canna da zucchero non sono le uniche fonti: in commercio sono

lucuma, arbusto nativo di Perù, Cile e Ecuador). Dotata di un marcato sapore dolce e profumato, viene utilizzata come dolcificante naturale a basso indice glicemico. Non solo: la polvere di lucuma apporta molti oligoelementi, minerali come potassio, fosforo e magnesio e fibre in grado di favorire il benessere fisico.

Oltre alle "new entry" degli zuccheri, eccone due ideali per gli sportivi: fruttosio e maltodestrine.

Il **fruttosio** è un monosaccaride (zucchero semplice caratteristico di frutta e miele), che, pur avendo la stessa for-



Il mio Expo è l'Expo di tutti

Giacomo Biraghi è certamente una delle persone che di Expo sanno di più, perché fin dal primo istante ci ha creduto e ha fatto in modo che questo grande evento fosse anche un po' suo

opinioni. Da luglio c'è anche un sito in cui si può caricare la propria foto e segnalarsi come persona che vuole dare il suo contributo. In tutta Italia ormai siamo più di duecento e so che alcuni gruppi organizzano incontri per spiegare come può essere utile Expo, come funzionerà. Alcuni stanno anche trovando lavoro e contatti con le aziende.

Per quanto riguarda i padiglioni, a che punto sono i lavori?

Direi che abbiamo finito, siamo a più del 90% del condominio: quindi acqua, luce, gas, fogne, strade, alberi, cioè la struttura di base, ci sono. E anche i Paesi, cioè i condomini, sono a buon punto. Sono oltre cinquanta i padiglioni già terminati e per gli altri si sta lavorando alacremente. Per aprile sarà tutto pronto.

I biglietti?

I biglietti sono stati messi in vendita da alcuni mesi e di solito, per eventi di questo genere, la decisione di acquisto non è così anticipata, quindi ci eravamo dati come obiettivo 10 milioni di biglietti venduti entro il 30 aprile, sui 24 milioni stimati in totale da Eurisko. Con sorpresa devo dire che, ad oggi, abbiamo di gran lunga

Le opportunità generate da Expo 2015 sono molte e concrete. Sfruttarle è possibile e sta accadendo. Occorre essere Expottimisti non per retorica o per partito preso, ma perché coscienti delle numerose strade che un evento aperto e inclusivo come questo mette in campo per tutta l'Italia.

che i padiglioni fatti da Expo saranno bellissimi, con colline di legno, un enorme contenitore che ospiterà il supermercato del futuro, la piattaforma con i giochi per i più piccoli che si chiamerà *children park*... E sarà molto bella anche la Triennale, l'unico eso-padiglione, cioè fuori dall'area Expo, che ospiterà una bellissima mostra di opere d'arte relative al tema della nutrizione del pianeta. Pochi lo sanno, ma aprirà il 13 aprile e si potrà accedere con il biglietto Expo che varrà per tutto. Poi ci sono i nove cluster, come quello del riso, che è fatto tutto con cubi a specchio. Insomma... sarà veramente uno spettacolo!

Ma tu vai a curiosare nel cantiere?

Sì, diciamo una volta al mese, ma adesso tutti lo possono fare grazie a Belvedere Expo. Ogni lunedì alle 18 in Expo-

Gate viene presentato un nuovo video che poi è disponibile anche online sulla pagina Facebook TIM4ExpoOfficial, sul nostro sito e sui canali social di Expo Milano 2015.

Prima dell'apertura ufficiale dei cancelli, ci sarà una preview per qualcuno? E poi il primo maggio cosa succederà?

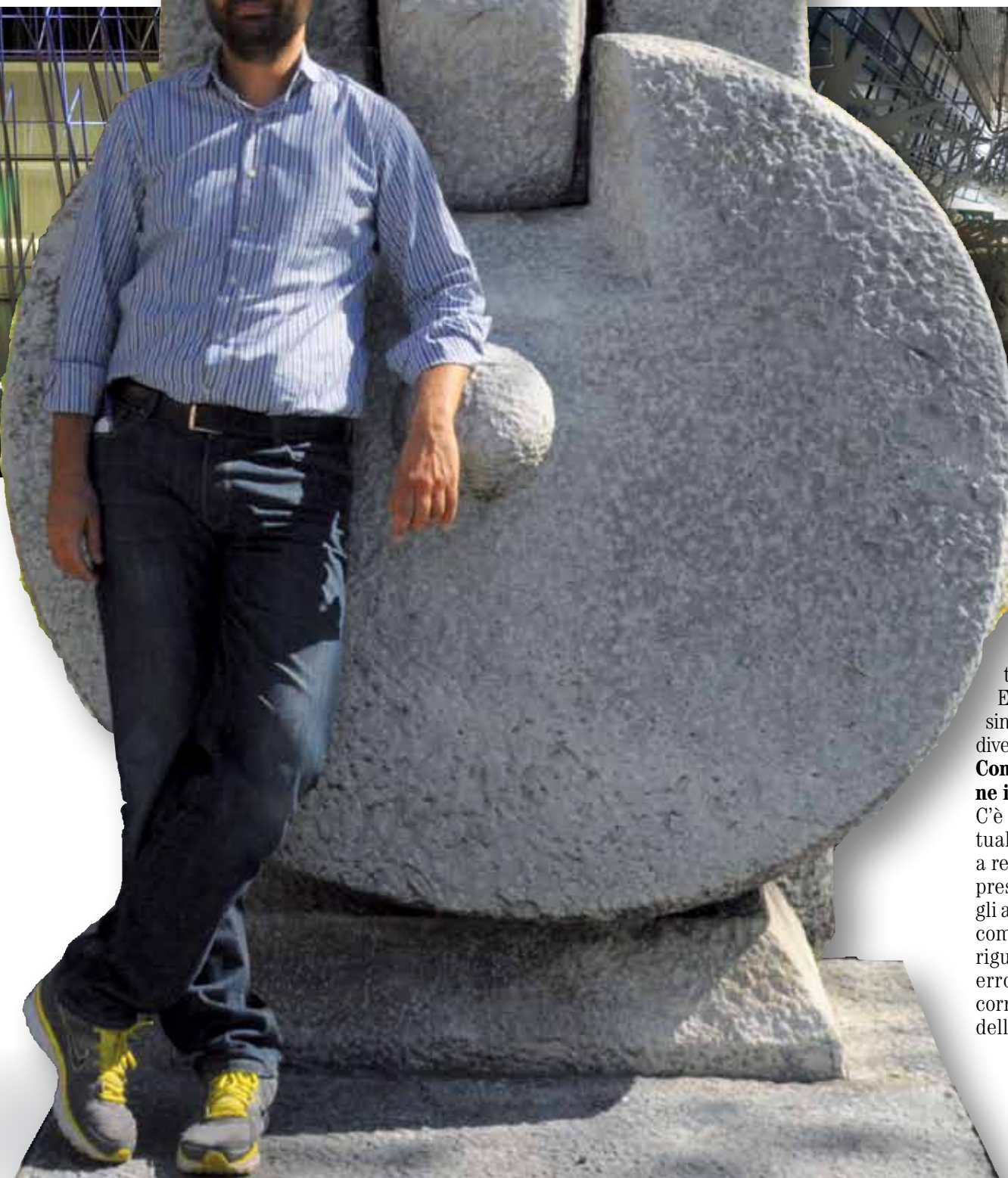
Sì, ci sarà un avvicinamento all'apertura con una serie di appuntamenti già il 28, 29 e 30 aprile. Giorgio Armani celebrerà i suoi quarant'anni di attività con una grande sfilata proprio il 30 aprile, poi ci sarà il concerto di Andrea Bocelli per lo spettacolo "The Opening". Ci saranno sicuramente una preview stampa e poi il primo maggio l'incontro di tutti coloro che in questi sette anni ci hanno lavorato: il Comune, il Governo Italiano, i rappresentanti di tutti i Paesi ospiti... Sarà una festa, ma il programma è top secret. I visitatori potranno accedere dal 2 maggio.

E quindi il 2 maggio cosa succederà? Immagino la folla che scal-



Foody è la mascotte di Expo 2015 e, con il suo colorato mix di frutta e verdura, rappresenta la

comunità, la diversità e il cibo. All'Expo Gate di piazza Castello sono già in vendita i gadget dell'evento.



L'evento genererà dieci miliardi di euro di valore aggiunto tra impatto diretto e indiretto, nei settori dell'industria edile, del turismo, della ristorazione e dei servizi per le imprese. I protagonisti siamo tutti noi. È l'unico grande evento dove per regola vincono tutti coloro che partecipano.

Abbiamo incontrato Giacomo Biraghi, "expottimista", amico di CiBi già da tempo, a due mesi dall'inizio della grande esposizione universale di Milano per farci svelare qualche anteprima.

Come hai iniziato a lavorare per Expo? Da dove nasce la tua passione?

La mia passione e il mio lavoro hanno sempre avuto come oggetto la città di Milano e quindi nel 2011 ho cercato di partecipare a questo grande evento. Vinsi un bando per il coordinamento di un'iniziativa della Camera di Commercio (i tavoli tematici di Expo: un punto di riferimento per le aziende che volevano cominciare a capire come esserci) e ne diventai il responsabile. Da lì, sia per passione sia per incarico, ho conosciuto sempre di più il mondo variegato e complesso che c'è intorno a questo evento, fino a decidere nel dicembre 2013 di scrivere un manualletto che si chiama Expottimisti (scaricabile gratuitamente dal web) insieme a Luca

Ballarini (fondatore e direttore creativo dello studio di comunicazione Bellissimo) e Alvisè De Santis (responsabile comunicazione e PR di Expo in Città). Non abbiamo chiesto autorizzazione perché io dico sempre che ognuno deve "prendersi Expo". Quello è stato un gancio. Da luglio 2014 infatti la società Expo mi ha ingaggiato come responsabile delle pubbliche relazioni digitali e da allora viaggio per l'Italia a raccontare cos'è Expo. Poi ho costruito il club degli Expottimisti e sono sempre più coinvolto. Sto diventando la faccia di quest'esposizione, con tutti gli oneri e gli onori.

In questo club degli expottimisti ci sono tante persone ormai, ma cosa fate?

Prima di tutto è un hashtag, uno slogan che raccoglie tutti quelli che sono entusiasti di questo importante appuntamento italiano. Da qui è venuta l'idea di costruire un logo ufficiale utilizzabile da tutti coloro che condividono le stesse

superato gli 8 milioni e, se va avanti così, arriveremo a 10 milioni molto prima del previsto. Quindi, sfida vinta e credo che supereremo i 24 milioni totali.

Un visitatore da cosa sarà maggiormente attratto?

Mah, prima di tutto diciamo che noi stiamo una visita media di cinque/sei ore, sulle tredici di apertura giornaliera, in cui si potrà vedere massimo il 10% del totale delle attrazioni. (Gli expopervertiti come me lo vedranno tutto e ci metteranno circa tre settimane.) Quindi sarà la classica *serendipity*, vai lì e ti fai attrarre a caso dalle cose che più ti interessano, che ti piacciono. Non c'è un messaggio, non ti so dire cosa andare a vedere, ci sono contenuti diversi, senza una regia, non coordinati.

Hai un'anteprima di qualche padiglione che sai essere spettacolare?

Non so niente di preciso e credo che il bello sia proprio che nessuno sa esattamente cosa ci sarà, ma ti do per certo

pita davanti ai cancelli chiusi, come a Euro Disney, che all'apertura si riversa dentro correndo...

Beh, diciamo che ci sarà la folla, ma non si entrerà di certo tutti insieme correndo, perché i controlli di sicurezza saranno severi, come all'aeroporto. Mettiamo in conto un'oretta di coda. E poi ci saranno le file per accedere ai singoli padiglioni. Ma nel frattempo ci si diventerà comunque.

Come sta funzionando la comunicazione in Italia e all'estero?

C'è un pezzo d'Italia fatta da intellettuali, politici e giornalisti che continua a remare contro Expo e ne parla male a prescindere, ma noi lavoriamo per tutti gli altri. Comuniciamo cos'è, come sarà, come acquistare i biglietti... Per quanto riguarda l'estero, ammetto che qualche errore c'è stato, ma lo abbiamo subito corretto, rimediando anche al problema delle traduzioni in inglese e francese. ■

Bianca Senatore

Anche le crostate nel loro piccolo...

Ebbene sì, anche i migliori sbagliano. Spesso e volentieri. Perché è dagli errori che s'imparano i trucchi, le strategie, i piccoli accorgimenti che fanno la differenza. E se sbagliano i migliori, figuriamoci noi...

La morale della favola

Quando comprate gli ingredienti, occhio alle etichette! Per una crostata vi conviene usare una "confettura extra", dicitura che segnala che il contenuto di frutta deve essere pari almeno al 45%. Se usate una semplice "confettura" (contenuto di frutta non inferiore al 35%) a risentirne non sarà il sapore, quanto la consistenza e il risultato estetico. Se poi, per qualche motivo, vi capita di sbagliare, almeno tenete la crostata in frigo prima di trasportarla (e soprattutto, un imperativo categorico: mentre la trasportate, tenetela dritta!). Per chi non lo sapesse (io l'ho scoperto oggi), si chiama "marmellata" solo quella di agrumi (limoni, arance, cedri, bergamotto, pompelmo, con un contenuto di frutta non inferiore al 20%). Quindi, a rigore, la "crostata con la marmellata di albicocche" NON ESISTE. Roba da non credere...

Oggi vi raccontiamo la storia di una povera crostata di albicocche: nata sotto i migliori auspici, finita un po' malconcia. È solo il primo di una lunga serie di successi mancati per un soffio. Potete scommetterci!

Fine novembre, festa dei miei nipoti gemelli. Compiono due anni, ci saranno una marea di bambini. Mi chiedono di portare una torta semplice, che possano mangiare tutti, grandi e piccoli: la crostata di albicocche. Un grande classico, un cavallo di battaglia, fatto e rifatto mille volte ("Così vai sul sicuro", "Non puoi sbagliare", "Ti viene bene per forza..."). Eccellà...

Vado al supermercato a comprare gli ingredienti. Prendo farina, burro, uova, un limone, zucchero a velo... e miro da lontano una marmellata di albicocche in super-offerta. Volendo dirla tutta, c'è scritto "confettura", non "confettura extra" come in quella che uso di solito, e inclinando il barattolo si vede che è un po' più liquida ("Ma cosa vuoi che cambi?", "Chi vuoi che se ne accorga?", "Tanto è da mettere in una torta"). Sempre amato sbagliare gol a porta vuota.

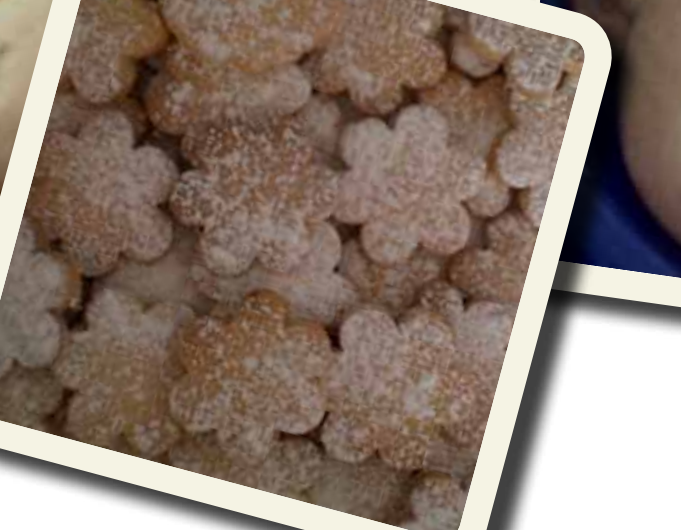
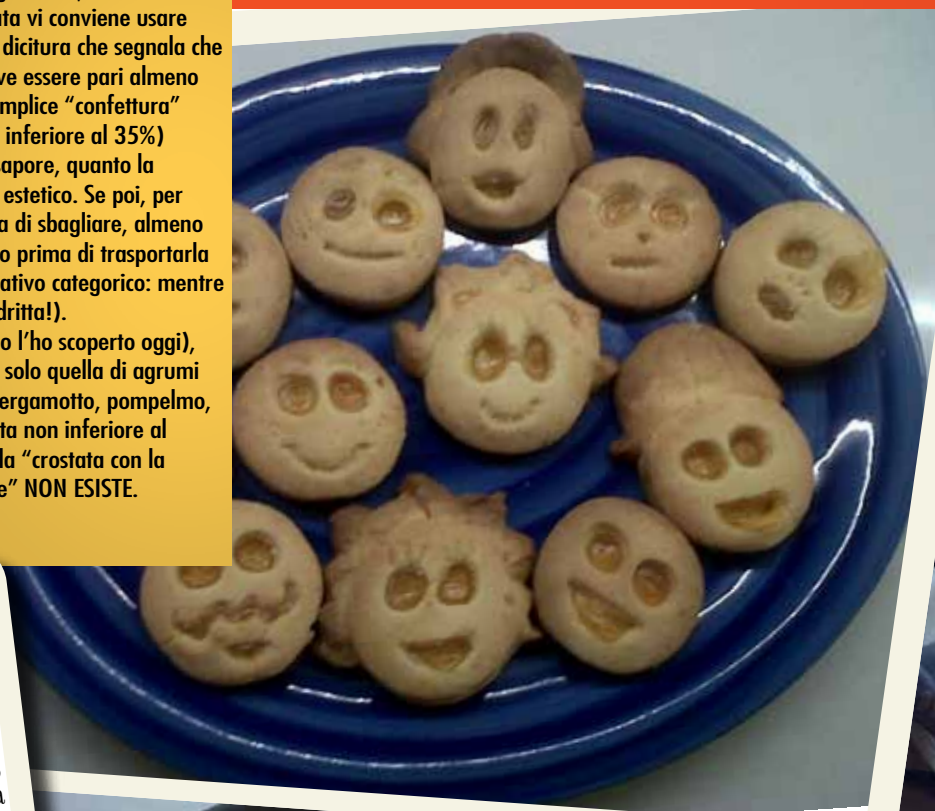
Arrivo a casa, preparo la base della crostata, poi verso la confettura ("Com'è facile da livellare", "Guarda come si stende bene", "Farò rifornimento adesso che è in offerta"). Come no...

Passo alle decorazioni. Al posto delle solite strisce incrociate, la faccia di un bambino e una bambina e un bel 2: molto soddisfatto. Mi avanza un po' di pasta e faccio dei biscotti: faccina con cappello, faccina con occhiali, con i ricci, con le lentiggini...

Tutto in forno e il risultato sembra ottimo. Ma quando arrivo alla festa e metto la torta in bella vista, mi accorgo che le decorazioni sono "migrate" leggermente verso destra ("Non tutto il male viene per nuocere", "Un ottimo modo per illustrare ai piccoli la deriva dei continenti, la tettonica delle placche, quelle robe lì così noiose..."), "Sì, ma hanno 2 anni 'sti poveri bambini...").

Combinazione, la festa finisce e la mia torta non è stata nemmeno toccata: a metà pomeriggio sono comparse due torte di cake-de-sign che hanno rubato la scena a tutti i dolci. Per la mia crostata è un duro colpo: ce ne torniamo a casa insieme, sconfitte, e quando riapro la tortiera scopro che i continenti non sono solo "migrati", si sono accavallati l'uno sull'altro. Catastrofico presagio sul futuro del Pianeta o ribellione estrema di una crostata snobbata per una torta multicolor con il Re Leone e l'Ape Maia? ("Ammettere che questa volta hai toppato sugli ingredienti, no?", "No no, ti giuro che non è così! È che anche le crostate hanno un'anima. E sanno essere molto vendicative...") ■

Claudia de Luca



La ricetta (quella giusta)

Ingredienti per 8 persone

- 200 g farina 00
- 130 g fecola di patate
- 180 g burro
- 100 g zucchero a velo
- 4 uova
- la scorza di 1 limone grattugiata
- 1 bustina di vanillina
- 1 barattolo di confettura extra di albicocche da 400 g

Preparazione

- Il truccetto della mia crostata è che faccio la pasta seguendo la ricetta dei canestrelli anziché la frolla normale. In genere vi dicono di non farlo perché il risultato è troppo friabile: non fidatevi, vi stanno depistando. Non vogliono che la vostra crostata sia più buona della loro, tutto qui. In realtà basta stendere la pasta un po' più spessa del solito, circa 1 cm, e tutto fila liscio.
- Tirate fuori il burro dal frigo un'ora prima di cominciare: deve essere a temperatura ambiente.
- Ci servono solo i tuorli sodi delle uova, perciò fate bollire dell'acqua in un pentolino, rompete le uova e separate i tuorli dagli albumi, quindi fate scivolare i tuorli interi nell'acqua: dopo 5 minuti saranno sodi (è il modo più veloce per ottenere i tuorli sodi e ci permette di riutilizzare gli albumi: teneteli da parte).
- In una ciotola capiente versate tutti gli ingredienti e cominciate ad amalgamarli. Non siate timidi e lasciate perdere impastatrici e attrezzi vari: mettetevi le mani in pasta! Il calore delle mani serve a scaldare il burro.
- Ah! Se usate lo zucchero a velo vanigliato potete fare a meno della vanillina.
- Quando la pasta vi sembra omogenea, fate una palla o un salsicciotto, chiudetelo nella pellicola trasparente e mettetelo in frigo per un'ora circa.
- Ricoprite una tortiera di 25 cm di diametro con un foglio di carta da forno, quindi stendete la pasta dello spessore di 1 cm stando bene attenti a ricoprire anche i bordi che devono essere alti circa il doppio. Ricordatevi che deve avanzarvi un po' di pasta per le decorazioni (circa un quarto).
- Con una forchetta bucate la base della crostata e versateci sopra la marmellata livellandola con un coltello.
- Cominciate ad accendere il forno a 180 °C, modalità forno statico.
- Sbizzaritevi con le decorazioni: potete fare le classiche strisce sovrapposte ma potete anche usare le formine che avete in casa oppure stendere uno strato di pasta sottile e poi ritagliarlo a caso in forme geometriche da accostare.
- Infornate per 30 minuti e la crostata è pronta! Sarà difficile resistere, ma sarebbe meglio mangiarla il giorno dopo: tutta un'altra cosa, fidatevi.
- Se per caso vi avanza un po' di pasta... biscotti, biscotti, biscotti! (Circa 7-8 mm di spessore; cottura a 170 °C per 20-25 minuti: controllateli, quando accennano a scurirsi toglieteli dal forno. E quando si raffreddano, ricopriteli di zucchero a velo.)
- Con gli albumi che vi sono avanzati potete preparare una frittata molto light con verdure ed erbe aromatiche, oppure sfoderare la sac à poche e dedicarvi a un'opzione decisamente meno light: lingue di gatto o dolcetti alla pasta di mandorle... (ma questa è un'altra storia!)

Insalate: il buono e... il cattivo

Non c'è che l'imbarazzo della scelta: riccia, scarola, trevisana, "lollo". Perfette per idratare e depurare l'organismo

Il nome viene usato per indicare un gruppo di verdure che generalmente sono consumate crude, condite con olio e sale. Le insalate forniscono pochissime calorie, ricche come sono d'acqua (fino al 95%), e contengono una discreta quantità di sali minerali (calcio, fosforo, ferro), vitamine (B1, B2, C) e fibra vegetale. Attenzione però: a fronte di tante buone qualità, anche le insalate qualche difetto ce lo possono avere. Nessuno è perfetto, ma basta un po' di attenzione per avere il massimo in termini di gusto e salute.

Una babele "verde"

Innanzitutto facciamo un po' di ordine... le insalate sono tantissime, ma si possono dividere schematicamente in tre grandi gruppi: le cicorie, le lattughe e le indivie. A queste si possono aggiungere anche le insalate selvatiche, come il

tarassaco, e altre varietà minori come la rucola, la pimpinella e la borragine.

Le cicorie

In genere hanno sapore amaro e si riconoscono per la presenza di un'unica radice (si vede bene nel radicchio), che viene tagliata prima della messa in vendita. Le sostanze amare favoriscono la digestione, stimolando l'attività del fegato e le secrezioni biliari, e danno alle cicorie proprietà depurative e disintossicanti, importanti anche per donare alla pelle un aspetto sano.

Le lattughe

Hanno foglie più o meno larghe, raccolte l'una sull'altra a formare un cappuccio che racchiude una rosetta centrale. Contengono alcune sostanze, come la lattucina, la lattucina e la iosciamina, che influiscono direttamente sul sistema nervoso, esercitando un'azione sedativa, calmante e ipnotica. Consumata di sera, la lattuga aiuta a prendere sonno.

Le indivie

La riccia è la più diffusa. Sono insalate remineralizzanti, ricche di sali (calcio, magnesio, zolfo, potassio e fosforo) e presentano una certa azione cardiotonica. Nella loro componente fibrosa è presente inulina (c'è anche nelle cicorie), una sostanza utile per l'equilibrio della flora batterica dell'intestino.

Le selvatiche

Il tarassaco è quella che forse merita maggiore attenzione. Si trova dal fruttivendolo, ma si raccoglie anche nei prati, riconoscibilissima per i suoi bei fiori

gialli. Dà una quantità incredibile di vitamina A (992 microgrammi per un etto d'insalata, più di quanta ce ne sia nel tuorlo d'uovo e nelle albicocche) ed è un efficacissimo protettore della pelle. Inoltre, contiene diverse sostanze ad attività ormonale, utili per chi soffre di mestruazioni irregolari.

Altro *must* del selvatico (anche se quella che troviamo in commercio è coltivata), la rucola è molto aromatica, con gusto leggermente piccante. Ha la capacità di stimolare la secrezione dei succhi gastrici, facilitando la digestione. Inoltre, aiuta a eliminare liquidi (è diuretica) e, grazie all'abbondante presenza di vitamina C (un etto di rucola dà l'equivalente di due arance), stimola le difese immunitarie e protegge dalle infiammazioni.

Il rovescio della medaglia

I pregi delle insalate sono davvero tanti. Eppure sono sempre di più i nutrizionisti e i dietologi che raccomandano di andarci piano con i menu "a tutta foglia"... Perché? Semplice, perché per dirla con Paracelso: è la dose a fare la differenza tra medicina e veleno.

Tutte le insalate contengono una certa quantità di acidi ossalico e fitico, che agiscono nell'intestino ostacolando l'assorbimento di sali minerali importanti come il calcio e il ferro. Non solo: le verdure a foglia sono quelle che tendono ad arricchirsi di più di nitrati, sostanze che assorbono dal terreno e che nel nostro organismo possono originare nitrosamine cancerogene. Infine, se la fibra è di per sé salutare perché stimola i movimenti intestinali, quando diventa troppa può svolgere azione irritativa.

Morale? Semplice: insalate abbondanti 3-4 volte la settimana, non di più, e scelte delle più fresche (meglio se BIO) perché con il tempo la presenza dei nitrati tende ad aumentare. ■

Giorgio Donegani

Consumare
insalata 3 o 4
volte la settimana
consente di

sfruttarne
le proprietà
evitando le
controindicazioni.

Mary Garret La danza, l'ossessione del fisico, il mito della bellezza

Si chiama Mariafrancesca Garritano, ma tutti la conoscono come Mary Garret, la ballerina solista del corpo di ballo del Teatro alla Scala, licenciata dopo aver parlato dei disturbi alimentari che affliggono le danzatrici

La storia ha fatto il giro dei media italiani finché, nell'ottobre del 2014, la Corte d'Appello di Milano ha accolto il ricorso per il reintegro di Mary nel corpo di ballo.

Tu hai cercato di parlare apertamente dei disturbi alimentari. Ma è un tema poco trattato e comunque mai in relazione allo sport o ad attività fisicamente impegnative come la danza.

Da diverse ricerche internazionali emerge che questi disturbi colpiscono tutti gli

ambienti dove il corpo è protagonista. Quello della danza è solo uno dei tanti, ma la difficoltà è riconoscerli e affrontarli come vere patologie.

Puoi raccontare brevemente cosa è successo a te?

Per circa due anni ho sofferto di amenorrea (assenza di mestruazioni, ndr) dovuta ad un forte dimagrimento, iniziato all'età di 16/17 anni: in soli 3 mesi ho raggiunto il peso di 43 chili dai 49/50 da cui partivo. Avevo un'ossessione per la

forma fisica. Ho ridotto i pasti a 1 mela, 1 yogurt, 1 pacchetto di cracker al giorno e raramente nelle uscite di gruppo mi concedevo qualche strappo, riprendendo poi subito i digiuni e le attività motorie extra, per "eliminare" le calorie in eccesso.

Come ti sei impegnata per aiutare chi soffre di disturbi alimentari?

Nel mondo della danza si parla di questi problemi già dagli anni '80. Nel mio libro (*La verità, vi prego, sulla danza*, ndr), e nelle interviste successive ho ripetuto quanto già detto dalla letteratura scientifica: l'aspirazione alla perfezione fisica non deve essere indotta dal giudizio di chi impone un canone estetico basato su un'immagine idealizzata. Parlo ai giovani per far capire che è la propria dignità che devono tutelare attraverso la crescita dell'autostima e della sicurezza interiore che vacilla spesso, figuriamoci nel passaggio dall'adolescenza all'età adulta.

Quanto, in un contesto come quello in cui lavori, le pressioni esterne favoriscono queste pericolose abitudini alimentari?

Basta pensare che una delle frasi ricorrenti è: "Come sei bella, sei dimagrita..." come se questo fosse sinonimo di benessere. Nessuno si domanda perché dimagrisci. Certo, non tutti sono magri perché si ammalano, ma in Italia e anche all'estero ho assistito spesso all'equazione Magro=Bravo per cui spesso si tende a credere che sia quella la strada del successo. Questi messaggi sono più pericolosi del gesto di toglierti il piatto da sotto il naso.

Come si concilia un problema del genere con la propria ambizione?

Con la conoscenza. Il professionismo precoce a scapito della salute è dannoso in ogni campo. Io lavoro con un team di artisti e professionisti. Insieme a Michele Villanova (già Primo Ballerino del Teatro alla Scala) e al prof. Pietro Marco Boselli dell'Università degli Studi di Milano, abbiamo raccolto tutti i nostri contributi nel sito www.danzainsalute.org. Due anni dopo il nostro studio, in Italia pionieristico, sulla nutrizione di un gruppo di danzatori classici, anche l'Accademia del Teatro alla Scala nel 2014 ha deciso di finanziare un progetto di ricerca in scienza dell'alimentazione per i propri allievi della scuola di ballo... questo ci ha reso felici. ■

Bianca Senatore



"Come sei bella, sei dimagrita" come se questo fosse sinonimo di benessere. Nessuno si domanda perché dimagrisci. Ho assistito spesso all'equazione Magro=Bravo per cui spesso si tende a credere che sia quella la strada del successo.

Facebook: Cibi Magazine



*“L'uomo non smette di giocare perché invecchia
ma invecchia perché smette di giocare”*

GEORGE BERNARD SHAW

A PORTA
APERTA

Il sapore dei ricordi, il profumo della libertà

*CiBi torna
nel carcere
di Busto Arsizio
per un evento
speciale:
il concorso
di narrativa
“Sapori e storie”*

Spesso i nostri ricordi più cari sono legati al cibo; odori e sapori che evocano persone, situazioni e paesaggi. In carcere il potere suggestivo degli aromi e dei profumi si amplifica e diventa un modo per raccontare di sé e della propria storia. Lì il tempo per cucinare con pazienza e cura non manca e la condivisione del cibo assume un valore rituale che permette l'incontro tra culture diverse e lontane. Da qui l'iniziativa della direzione della casa circondariale di Busto che, grazie alla collaborazione delle associazioni di volontari che operano a favore dei detenuti, ha promosso il concorso di narrativa “Sapori e storie” a

cui hanno partecipato oltre 50 ospiti. CiBi pubblica in esclusiva il racconto del detenuto Elia, che lavora nel laboratorio artigianale “Dolci libertà”.

999 sapori in 50 metri
Ogni giorno, tornando dal lavoro, percorro un piccolo corridoio per arrivare al mio monolocale in Via per Cassano. Oggi è mercoledì, c'è stata la visita dei parenti; mi fermo da Antonio che guarda caso è appena rientrato dal colloquio e sta svuotando il pacco. Tira fuori un contenitore, lo apre e... che sapore! D'istinto chiudo gli occhi e ripenso a quelle sere in cui con

sua moglie andava a mangiare in quel locale sul mare. Comincio a raccontarmi cosa vede nella sua mente e, anche se per pochi secondi, torna indietro nel tempo ed il ricordo fa nascere un sorriso sul suo viso. Gli auguro buon appetito e vado avanti. Mi fermo da Aziz perché vengo attratto da un forte profumo speziato che mi fa subito pensare a quando, nell'estate del 2004, andai in Egitto con Mouna; quei sapori riportano in maniera sempre più limpida alla mia mente il ricordo di quella passeggiata nei mercatini di Sharm El Sheik. Continuo a camminare e mi accorgo che ogni tre metri c'è

un profumo, un aroma e un sapore diverso. Ognuno cucina in base al suo gusto e alla sua cultura e sicuramente dentro ogni piatto ci sono un ricordo e una storia da raccontare. Nel frattempo arrivo a destinazione. Entro e c'è Ciccio: “Cosa hai cucinato?” e lui: “Indovina?” Così anch'io chiudo gli occhi e mi viene in mente quando tornavo a casa da scuola e già sulle scale capivo che la mamma aveva cucinato la pasta con le fave da me tanto odiate per l'odore che sprigionavano. Ora, le tanto odiate fave mi riportano alla mente la tanto amata mamma! Dunque nessun posto in cinquanta metri racchiude tutti questi sapori e stimola così tanti ricordi come questo corridoio. Adesso mi manca solo l'ultimo sapore che spero al più presto di provare e che sono sicuro mi riporterà alla mente quanto era amaro il sapore di questi cinquanta metri. ■

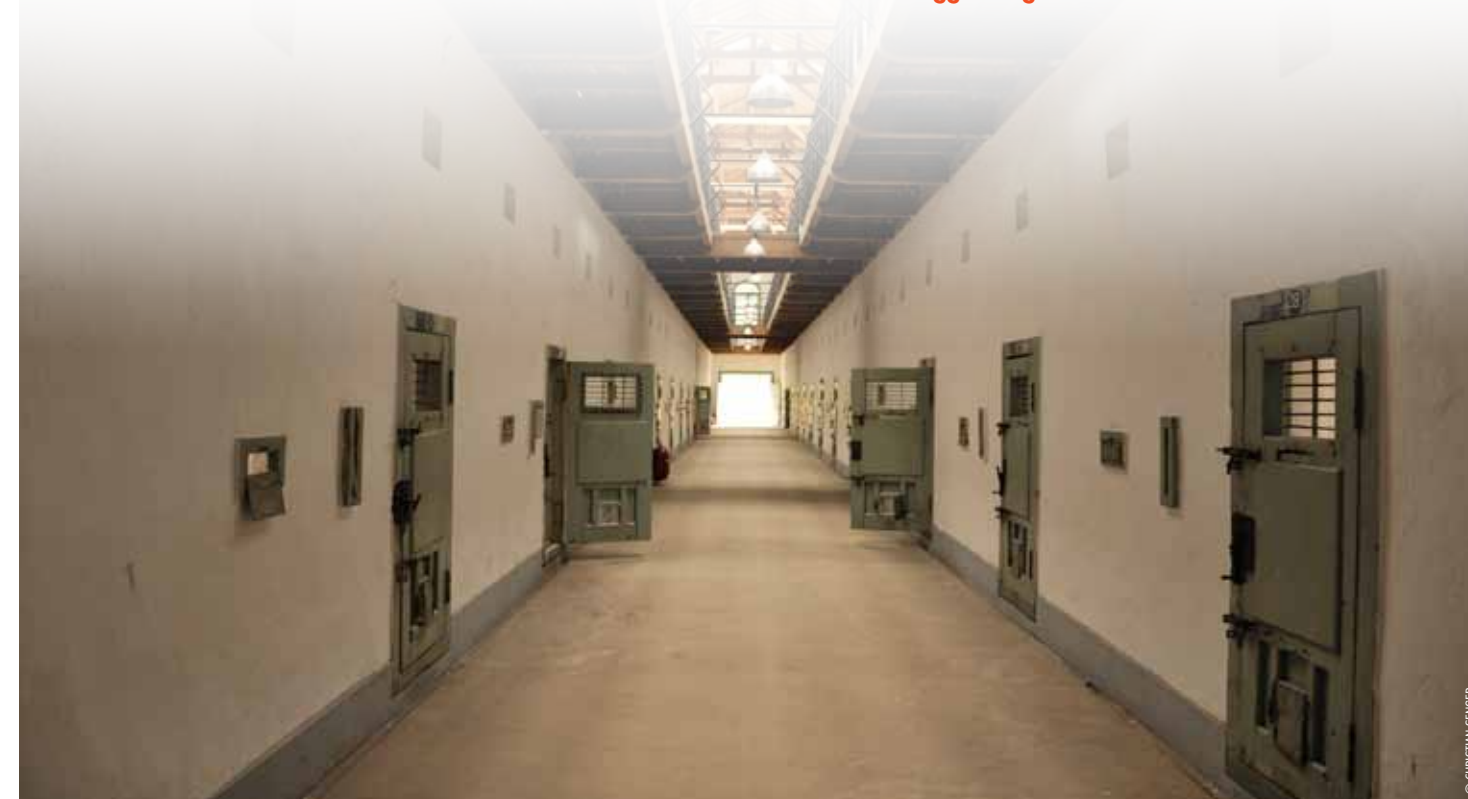
Elia S.



Linguine allo scoglio,
ricordo di passate cene
in un ristorante sul mare.



I mille colori e i profumi
delle spezie riportano alla
memoria un viaggio in Egitto.



All'ora di pranzo
le porte delle celle
si aprono e una
passeggiata in
corridoio diventa
un viaggio nei
ricordi e nei sapori.

SOSTIENI

*Arrivo a 100
e ci arrivo bene!*

www.arrivoacento.it



un progetto di
sociosfera ONLUS
www.sociosfera.it

Kosher e Halal Mangiare secondo le regole

Che per una volta non riguardano tanto grassi e calorie, ma il cibo nella sua dimensione sacra...

E sono in aumento le persone che si orientano sugli alimenti Kosher e Halal ritenendoli più sani e sicuri

K“Kosher” e “Halal”: due scritte che troviamo sempre più spesso sulle insegne di macellerie e negozi di alimentari che commerciano cibi in osservanza delle regole stabili nella Torah per gli Ebrei e nel Corano per i Musulmani. Sono molti i punti di somiglianza tra le prescrizioni delle leggi alimentari islamiche e quelle ebraiche e il conoscerle offre spunti di riflessione anche a chi non è ebreo o musulmano. E aiuta a evitare tensioni e imbarazzi quando magari s'invitano a mangiare i compagni di classe dei nostri figli. Un'infarinatura generale sulle regole da seguire serve a scongiurare gaffe, come offrire un gelato alla crema a fine pasto a un bimbo ebreo dopo una bella bistecca (la legge ebraica proibisce il consumo insieme di carne e latticini), oppure, più banalmente, offrire un hot dog a un bimbo musulmano...

Il “kashèrut” è l'insieme delle norme che indicano agli Ebrei quali sono i cibi da evitare (“tarèf”) e quali sono quelli permessi (“kashèr”). Anche il metodo di preparazione influisce sulla classificazione degli alimenti.

I Musulmani e il cibo

Allah nel Santo Corano indica ciò che è permesso consumare (*halal*) e ciò che non è lecito (*haram*). Mentre tutti i vegetali e i derivati possono essere utilizzati per nutrirsi, a patto che non siano dannosi per l'essere umano (per questo l'alcol è assolutamente vietato), per gli animali, considerati

“creature viventi”, le cose si complicano, a seconda che vivano nell'acqua, sulla terra o volino, come gli uccelli.

Le creature acquatiche...

È permesso mangiare qualunque tipo di pesce purché abbia le squame. Restano fuori anguille, pesci spada, murene, rombi, razze... ma secondo alcune scuole sono da evitare anche gli animali acquatici che non abbiano forma di pe-

sce, quindi no anche a granchi, aragoste, astici, calamari, moscardini, seppie, scampi e a tutti i frutti di mare, dalle cozze alle vongole alle ostriche. Inoltre il pesce per essere considerato *halal*, cioè permesso, deve essere tolto dall'acqua ancora vivo...

Le creature terrestri...

Nonostante la FAO s'impegni molto nel promuovere l'entomofagia, cioè il mangiare gli insetti come scelta d'obbligo per un futuro sostenibile, per i Musulmani sono da evitare, tranne le locuste. Così come non sono permessi serpenti, rane e tartarughe. Vietati prosciutto, salame e porchetta: il maiale è considerato impuro (si ciba di rifiuti) e rigorosamente bandito! Anche la carne di coniglio è bandita, quella di cavallo sconsigliata, mentre sono permesse mucche, pecore e capre, tutti animali ruminanti.

Le creature che volano...

Sono consentiti polli, tacchini, oche, capponi, faraone, pernici, fagiani e quaglie. Sintetizzando, sono generalmente ammessi i volatili che non siano rapaci e abbiano il corpo ricoperto da piume. Tutto sommato non è un gran sacrificio cercare di evitare pipistrelli, upupe, falchi e cigni...

Per gli Ebrei è il kasherùth

Gli Ebrei traggono le leggi della loro alimentazione dalla Bibbia e l'insieme delle norme che indicano quali sono i cibi da evitare (*tarèf*) e quelli permessi (*kashèr*) prende il nome di “*kashèruth*”. Gli alimenti sono suddivisi in tre categorie a seconda dell'origine: cibi a base di carne, cibi a base di latte e cibi “*parve*”, considerati “neutrali”. Appartengono a questa categoria frutta, verdura e il pesce che ha pinne e squame, purché non vengano cucinati insieme ad altri di latte o di carne, altrimenti ne acquisiscono lo stato.

Sono molte le somiglianze con le prescrizioni alimentari musulmane; anche per gli Ebrei, infatti, sono da evitare maiale e cavallo, mentre sono permes-

si i quadrupedi ruminanti con l'unghia spaccata come i bovini, gli ovini e i caprini. Per i volatili, sono da evitare anche per gli Ebrei gli uccelli rapaci e notturni, mentre i pesci ammessi sono quelli che hanno squame e pinne. Per quanto riguarda i cibi di latte, la questione diventa complessa se parliamo di formaggi: la loro produzione è controllata da un rabbino, in considerazione del fatto che il caglio (di origine animale) deve provenire da una fonte controllata.

Carne e latte: vietati insieme

Una regola importantissima del *kasherùt* è la separazione rigorosa fra carne e latte: bisogna aspettare almeno 6 ore per poter consumare latticini dopo aver mangiato carne o derivati. Addirittura latticini e carne non possono comparire sulla stessa tavola, e la regola della separazione non riguarda solo i cibi, ma anche gli utensili con i quali si preparano.

Si al vino per gli Ebrei

Contrariamente alle norme musulmane, quelle ebraiche ammettono il consumo di alcol. Il vino, però, deve essere solo di origine approvata dai rabbini. Devono portare il sigillo di un rabbino anche il brandy e l'aceto di vino.

Qualche attenzione per la frutta

Altre restrizioni previste dal *kasherùt* riguardano la frutta. Per esempio, i frutti di un albero non possono essere mangiati nei primi tre anni da quando l'albero è stato piantato.

La macellazione rituale per i Musulmani e per gli Ebrei

Tanto le leggi musulmane quanto quelle ebraiche proibiscono rigorosamente di ingerire il sangue degli animali. È questo uno dei motivi fondamentali per cui si ricorre alla macellazione rituale (*Dhabihah* per i Musulmani, *Shechitah* per gli Ebrei), capace di garantire l'eliminazione di quanto più sangue possibile. La macellazione rituale, a differenza della macellazione normalmente in uso nel nostro paese, non prevede lo stor-



Sono sempre di più i negozi di alimentari che espongono la scritta “100% Halal”, per indicare che i loro prodotti rispettano le regole del Corano. La mucca è tra gli animali che i Musulmani possono mangiare.

dimento preventivo dell'animale, che viene invece macellato con un unico lungo taglio alla gola, tale da troncare le arterie principali e produrre la veloce e praticamente completa eliminazione del sangue, grazie anche al fatto che il cuore continua a pomparlo per alcuni istanti dopo il taglio.

Oggetto di dibattito e al centro delle critiche di alcuni che la considerano pratica crudele, la macellazione rituale in realtà non sembra comportare maggiori sofferenze per l'animale di quelle prodotte dalle tecniche in uso da noi: diversi studi hanno dimostrato infatti che è tale la portata del calo di pressione che segue un taglio così profondo ed esteso, che la morte sopraggiunge praticamente istantanea anche con la macellazione rituale.

Nella loro esecuzione, affidata a personale appositamente riconosciuto, la macellazione rituale islamica e quella ebraica si differenziano per alcuni particolari legati al rito e alla preghiera che precede e segue lo sgozzamento, ma prevedono entrambe l'eliminazione del midollo spinale (nella macellazione ebraica vengono allontanati anche il nervo sciatico e una serie di parti grasse). In più, le norme del *kasherùt* prescrivono che per renderla consumabile la carne debba essere “*kasherizzata*”, cioè messa prima a bagno, poi sotto sale grosso e quindi risciacquata in modo da eliminare anche la più piccola traccia di sangue. ■

Giorgio Donegani



Nel Corano, ciò che è lecito mangiare è definito “halal”, ciò che è proibito “harar”. Mentre i vegetali sono tutti permessi, per la carne le regole sono molto complesse.

Facebook: Cibi Magazine

www.cibiexpo.it

25

Un Paese povero di zuccheri

L'Italia produce ormai solo il 30 % del saccarosio che consuma, circa un milione e mezzo di tonnellate all'anno

Importiamo da Francia, Germania e soprattutto da Stati extracomunitari come India e Brasile. La svolta è arrivata nel 2005. In quell'anno l'Unione Europea ha approvato la riforma Ocm (Organizzazione comune di mercato, ndr): nel continente,

secondo la Commissione Europea, si produceva troppo zucchero, a un prezzo troppo alto: 18 milioni di tonnellate annue, vendute a una cifra doppia rispetto al prezzo mondiale. Per abbassare i costi e accoglie-

re le richieste dei Paesi produttori extracomunitari, l'Ue ha deciso di ridurre di un terzo la produzione europea, chiudendo gli stabilimenti meno produttivi. Al contempo l'Ue ha smesso di finanziare il settore dello zucchero fornendo cospicui incentivi, come aveva fatto fino a quel momento.

In Italia allora esistevano 19 zuccherifici. Il governo ha lasciato agli industriali la scelta se chiudere o meno gli stabilimenti. La rinuncia avrebbe comportato un consistente indennizzo, circa 40 milioni per ogni zuccherificio chiuso. E così molte aziende hanno optato per la chiusura. Se avessero continuato a produrre, non solo non avrebbero più potuto contare sugli incentivi, ma avrebbero anche dovuto vendere sul mercato lo zucchero a un prezzo dimezzato. Produrre zucchero, insomma, non conveniva più.

Eppure il settore saccarifero nel nostro Paese, oltre a essere un'industria centenaria, era anche un comparto fiorente, che assicurava un'ampia occupazione sia in ambito agricolo che industriale. Dopo la riforma il sistema è crollato. Il prezzo della barbabietola è passato da 44 a 26 euro per tonnellata. Inoltre, con la chiusura degli stabilimenti, quasi tutti i campi destinati a barbabietole si sono ritrovati distanti dalle industrie, rendendo economicamente svantaggioso l'approvvigionamento. Per di più, a differenza degli industriali, i bieticoltori hanno ottenuto un contributo minimo per rinunciare alla produzione: solo il 4% del fondo europeo. Con una condizione: da allora, chi rinunciava non poteva coltivare barbabietole per almeno cinque anni.

Un altro scopo della riforma era ridurre il

Nel 2005 la barbabietola in Italia era coltivata su 253mila ettari di

terreno. Dopo 8 anni la stessa coltura era presente solo su 60mila ettari.

prezzo europeo dello zucchero, portandolo da 616 a 404 euro per tonnellata. Tuttavia, a distanza di otto anni, il costo mondiale del saccarosio si era adeguato al vecchio prezzo europeo. «Nel 2013», spiega il professor Canali, docente di Agraria presso l'Università Cattolica di Piacenza, «una tonnellata di zucchero costava circa 650 euro, quindi di più rispetto al 2005. Ne ha pagato le conseguenze l'intero sistema industriale italiano che, per acquistare lo zucchero dall'estero, ogni anno riversa fuori confine 500 milioni di euro».

Le vittime

Nel 2005 la barbabietola in Italia era coltivata su 253mila ettari di terreno agricolo. Dopo 8 anni la stessa coltura era presente solo su 60mila ettari. Tre campi su quattro di barbabietole erano

andati perduti. Il danno è stato in primo luogo economico. I cospicui incentivi comunitari alla produzione di bietola da zucchero, infatti, garantivano ai contadini una fonte di reddito sicuro. «Questa coltura», afferma Michele Di Stefano, direttore generale di Anb (Associazione Nazionale Bieticoltori), «aveva un prezzo certo, un pagamento certo e un tempo di pagamento certo». La riforma del 2005 ha sradicato un settore florido, che garantiva agli addetti un fondo prezioso per l'economia domestica. Ricorda l'ex bieticoltore Paolo Fioroni: «Tra i vecchi contadini si diceva: il frumento dà il pane, la barbabietola permette di comprarsi i vestiti». Si è aggiunta, per i bieticoltori, la beffa di indennizzi minimi per le dimissioni. «Dal fondo europeo», racconta un altro ex bieticoltore, Paolo Nacci, «la mia azienda ha ottenuto 110mila euro: un terzo di quello che prima guadagnava in un anno». Per non parlare dell'ammortamento irrisorio delle macchine, un tempo utilizzate per raccogliere bietole. «Avevo investito», continua Nacci, «circa 400mila euro nell'acquisto dei macchinari. Dopo soli cinque anni ho dovuto rottamarli, ricevendo in cambio appena 3mila euro». Non è andata meglio agli agricoltori che hanno deciso di continuare a produrre barbabietole. L'Italia ha stanziato un fondo di quattro euro per tonnellata, da destinare a chi non abbandonava la coltura. Ma questi soldi sono stati erogati con lentezza. Solo nel 2012 il ministro delle Politiche agricole Mario Catania ha liquidato 35 degli 86 milioni che spettavano ai bieticoltori.

I signori dello zucchero

All'inizio degli anni Duemila il mercato dello zucchero in Italia era nelle mani delle quattro M: le famiglie Maraldi, Monti, Montesi e Maccaferri. All'ultima fa capo l'unico gruppo sopravvissuto. Oggi Maccaferri guida l'azienda Eridania Sadam, che prima del 2005 gestiva sette zuccherifici, coprendo una quota di mercato saccarifero in Italia pari a circa il 60%. Nei due anni successivi il patron dell'Eridania ha deciso di chiudere sei stabilimenti. La quota annua di zucchero prodotta dall'azienda è passata da 600mila tonnellate a poco più di 150mila. Anche l'impatto occupazionale è stato devastante: 250 dipendenti fissi degli stabilimenti sono stati mandati a casa e in tutta la filiera almeno 2.500 persone hanno perso il lavoro.

Un settore della nostra industria è andato letteralmente all'aria. Secondo Massimo Maccaferri, «nel 2005 ci fu, da parte di Italia, Spagna e Grecia, un tentativo di fare un blocco di veto nei confronti dell'Europa. Poi la Spagna si tirò indietro. Si preferì così perseguire la logica del minor danno». In realtà altri Stati, come Francia e Germania, hanno gestito meglio di noi l'impatto della riforma. I transalpini hanno chiuso solo uno stabilimento su quattro (passando da 46 a 34 zuccherifici); i tedeschi solo uno su tre (da 42 a 28). Anche la quota di produzione di zucchero nei due Stati è rimasta alta. La Francia, come ricorda la relazione della Corte dei Conti Europea del 2010, ha rinunciato al

16,6%; la Germania al 20,7 (l'Italia, invece, al 67,4%). La differente risposta si deve certo a una maggiore efficienza degli zuccherifici francesi e tedeschi rispetto a quelli italiani; ma anche a un gioco di contropartite sul tavolo delle politiche agricole continentali. ■

*Cosimo Lanzo
Gianluca Veneziani*

Come è possibile che, nell'arco di due anni, in Italia abbiano chiuso 15 stabilimenti su 19 e si sia letteralmente mandato all'aria un settore della nostra industria? E come mai le direttive europee sono state accolte dalla politica senza opporre alcuna resistenza?



Nel 2005 la barbabietola in Italia era coltivata su 253mila ettari di

terreno. Dopo 8 anni la stessa coltura era presente solo su 60mila ettari.

prezzo europeo dello zucchero, portandolo da 616 a 404 euro per tonnellata. Tuttavia, a distanza di otto anni, il costo mondiale del saccarosio si era adeguato al vecchio prezzo europeo. «Nel 2013», spiega il professor Canali, docente di Agraria presso l'Università Cattolica di Piacenza, «una tonnellata di zucchero costava circa 650 euro, quindi di più rispetto al 2005. Ne ha pagato le conseguenze l'intero sistema industriale italiano che, per acquistare lo zucchero dall'estero, ogni anno riversa fuori confine 500 milioni di euro».

Le vittime

Nel 2005 la barbabietola in Italia era coltivata su 253mila ettari di terreno agricolo. Dopo 8 anni la stessa coltura era presente solo su 60mila ettari. Tre campi su quattro di barbabietole erano

andati perduti. Il danno è stato in primo luogo economico. I cospicui incentivi comunitari alla produzione di bietola da zucchero, infatti, garantivano ai contadini una fonte di reddito sicuro. «Questa coltura», afferma Michele Di Stefano, direttore generale di Anb (Associazione Nazionale Bieticoltori), «aveva un prezzo certo, un pagamento certo e un tempo di pagamento certo». La riforma del 2005 ha sradicato un settore florido, che garantiva agli addetti un fondo prezioso per l'economia domestica. Ricorda l'ex bieticoltore Paolo Fioroni: «Tra i vecchi contadini si diceva: il frumento dà il pane, la barbabietola permette di comprarsi i vestiti». Si è aggiunta, per i bieticoltori, la beffa di indennizzi minimi per le dimissioni. «Dal fondo europeo», racconta un altro ex bieticoltore, Paolo Nacci, «la mia azienda ha ottenuto 110mila euro: un terzo di quello che prima guadagnava in un anno». Per non parlare dell'ammortamento irrisorio delle macchine, un tempo utilizzate per raccogliere bietole. «Avevo investito», continua Nacci, «circa 400mila euro nell'acquisto dei macchinari. Dopo soli cinque anni ho dovuto rottamarli, ricevendo in cambio appena 3mila euro». Non è andata meglio agli agricoltori che hanno deciso di continuare a produrre barbabietole. L'Italia ha stanziato un fondo di quattro euro per tonnellata, da destinare a chi non abbandonava la coltura. Ma questi soldi sono stati erogati con lentezza. Solo nel 2012 il ministro delle Politiche agricole Mario Catania ha liquidato 35 degli 86 milioni che spettavano ai bieticoltori.

I signori dello zucchero

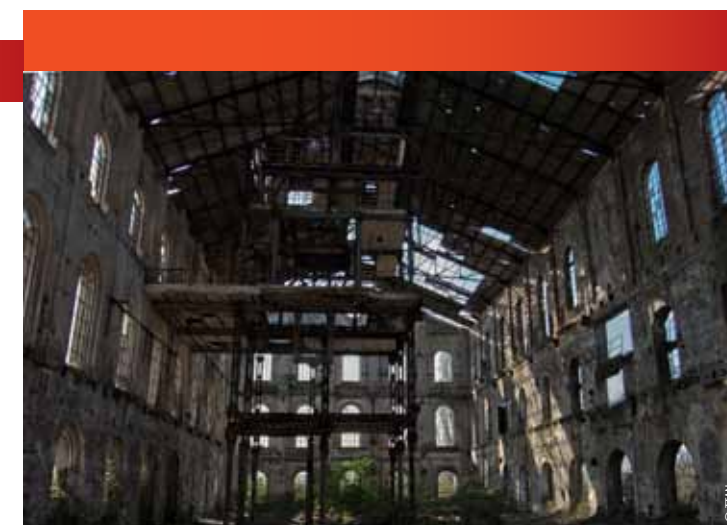
All'inizio degli anni Duemila il mercato dello zucchero in Italia era nelle mani delle quattro M: le famiglie Maraldi, Monti, Montesi e Maccaferri. All'ultima fa capo l'unico gruppo sopravvissuto. Oggi Maccaferri guida l'azienda Eridania Sadam, che prima del 2005 gestiva sette zuccherifici, coprendo una quota di mercato saccarifero in Italia pari a circa il 60%. Nei due anni successivi il patron dell'Eridania ha deciso di chiudere sei stabilimenti. La quota annua di zucchero prodotta dall'azienda è passata da 600mila tonnellate a poco più di 150mila. Anche l'impatto occupazionale è stato devastante: 250 dipendenti fissi degli stabilimenti sono stati mandati a casa e in tutta la filiera almeno 2.500 persone hanno perso il lavoro.

Un settore della nostra industria è andato letteralmente all'aria. Secondo Massimo Maccaferri, «nel 2005 ci fu, da parte di Italia, Spagna e Grecia, un tentativo di fare un blocco di veto nei confronti dell'Europa. Poi la Spagna si tirò indietro. Si preferì così perseguire la logica del minor danno». In realtà altri Stati, come Francia e Germania, hanno gestito meglio di noi l'impatto della riforma. I transalpini hanno chiuso solo uno stabilimento su quattro (passando da 46 a 34 zuccherifici); i tedeschi solo uno su tre (da 42 a 28). Anche la quota di produzione di zucchero nei due Stati è rimasta alta. La Francia, come ricorda la relazione della Corte dei Conti Europea del 2010, ha rinunciato al

16,6%; la Germania al 20,7 (l'Italia, invece, al 67,4%). La differente risposta si deve certo a una maggiore efficienza degli zuccherifici francesi e tedeschi rispetto a quelli italiani; ma anche a un gioco di contropartite sul tavolo delle politiche agricole continentali. ■

*Cosimo Lanzo
Gianluca Veneziani*

Come è possibile che, nell'arco di due anni, in Italia abbiano chiuso 15 stabilimenti su 19 e si sia letteralmente mandato all'aria un settore della nostra industria? E come mai le direttive europee sono state accolte dalla politica senza opporre alcuna resistenza?



In Italia non si produce più lo zucchero come una volta.

Una volta esistevano 19 zuccherifici, poi il governo ha lasciato agli industriali la scelta se chiudere o meno gli stabilimenti.

**5^o Europ Assistance
Relay Marathon**
12_aprile_2015



**NUOVO
PERCORSO**



**UN'EMOZIONE UNICA,
COME LA MIA SQUADRA.**
milanomarathon.it



**A PROPOSITO
DI ACQUA**



per informazioni: www.mmspa.eu

Women for Water

Milano • Acquario Civico • Martedì 21 Aprile 2015 • 09.30 - 13.00

CONVEGNO ORGANIZZATO DA



TEMPORARY PROGRAM

CLAUDIA SORLINI Presidente Comitato Scientifico per Expo 2015

EMMA BONINO Presidente onorario di WE- Women for Expo

MARTA DASSÙ Presidente esecutivo di WE- Women for Expo

ROMANO PRODI già inviato Speciale delle Nazioni Unite per il Sahel (videointervista)

CHRISTIANE FRANCK VIVAQUA (BE) Amministratore Delegato di APE Aqua Publica Europea

EMILIO MOLINARI rappresentante dei movimenti per l'acqua pubblica

GIORGIO CANCELLIERE ricercatore Università degli Studi di Milano-Bicocca

GIORGIO GIACOMELLI nominato "Consigliere per l'Acqua" dal Segretario Generale delle Nazioni Unite Kofi Annan

CRISTIANO MAGGIPINTO Ministero Affari Esteri e Cooperazione Internazionale (o delegato)

DAVIDE CORRITORE Presidente di MM S.p.a.

Testimonianza di Amref con proiezione video, su progetto di Cooperazione Internazionale allo sviluppo

Testimonianza di Sunugal su progetto di Cooperazione Internazionale allo sviluppo

Testimonianza di un rappresentante del Kuwait esempio virtuoso di gestione dell'acqua in zone aride

CRISTINA RAPISARDA SASSOON Moderatore

Acquario Civico - Viale G. B. Gadlo, 2
atti del convegno sul sito: www.mmspa.eu



In collaborazione con



Il Gruppo CAP a Fa' la cosa giusta

*Cultura, cucina stellata e sostenibilità:
ecco le nuove frontiere dell'acqua
raccontate dal Gruppo CAP
a Fa' la cosa giusta*

Ospiti del Gruppo CAP a Fa' la cosa Giusta! 2015, lo chef stellato Davide Oldani (al centro) e la sociologa dei processi culturali Emanuela Mora (a destra), al tavolo con il presidente del Gruppo CAP Alessandro Russo (a sinistra). Nell'occasione, il Gruppo ha organizzato laboratori interattivi e percorsi didattici per bambini e ragazzi con assaggio guidato di acque per riconoscere l'acqua del rubinetto e quella in bottiglia.

Chi è il Gruppo CAP

Il Gruppo CAP, composto dalla capogruppo CAP Holding e dall'azienda operativa Amiacque, è una realtà industriale interamente pubblica, che gestisce il servizio idrico integrato in provincia di Milano, Monza e Brianza, Pavia, Varese, Como, secondo il modello *in house providing*, ovvero garantendo il controllo pubblico degli enti locali. Per effetto della recente aggregazione delle aziende lanomi, Tam e Tasm in CAP Holding, oggi il Gruppo CAP, per dimensioni e patrimonio, si pone tra le più importanti monoutility (cioè società specializzate in un settore) nel panorama nazionale per quanto riguarda il servizio idrico.

buona azione in prossimità della Casa dell'Acqua e degli erogatori. Per gli studenti delle scuole primarie e secondarie, i tecnici del Laboratorio Analisi aziendale hanno organizzato un laboratorio e dei percorsi alla scoperta della risorsa acqua come bene comune: attraverso lecture tar-



gettizzate, i bambini e i ragazzi hanno imparato a conoscere il lavoro del Gruppo CAP e l'uso corretto e sostenibile della risorsa acqua. ■



Sagre e mercati

Dal 10 aprile al 1° novembre
**Arts & Foods
Rituali dal 1851
Milano**

La Triennale di Milano inaugura il Padiglione "Arts & Foods", unica Area tematica di Expo Milano 2015 realizzata in città. In 7.000 metri quadri tra edificio e giardino, "Arts & Foods" metterà a fuoco la pluralità di linguaggi visuali e plastici, oggettuali e ambientali che dal 1851 (anno della prima Expo a Londra) fino ad oggi hanno ruotato intorno al cibo, alla nutrizione e al convivio. "Arts & Foods" cercherà di



documentare gli sviluppi e le soluzioni adottate per relazionarsi al cibo anche attraverso le testimonianze di artisti, scrittori, film makers, grafici, musicisti, fotografi, architetti e designers che, dall'Impressionismo alla Pop Art, fino ad arrivare alle ricerche più attuali, hanno contribuito allo sviluppo della visione e del consumo del cibo.

Triennale di Milano
Tel. 02 72434218
info@triennale.org
www.triennale.org

Dal 13 aprile al 30 giugno
**Green Islands 2015
Regine e operaie
a Milano - Alveari
Urbani
Milano**

Alla vigilia di un EXPO dedicato a "nutrire il pianeta", GREEN ISLAND propone a Milano tre giorni all'insegna del miele. Un progetto curato dalla storica dell'arte e amante di giardini Claudia Zanfi. Si parte con la presentazione del progetto in Expo Gate il 13 aprile, si con-

tinua il 14 con l'apertura della mostra "Alveari Urbani", arnie progettate da artisti internazionali ed esposte nell'atrio della Stazione di Porta Garibaldi. Il 15 l'appuntamento si sposta nel 'giardino segreto' di via Terraggio n°5, per l'installazione "To bee or not to be", una riflessione legata al ciclo di vita delle api, a cura di CTRLZAK, in collaborazione con il Distretto 5Vie.

Amaze Cultural Lab
Tel. 02 6071623
info@amaze.it
www.amaze.it

Dal 14 al 19 aprile
**Eat Urban Food Truck
Festival - DOUTDESIGN
2015
Milano**

Eat Urban Food Truck Festival è interamente dedicato al "cibo di strada". Avrà luogo durante la Milano Design Week nella splendida cornice di Via San Vittore 49 che per l'occasione trasformerà la magnifica corte interna in un ampio ristorante *en plein air* ospitando alcuni tra i migliori

Food Truck e Apecar provenienti da tutta Italia: un luogo dove assaggiare le eccellenze del cibo di strada dalla mattina fino a tarda sera. Dieci realtà diverse della cucina italiana di strada che faranno da sfondo alla collettiva di Design DOUTDESIGN2015, dedicata a giovani designer, makers e innovatori nel campo del Food, che animeranno le giornate, a suon di pentole e fornelli.

Via San Vittore 49
Milano
Zona Sant'Ambrogio
info@zonasantambrogio.it

La redazione contatti



Cibi
Arte e scienza del cibo
periodico gratuito
anno 3 - n. 3
Milano
31 marzo 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 Giacomo Biraghi: Chiara Visconti;
minimali, dall'alto in basso: senza credito,
Chiara Porati, Cuzbiz.

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
© 2014 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
Giuseppe Morengi
tel. 02 89053131/89053132
advertising@beepomnimedia.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:
Simone Tondo, manuale
per cucchiaini in fuga**





e



presentano



countryfoodmistica

COUNTRY FOOD

L'agricoltura sociale incontra la cucina d'autore

SABATO 25 APRILE

(in caso di pioggia si svolgerà Domenica 10 Maggio)

Ingresso Libero dalle 10:00

Cooperativa Sociale "Agricoltura Capodarco"
Via Tenuta della Mistica snc, Roma

Gli interpreti della cucina d'autore

LA GATTA MANGIONA	TRAPIZZINO	COROMANDEL
BOTTEGA LIBERATI	PASTIFICIO SECONDI	VICE
AGRICOLTURA CAPODARCO	MAZZO	SPASSO FOOD
PIANOSTRADA	EMPORIO DELLE SPEZIE	POMMIDORO

... e chi ci farà bere

BIRRA DEL BORGO	BUSKERS BEER	ALTA QUOTA
AGRICOLTURA CAPODARCO		

... le attività ludiche

Per i bambini il **PARCO TUTTI INSIEME**, un grande parco con area giochi, minigolf 18 buche e biolago, totalmente fruibile anche dai diversamente abili ed un corner **DECATHLON** con tiro con l'arco e altre attività ludiche.

I LABORATORI gratuiti per BAMBINI e ADULTI

Dalle 11 alle 14 - **LABORATORIO DI RICICLO CREATIVO MOLLART** per bambini a cura della Ludoteca La Molla Magica.

Dalle 12 alle 13 - **PARLA COME MAGNI**, con le poesie dialettali tra ricette e cibo

Dalle 13 alle 14 - **BIOCOLTIVANDO**, laboratorio per bambini. A cura di Agricoltura Capodarco.

Dalle 14 alle 15 - **CHOCOLAB** dalla fava di cacao al cioccolato (laboratorio per adulti e bambini). A cura di ChocoFair.

Dalle 15 alle 16 - **SENTIRSI LIBERI**, laboratorio per tutte le età di pittura espressiva.

Dalle 16 alle 17 - **BIOCOLTIVANDO**, laboratorio per adulti. A cura di Agricoltura Capodarco.



Bricofer

BESOLAR
ENERGIE RINNOVABILI E TECNOLOGIA



Tra il dire e il fare.

justbit



Via dei Gourmet

www.countryfoodmistica.it
www.sartidelgusto.it - www.agricolturacapodarco.it