



**Arte e scienza
del cibo**



periodico gratuito
anno 3 - n. 2
28 febbraio 2015
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di



Comune
di Milano

WWF per il futuro del Pianeta



Donatella Bianchi,
nuova presidente
del WWF Italia



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

**-62 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**



Gamberi & Co.



**Allergici
o intolleranti?**



**Chef per cani
gourmet**



Sommario

Ben fatto
Il Kuzuk alla livornese 4
Ovvero il caciucco o cacciucco. Un piatto povero, ma ricco di storia. Scopriamolo con Andrea Manfredi, il cuoco del ristorante toscano Alba D'Oro.
di Chiara Porati

Filo diretto
Un gelato firmato Faravelli 7
C'è chi nella vita non smette mai di mettersi in gioco e si lancia sempre in nuove avventure.
a cura della Redazione

Verso l'Expo
La capitale mondiale del diritto al cibo 9
È l'ambizione di Milano nei 6 mesi di Expo e oltre, attraverso un importante protocollo d'intesa presieduto da Livia Pomodoro.
di Antonio Bettanini



I segreti della spesa
La civiltà del pane 10
Regione che vai, pane che trovi: pagnotta, sfilatino, rosetta, michetta sono diventate famose in tutto il mondo e allora... perché non parlare del pane e della sua storia?
a cura della Redazione

Il pane nel mondo 11
Il pane è un alimento essenziale in tutte le cucine del mondo e ogni Paese ha il suo.
di Bianca Senatore

Gamberi & Co.
Sicuri di non sbagliare? 12
Sappiamo davvero distinguere tra le varietà di Crostacei? Qualche informazione per evitare figuracce in pescheria e a tavola con gli ospiti.
di Chiara Porati

Affascinanti e appetitosi 15
Entriamo nel mondo dei Crostacei con i consigli dello chef Maurizio Bosotti per acquistarli, prepararli e cucinarli nel modo migliore.
di Flavio Merlo

Protagonisti
La natura è la nostra ancora di salvezza 16
Per Donatella Bianchi, nuova presidente di WWF Italia, c'è molto da lavorare. Anche, ma non solo, in previsione di Expo.
di Bianca Senatore

CiBi LAB
Schiscète, chiacchiere e Ratanà 18
Avere la sensazione che non si tratti solo di un pranzo ma di un'esperienza. A noi è successo al Ratanà di Cesare Battisti.
di Claudia de Luca, Chiara Porati e Bianca Senatore

Alimentazione e salute
Allergici o intolleranti? 20
Due reazioni importanti del nostro corpo, delle quali oggi si parla tantissimo, spesso a sproposito.
di Marina Villa

Crostacei? Attenersi alle indicazioni 21
Invitanti, ma infidi, i crostacei possono rovinarci il piacere di un pasto appetitoso...
di Giorgio Donegani

A porta aperta
La Vita Morbida. Coltivare una passione ed essere felici 23
Il lavoro da informatica e l'amore per la cucina: come fare per viverli insieme serenamente? Laura Faienza ce l'ha fatta.
di Chiara Porati

Storia del cibo
Andar per etichette 25
Sin dall'antichità, l'etichetta di un vino è testimone discreta, raffinata o fantasiosa dei costumi degli uomini e della Storia.
di Alfredo Lomi



Tendenze
Chef per cani gourmet 27
Prendersi cura del proprio cane è un dovere, ma non tutti hanno la pazienza di vestire quotidianamente i panni di uno chef dedicato al suo benessere. Meglio affidarsi al ricettario di Caterina Azzi.
di Bianca Senatore

A proposito di acqua
Oro Blu. Impariamo il valore dell'acqua 29
Il progetto didattico promosso da Metropolitana Milanese è rivolto alle scuole primarie e secondarie del Comune di Milano.
a cura della Redazione

Smart Cities 30
Acquedotto, fognature e depurazione: i cantieri del Gruppo CAP diventano accessibili sul sito www.gruppocap.it.
a cura della Redazione

Sagre e mercati 31
a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

Antonio Bettanini: è dal 2011 professore straordinario presso il Dipartimento di Comunicazione e Ricerca Sociale dell'Università Roma 1 La Sapienza. Ha diretto l'Ufficio Stampa del Ministero di Grazia e Giustizia; è stato coordinatore della comunicazione del Ministero degli Esteri e responsabile della comunicazione del Vice Presidente della Commissione Europea. Dal 2014 è direttore del Milan Center for Food Law and Policy.

Maurizio Bosotti: chef, ha affinato la propria tecnica in ristoranti italiani e stranieri, passando da Gualtiero Marchesi a Milano, l'Antica Osteria del Teatro di Piacenza, l'Hôtellerie du Bas-Bréau a Barbizon. È stato chef e patron del ristorante Al solito posto di Milano. È docente all'Istituto Carlo Porta e consulente di servizi per la ristorazione.

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.

Giuseppe Di Fede: medico chirurgo specializzato in medicina genetica e preventiva e in nutrizione e dietetica clinica. Direttore sanitario di IMBIO - Istituto di Medicina Biologica - e di IMGEP - Istituto di Medicina Genetica Preventiva e Personalizzata di Milano. Docente del master in Nutrizione Umana presso l'Università degli Studi di Pavia. Vicepresidente di ARTOI - Associazione Ricerche Terapie Oncologiche Integrate di Roma.

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.

Ristorante Alba d'Oro: l'Alba d'Oro è un ristorante con una storia lunga più di cento anni, una storia di passione, di sapori e profumi; condita dall'ambiziosa sfida di far conoscere la cucina toscana ai milanesi. La Toscana è protagonista con i piatti unici reinventati dallo chef Andrea Manfredi, caciucchi e cinghiale, cacciagione, zuppe e carni, conditi dall'ospitalità dei proprietari Silverio Stefanini ed Edoardo La Manna.

EDITORIALE

CiBi è anche inglese

È un periodo ben strano, questo! Si parla tanto e si ascolta poco (eppure la natura ci ha dotato di due orecchie e di una bocca sola, come faceva notare il filosofo greco Epitteto). E spesso si usano le parole a sproposito. Il vocabolo 'elegante', per esempio, significa: dotato di grazia, semplicità e buon gusto. È stravagante vederlo accostato a certi comportamenti o abbigliamenti dei soliti noti. Oppure alle cene di cui si è tornati a discutere in questo periodo. E la 'capitale elegante' non è Roma, che oggi temo non si meriti il complimento, ma un tipo di scrittura (*Capitalis elegans* o *Capitalis quadrata*), che gli antichi Romani, grandi estimatori del quadrato, usavano per testi di par-

ticolare valore, scolpendo nella pietra le lettere, quadrate, tutte maiuscole. Lavoro impegnativo, perché l'eleganza è un po' dono di natura e un po' conquista. Come dovrebbe essere allora una cena per meritare davvero l'appellativo di elegante? Sobria, attenta alle esigenze degli ospiti, scelti in modo da essere tra loro compatibili, con un menu curato ma non necessariamente costoso. Tutto fatto in casa, come segno di attenzione per gli invitati. Il nostro segno di attenzione per i futuri ospiti di Expo è che cominciamo a tradurre in inglese alcuni articoli di CiBi. In questo numero spieghiamo agli stranieri come si fa il caciucco. ■

Paola Chessa Pietrobboni



Il Kuzuk alla livornese

Ovvero il caciucco o cacciucco, celebre ricetta livornese, forse d'origine turca. Un piatto povero, ma ricco di storia. Scopriamolo con Andrea Manfredi, il cuoco del ristorante toscano Alba D'Oro

Il caciucco è una zuppa di pesce, un tempo preparata dai pescatori con i pesci invenduti e quelli di paranza (pesciolini e piccoli molluschi pescati con le reti dette paranze, ndr). Si dice che sia migliore il giorno dopo, perché il sugo si satura dei sapori del pesce e dei crostacei. Spesso si mangia al ristorante, evitando di cucinarlo a casa, ma vi consigliamo di provarci. Vi assicuriamo che per il giorno dopo non ne rimarrà neanche un mestolo!

Ingredienti per 6 persone

- 1 polpo
- 1 totano
- 1 seppia
- 6 canocchie
- 6 scampi
- 6 gamberoni
- 500 g di pesce fra palombo, tri-

- glie, scorfano o gallinella
- 500 g di cozze
- 2 cipolle bionde
- 250 g di pomodori pelati
- olio Extra Vergine d'Oliva q.b.
- 1 spicchio grande d'aglio
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 peperoncino
- ½ bicchiere di Chianti dei Colli Senesi
- ½ bicchiere di Vernaccia di S. Gimignano
- ½ pane toscano
- sale e pepe q.b.

Per cominciare

Tagliate a tocchetti il polpo. Riducete a striscioline la seppia e il totano. Lasciate i crostacei interi, ma togliete l'intestino, facendo un taglio sulla pancia.

Squamate i pesci, eliminate le teste e tagliateli a tranci. Con le teste preparate il fumetto di pesce (brodo), mettendole in una casseruola piena d'acqua fredda insieme alla cipolla tagliata a metà, al sedano e alla carota, sale e pepe. Accendete il fuoco e fate sobbollire. Il brodo comincerà a diventare saporito quando saranno trascorsi almeno 10 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Ideale lasciar cuocere il brodo per 40-50 minuti.

Cucinare il caciucco

Prendete 1 cipolla, tritatela e fatela soffriggere lentamente in una casseruola con un filo d'olio. A parte preparate un trito con mezzo spicchio d'aglio e il peperoncino. Unite tutto al soffritto quando la cipolla sarà imbiondita. Aggiungete i tocchetti di polpo, la seppia e il totano, fate cuocere per 10 minuti, poi sfumate con il vino rosso e fate ridurre per altri 5 minuti. Ora mettete i pomodori schiacciati con le mani (non tagliati) e proseguite la cottura aggiungendo i pesci. A mano a mano che la cottura

Menu consigliato

Piatto unico: Caciucco

Dessert: Zuccotto

Vini in abbinamento:

- un rosso giovane come un Chianti delle Colline Pisane o dei Colli Senesi
- un bianco corposo come la Vernaccia di San Gimignano

prosegue, sarà utile irrorare con il fumetto di pesce, per evitare che la preparazione si asciughi troppo. Questo stufato deve cuocere almeno per 20 minuti prima di aggiungere i crostacei (gamberi, canocchie e scampi). Completate la cottura per altri 5 minuti soltanto. In una padella a parte scaldate un po' d'olio con l'aglio rimasto e fate aprire le cozze sfumando con un po' di vino bianco. Aggiungete il sugo delle cozze e il prezzemolo tritato allo stufato e tenete le cozze al caldo. Lasciate riposare. Nel frattempo fate abbrustolire su una piastra le fette di pane dopo averle spennellate con pochissimo olio.

Impiattate dividendo in parti uguali il pesce, i crostacei, lo stufato, le cozze e le fette di pane. ■

di Chiara Porati

Caciucco alla livornese

Better known as caciucco or cacciucco, is a well-known dish from the Tuscan city of Livorno. Given its name, it may be of Turkish origin. It was mostly eaten in poor families, but it has a very rich tradition. Andrea Manfredi, the chef at Alba D'Oro, a Tuscan restaurant in Milan, shares his recipe with us

Caciucco is a fish stew that fishermen used to prepare using unsold and trawled fish. It's best enjoyed the day after you make it because the sauce has more time to absorb the fish and crustacean flavors. Most people order caciucco when they eat out so they don't have to make it at home – but we suggest you give this recipe a try. Before you know it, your caciucco will be all gone!

to a boil for at least ten minutes, lower the heat and let the stock simmer for 40 to 50 minutes.

Making caciucco

Chop an onion and sauté it in a pot with a drop of olive oil. Finely chop the garlic clove and the chili pepper. When the onion turns golden-brown, add the garlic and the chili pepper. Add the small pieces of octopus, cuttlefish, and squid, and cook for 10 minutes. Then

add the red wine, reduce the flame, and cook for 5 more minutes. Crush the tomatoes with your hands (do not cut them) and add them to your pot. Then add the fish. As the cooking proceeds, keep adding stock so that the caciucco does not dry out. Cook for at least 20 minutes before adding the king prawns, the squills, and the prawns. Cook for 5 more minutes.

In a frying pan, heat some olive oil and sauté the remaining half of the garlic clove. Then add the mussels and the white wine so that the mussels open up. Add the finely chopped parsley and the juice from the mussels to the pot with the fish and crustaceans. Leave the caciucco on the side and keep the mussels warm. In the meantime, drizzle some olive oil on several slices of bread and grill them lightly. Serve the dish by dividing into equal parts the fish, crustaceans, stew, mussels and the slices of bread. ■

Translation by Bojana Murisic

About caciucco

- Caciucco is a complete meal. Follow it up with a zuccotto, a chilled dessert from Florence made with brandy, sponge cake and ice cream.
- Caciucco pairs well with either a young red wine, such as a Chianti delle Colline Pisane or a Chianti dei Colli Senesi, or a full-bodied white wine, such as a Vernaccia di San Gimignano.
- The good thing about caciucco is that it can be made using relatively affordable fish. Make sure you always buy fresh fish.

Alba D'Oro Restaurant

Alba D'Oro is a Tuscan restaurant located in via Morgagni, Milan. The restaurant was opened more than a hundred years ago to bring Tuscan cuisine to the people of Milan. The restaurant owner is Silverio Stefanini, who is proud of his Tuscan origins and of the Tuscan culinary tradition that has had a strong influence on his family.

Il bello del caciucco è che si può fare con pesci non particolarmente pregiati e quindi anche meno costosi. In pescheria fatevi sempre tentare dal pescato del giorno.

Alba d'Oro è un ristorante in via Morgagni a Milano, con una storia lunga più di cento anni, stimolata dall'ambiziosa sfida di far conoscere la cucina toscana ai milanesi. Oggi è gestito da Silverio Stefanini, che vanta origini e tradizioni culinarie toscane da ben tre generazioni.



Ingredients for 6 people

- 1 octopus
- 1 squid
- 1 cuttlefish
- 6 squills
- 6 prawns
- 6 king prawns
- 500 g of mixed fish (smooth dogfish, mullet, redfish, or gurnard)
- 500 g of mussels
- 2 yellow onions
- 250 g of peeled tomatoes
- Extra-Virgin Olive oil
- 1 large garlic clove
- 1 stalk of celery
- 1 carrot
- 1 bunch of fresh parsley
- 1 chili pepper
- ½ glass of red wine, preferably Chianti dei Colli Senesi
- ½ glass of white wine, preferably Vernaccia di S. Gimignano
- ½ loaf of Tuscan bread
- salt and pepper

Getting ready

Cut the octopus into small pieces. Cut the cuttlefish and the squid into small strips. Clean the inside part of the squills, the prawns, and the king prawns by slitting their abdomen. Scale the fish, cut them into pieces, and remove the heads. Put the heads in a large pot filled with cold water and add an onion cut in half, the stalk of celery, the carrot, and a pinch of salt and pepper. Bring



>>>
**Tutto quello che
dovreste sapere
sull'Expo 2015
e non sapete
a chi chiedere**

#Expottimisti

Guida pratica all'Esposizione universale di Milano
per chi vuole capirne di più e per le aziende
che vogliono guadagnarci.

Giacomo Biraghi
Alvise De Sanctis
Luca Ballarini

- / BELLISSIMO
DAL 1996

**Cos'è un'Esposizione universale? Perché sarà un successo?
Come cogliere quest'opportunità?**

Scarica l'e-book gratuito su Expottimisti.it

Un gelato firmato Faravelli

*C'è chi nella
vita non smette
mai di mettersi
in gioco e, non
appagato dai
successi, si
lancia sempre in
nuove avventure*

Roberto Faravelli, titolare con il fratello Daniele della storica macelleria di corso Italia a Milano, ha deciso di diventare socio delle Officine del Gelato, l'azienda che dagli anni '50 produce gelato artigianale secondo l'antica ricetta della sua fondatrice, la signora Assunta, di Saluzzo, in Piemonte. Anche se il marchio è presente già da quattro anni a Milano, Faravelli ha deciso di rilanciare l'attività aprendo due punti vendita e un laboratorio. «Vogliamo un prodotto di altissima qualità e sulla qualità noi siamo davvero competenti. Ciò nonostante puntiamo sempre a migliorarci, ogni giorno. Abbiamo ristrutturato la gelateria di viale Montenero, eliminando il laboratorio, spostato all'angolo di via Bergamo. Tutta la produzione sarà a vista: chi aspetta il tram lì davanti sarà sottoposto a una tentazione continua. Se cederà

alla voglia, non dovrà fare che pochi passi fino alla gelateria».

Insoliti abbinamenti

In viale Montenero, al posto del laboratorio, Faravelli ha creato un angolo bar, ma la vera novità arriverà all'ora dell'aperitivo. «Dai sette ai quattordici anni ho vissuto in Francia – racconta Roberto – e quello spirito di festa che hanno i Francesi mi è rimasto caro, per questo dalle 18 in poi il banco caffetteria diventerà l'angolo champagneria. Sarà un luogo dove fare un aperitivo nuovo, con lo champagne G. Tribaut e un croissant di sfoglia con una squisita fettina di foie gras, un

**Roberto Faravelli racconta
il suo nuovo progetto, con
passione e determinazione.**

abbinamento stupendo. Stiamo cercando anche qualche alternativa speciale per chi non ama il fegato d'oca». Gelato e champagne, un connubio originale, ma bisogna offrire qualcosa anche a chi viene a prendere il gelato di mattina o di sera tardi. «C'è un solo vino che sta benissimo con il gelato – rivela l'imprendi-

**Cioccolato di pregio, pistacchi
siciliani, limoni sorrentini...
e la panna direttamente
dalla Francia.**



tore di corso Italia – il Moscato d'Asti, uno dei prodotti tipici d'Italia. Nel mondo nessuno lo sa fare come noi. Refrigerato a 1 grado è eccezionale con qualsiasi gusto. Bisogna assaggiare il "chupito di Moscato" insieme al cono, un gocciolo anche ai bimbi, per apprezzarne in pieno la gradevolezza».

Frutta e gelato

Il secondo punto vendita delle Officine del Gelato sarà in corso Italia 28, con un angolo frutteria per gustare coppe di gelato e frutta, scegliendo anche in base all'apporto calorico e proteico. «Metteremo delle tabelle, così che ognuno potrà regolarsi». I lavori fervono e le inaugurazioni sono previste per il mese di marzo; intanto Faravelli sta studiando per diventare esperto di gelato. «Inizio questo lavoro con l'umiltà di chi parte da zero, la regola è: studiare, imparare e migliorarsi. E infatti sto facendo da due mesi un corso serale in una scuola professionale, per essere capace di valutare i nuovi gusti, le preparazioni o magari gli errori con la persona che lavorerà per me. E poi, da un mese provo miscele di caffè. Ogni volta ne assaggio due diverse, provenienti da posti differenti; il caffè è migliore se si arriva al 100% di arabica, anche più costoso, ma non importa, perché ho imparato che la qualità alla fine paga sempre». Quindi cioccolato di pregio, pistacchi siciliani, limoni sorrentini... e la panna direttamente dalla Francia. Si stanno sperimentando, infatti, le preparazioni con la *Crème fleurette*, conosciuta anche come "crema da tè", fatta con latte crudo e particolarmente indicata per il gelato perché ha una percentuale di grasso un po' più alta di quella che si usa in Italia, senza risultare troppo dolce. Dice Faravelli: «All'apertura la assaggerete tutti. Non vedo l'ora». ■

**L'inaugurazione dei nuovi
negozi è prevista per metà
marzo, con una grande festa.**



I LIBRICINI SULLA SOSTENIBILITÀ PER EXPO

Coordinamento scientifico di Ettore Capri, Università Cattolica del Sacro Cuore

MATTIOLI 1885

www.mattioli1885.com/books



HO FAME: IL CIBO COSMICO
DI MARIA MONTESSORI
a cura di Maria Francesca Venturo

TUTTO L'ECO (DEL) VINO
a cura di Chiara Corbo e Lucrezia Lamastra

A TAVOLA CON GLI INSETTI
a cura di Giovanni Sogari e Paul Vantomme

QUANDO IL CIBO È NANO.
LA TECNOLOGIA SERVITA A TAVOLA
a cura di Luca Leone

L'INSALATA ERA NELL'ORTO...
CIBO PER IL CORPO, CIBO PER L'ANIMA
a cura di Silvana Chiesa e Matteo Bosi

GRANDI UOMINI CON GRANDI IDEE:
I CRESPI DI CRESPI D'ADDA
a cura di Sandro Danesi



C'erano una volta i Caffè Letterari, antichi luoghi in cui ci si sedeva a bere una tazza di caffè e si discuteva di temi culturali, ci si scambiava idee e opinioni, racconti di viaggio, libri e manoscritti. Come ieri, oggi, grazie al dibattito culturale stimolato da EXPO2015, i Caffè Letterari diventano un importante strumento di promozione culturale e scientifica. Questa collana raccoglie alcune conversazioni, dialoghi e riflessioni sul concetto di "sviluppo sostenibile" così come compreso dai giovani e meno giovani cittadini.

PER INFORMAZIONI E ACQUISTI

MATTIOLI 1885 EDITORE • STRADA DELLA LODESANA 649/sx • 43036 FIDENZA (PR) •

TEL. 0524-530383 FAX 052482537 • E-MAIL: DISTRIBUZIONE@MATTIOLI1885.COM

VERSO
L'EXPO

La capitale mondiale del diritto al cibo

È l'ambizione di Milano nei 6 mesi di Expo e oltre, attraverso un importante protocollo d'intesa presieduto da Livia Pomodoro

Da un lato il progressivo degrado degli ecosistemi e la crescente scarsità di terre e risorse idriche, che mette a rischio un gran numero di sistemi di produzione alimentare; dall'altro la crescita della popolazione mondiale e la rapida espansione dei paesi BRICS (Brasile, Russia, India, Cina, Sud Africa) i cui stili di vita rincorrono quelli delle economie avanzate: il mondo rischia di incendiarsi in una competizione senza precedenti per l'accesso alle risorse della Terra e all'acqua potabile. Alimenti e acqua sono strettamente legati: l'80 per cento dell'acqua, a livello mondiale, viene assorbita dalla produzione agricola e alimentare. È questa dunque la sfida – “nutrire il pianeta” – che abbiamo davanti e che fa di Expo Milano 2015 un appuntamento globale, un impegno etico e politico.

Le parole del diritto

A questa sfida bisogna rispondere anche con le armi del diritto. Proprio in materia di alimentazione sono molti i nodi giuridici che vengono al pettine dei legislatori. Hanno a che fare, per esempio, con le perdite e gli sprechi di derrate agroalimentari, la presenza di cartelli economici, l'acquisizione su larga scala di terreni agricoli in paesi in via di sviluppo (il fenomeno del *land grabbing*), la

competizione fra colture energetiche (cioè dedicate alla produzione di energia, *ndr*) e alimentari, la proprietà intellettuale dei brevetti e il conseguente blocco all'accesso informativo, la tracciabilità degli alimenti, la trasparenza dei processi produttivi. Per combattere lo spettro della fame e di una nuova terribile povertà sono necessarie regole e azioni congiunte, a livello internazionale. E solo le parole del diritto aiutano a scrivere e a dare lo statuto di diritto esigibile alla garanzia che ogni essere umano abbia cibo quantitativamente e qualitativamente adeguato.

La nuova missione di Milano

È questa la prospettiva che definisce la missione del Milan Center for Food Law and Policy, una delle radici della *legacy* (lascito) di EXPO Milano: istituito nel febbraio 2014, con un protocollo di intesa siglato da Expo Milano 2015, Comune e Camera di Commercio di Milano, Regione Lombardia, è presieduto da Livia Pomodoro. L'idea del Milan Center è che Milano diventi con Expo la capitale mondiale del diritto al cibo e al cibo garantito, che i sei mesi di Expo siano la piattaforma di lancio d'una iniziativa che – nell'arco temporale che ci separa da Expo Dubai 2020 – sviluppi le relazioni e le condizioni perché i Paesi

Carta d'identità
Milan Center for Food Law and Policy
Centro Internazionale sul diritto all'Alimentazione
Presidente: Livia Pomodoro
Sede: Via Meravigli 9, Milano
www.milanfoodlaw.org



si dell'ONU si accordino su regole minime condivise in tema di diritto al cibo e al cibo garantito, firmando quella che il linguaggio giuridico chiama “Convenzione multilaterale”. L'Italia vanta una tradizione importante in sede ONU. Ha saputo promuovere il diritto a fondamento dell'azione politica: dalla lotta contro la fame nel mondo agli atti per istituire la Corte Penale Internazionale; dal contrasto al crimine transnazionale organizzato alla battaglia contro la pena di morte; dall'impegno contro le mutilazioni genitali femminili all'affermazione dei diritti della disabilità. I prossimi obiettivi di sviluppo (*Millennium Development Goals*) che i 191 Paesi membri dell'Onu si assegnano, sono dietro l'angolo. L'Italia, con la bandiera del diritto al cibo, può allargare di un nuovo contenuto il perimetro dei diritti dell'uomo. ■

Antonio Bettanini



La civiltà del pane

Regione che vai, pane che trovi: pagnotta, sfilatino, rosetta, michetta sono diventate famose in tutto il mondo e allora... perché non parlare del pane e della sua storia?

Ci ha pensato l'Università Cattolica che, in collaborazione con CAST Alimenti, Esselunga, la Federazione italiana panificatori, l'Unione Regionale Panificatori Lombardia e il Sindacato Panificatori della provincia di Brescia, ha avviato il progetto "La civiltà del pane". Si tratta di un percorso di ricerca pluriennale e pluridisciplinare che prima, durante e dopo l'esposizione Univer-

e presidente del Centro Studi Longobardi – nel nostro cervello si attivano diverse aree perché la parola è un meta-messaggio che include numerosi significati. Ed è bello approfondire tutti questi significati e la loro evoluzione nella storia». Ma non c'è teoria senza pratica e per affrontare gli aspetti legati al lavoro fisico della panificazione erano presenti anche Roberto Alvaro, vicepresidente dell'Associazione dei panificatori della provincia di Bergamo, e Giuseppe Ferrandi, responsabile Settore panificazione Esselunga. Ferrandi ha parlato del lavoro dell'A-

zienda per sfornare pane caldo a ogni ora e dell'investimento fatto per creare il forno all'interno dei punti vendita. «Oggi abbiamo 107 panifici attivi in 149 punti vendita (in Lombardia, ndr) – ha raccontato – perché vogliamo riportare il pane sulla tavola di tutti facendo riscoprire un alimento che vive da millenni, forse perché si è saputo adeguare ai cambiamenti. Noi stessi cerchiamo di assecondare i ritmi dei nostri acquirenti». Attualmente infatti, il 30% del pane fresco viene comprato dopo le 17, quando si torna dal lavoro, e i panettieri hanno capito che bisogna far trovare lo sfilatino caldo fino alle 19.

Ricerca storica, lavoro e marketing

«Quando si parla di pane – dice Gabriele Archetti, professore di Storia medievale all'Università Cattolica del Sacro Cuore

Casa del Pane 1921

A Milano di panetterie ce ne sono tante, ma c'è un posto dove michetta, ciabatta e filoncino hanno un sapore ancora più buono, perché sanno di libertà, riscatto e tradizione. La Società Umanitaria, infatti, ha riportato in vita quell'abitudine dei primi del Novecento di preparare il pane nella bottega in cui si faceva scuola per panettieri, e di venderlo al pubblico. Si chiama proprio Casa del Pane 1921: è una cooperativa sociale, che oggi come allora sforna ogni mattina tutte le forme di pane possibili fatte con materie prime di alta qualità e a prezzi molto bassi. A lavorare nella Casa del Pane 1921 sono tre panettieri diversamente abili, di cui due con contratto 'full time' a tempo indeterminato e uno 'part time' a tempo indeterminato, che fino alle 19 sfornano e vendono ai tantissimi clienti della zona.



Come si è detto "La civiltà del pane" è un progetto scientifico di ampio respiro che agli studi di tipo storico-documentario e al sapere scientifico affianca quello manuale e pratico, oltre all'analisi sensoriale. È iniziato nel 2013 e finirà con Expo. «Stiamo preparando per maggio un'ulteriore esperienza di studi – ha detto Archetti – e insieme con il Padiglione Italia e con quello della Fao presenteremo il volume con gli atti conclusivi del convegno». ■

Il pane è da sempre uno degli elementi fondamentali della dieta delle società mediterranee.

La sua importanza è talmente rilevante da essere considerato un vero e proprio indicatore di civiltà.



Il pane nel mondo

Il pane è un alimento essenziale in tutte le cucine del mondo e ogni Paese ha il suo

In Estremo Oriente

In Giappone il consumo di pane è stato introdotto durante l'occupazione americana nella Seconda Guerra Mondiale e oggi è ancora abitudine

Nell'Africa Subsahariana

Il pane è un alimento base. Si usa al posto delle posate e accompagna tutti i piatti, sia quelli di carne sia quelli di pesce. Le tradizioni sono varie, perché i terri-

Pane tibetano



Roti indiani



Borodinsky russi



tor sono molto estesi: in alcune zone è fatto con la farina di manioca (una pianta detta anche tapioca), in altre con il grano, con o senza lievito. In Etiopia ed Eritrea, il pane tipico è l'injera, con farina di teff, un cereale di quelle zone, e non lo si cucina quotidianamente, perché deve lievitare quasi tre giorni. In Tanzania si mangia il chapati, di origine

abbastanza diffusa, mentre in Cina viene preparato solo in alcune occasioni, perché nell'alimentazione di tutti i giorni si utilizza il riso. In Tibet, invece, il pane è di uso più comune e si chiama balep korkun. È tondo e piatto e si prepara con 'tsampa' (farina d'orzo), acqua e lievito per poi essere cotto in padella.

In India

Il pane si cuoce su piastre bollenti e si prepara tutti i giorni con una ricetta semplicissima, senza lievito. Famosi i naan, ricoperti di sesamo, o i roti, più comuni nel Rajasthan, una regione del nord indiano.

In Russia

Il pane è un alimento quotidiano ed è sempre nero. La tradizione vuole che durante il pranzo della domenica se ne mangino almeno tre tipi diversi, tra cui c'è sicuramente il borodinsky che è una delle varianti più famose del pane di segale, ha sapore dolciastro e una crosta dorata di semi di coriandolo.

Nei Paesi arabi

Ci sono molti nomi per indicare il pane. Il marqu, il tipico pane da kebab, di forma schiacciata, cotto all'interno di un forno a cupola o in una teglia metallica a forma convessa; questa specie di focaccia viene anche chiamata il Sagh, generalmente in Libano e Palestina, mentre altrove è chiamato khubz.

indiana. Le donne lo preparano sempre, anche perché si cuoce in quindici minuti su una semplice placca bollente.

In America Latina

Il pane più comune è la tortilla, ma c'è anche l'arepa, diffusa dal Messico al Cile lungo tutta la Cordigliera delle Ande. Si usa la farina di mais e la forma è circolare e piatta. È consumata da tutti, sia con il salato sia con il dolce. Ne esistono diverse varianti: in Colombia la farina viene impastata con chiara d'uovo e

sono molto sottili, mentre diventano sempre più grosse man mano che si scende verso il Perù, il Cile e la Bolivia, dove è molto diffuso anche l'hallulla, un pane bianco fatto con farina raffinata e burro.

Negli Stati Uniti

Il pane fresco non è comune. Quello consumato quotidianamente dal 99% degli americani è in cassetta, bianco, morbido, dolciastro e pieno di conservanti. Lo usano prevalentemente per fare sandwich e panini con hamburger o würstel, ma di recente anche

Sagh arabo



Arepa latino-americane



fritta; in Venezuela le arepas sono chiamate telitas e

lì qualcuno inizia ad apprezzare il pane fresco e di buona qualità. ■

Bianca Senatore



Gamberi & Co. Sicuri di non sbagliare?

Sappiamo davvero distinguere tra le varietà di Crostacei? Qualche informazione di base per evitare figuracce in pescheria e a tavola con gli ospiti. Occhio al periodo giusto per l'acquisto!

Canocchia o Pannocchia (*Squilla mantis*)

Vive in fondali sabbiosi, ha il carapace (la corazza esterna) color grigio chiaro, la forma allungata, due paia di antenne e due macchie nere sulla coda. Alcuni la chiamano cicala di mare, altri canocchia altri ancora pannocchia. Il periodo migliore per consumare questo crostaceo è da febbraio ad aprile, anche se si trova tutto l'anno. La cicala di mare si consuma fresca (meglio comprarla viva) e predilige le cotture delicate come quella al vapore, anche se viene utilizzata in diverse zuppe regionali, come il "Brodetto alla Vastese".

Gamberetto (*Pandalus sp.*)

Esistono più di 160 specie di gamberetti. In Italia, sui banchi delle pescherie, troviamo il gamberetto nordico, mentre in Estremo Oriente è più diffuso il gamberetto gigante tigrato. Il colore è diverso a seconda della specie (giallo, rosso, grigio). Per sapere se si tratta di prodotto fresco, assicuratevi che non abbia odore di ammoniaca, che non abbia macchie nere e che non sia molle. Ottimo appena scottato, saltato in padella o fritto, può essere servito caldo o freddo come antipasto, nelle zuppe e nei primi, ma anche in abbinamento a carni e volatili.

Gambero di fiume (*Astacus sp.* e *Cambarus sp.*)

Il gambero di fiume si pesca in acque dolci (ruscelli, fiumi, laghi e stagni). Ne esistono oltre 300 specie, che a seconda del luogo si colorano di sfumature dal grigio-verde fino al rosso. Del gambero di fiume si consuma solo la coda, fatta alla griglia, oppure fritta o gratinata. Il gambero di fiume può essere utilizzato anche come

ingrediente di soufflé, mousse e primi piatti; il più famoso è la "bisque di gamberi", la zuppa d'origine francese.

Gambero rosso (*Aristeus antennatus* e *Aristeomorpha foliacea*)

Finalmente parliamo di un crostaceo tipico solo dei nostri mari. Si trova al largo delle coste sarde, siciliane e nel Mar Ligure. Di color rosso fuoco, lo si pesca in grandi gruppi che si muovono tra i 200 e i 1000 m di profondità. Si può trovare nei mercati dalla primavera all'autunno ed è ottimo consumato crudo, marinato o in insalata. Se lo preferite cotto, scegliete una cottura delicata e veloce: al salto, al vapore o in *court bouillon* (un brodo ristretto).

Mazzancolla (*Penaeus Kerathurus*)

Della stessa famiglia del Gambero, la mazzancolla ha un esoscheletro (la struttura esterna a copertura del corpo, ndr) grigio-marrone, la coda a ventaglio e due lunghe antenne. È originaria del Mar Mediterraneo, ma spesso trovate in commercio le mazzancolle tropicali. La carne delle

mazzancolle è saporita e croccante, particolarmente adatta alle frittiture, alle cotture alla griglia o anche arrosto.

Scampo (*Nephrops norvegicus*)

Il periodo migliore per l'acquisto va da marzo a settembre, anche se ormai lo si può trovare tutto l'anno. È diffuso soprattutto nell'Atlantico. Il suo carapace che vira dal rosa chiaro al rosso screziato, non cambia colore in cottura (gli altri crostacei diventano rossi). Come l'astice possiede le chele, ma è molto più piccolo. Le sue dimensioni variano tra gli 8 e i 25 cm; se di dimensioni maggiori è definito "scampone". Lo scampo è ottimo crudo, marinato o appena scottato, in modo da non alterare il suo sapore delicato.

Granchio (*Cancer sp.* e altre)

Esistono più di 4000 specie di granchi e vivono in acqua dolce, salmastra e salata. Sono contraddistinti da un carapace tondo o a forma di cuore e da 5 paia di zampe. Tra le specie più comuni nel Mar Mediterraneo c'è la grancevola o granseola (*Maja Squi-*

nado), caratterizzata da un carapace arancione-rosso, provvisto di spine e tubercoli. Un nuovo arrivato nel Mediterraneo (dal 1949) è il granchio blu (*Callinectes sapidus*); originario delle coste americane del Pacifico è migrato nel Mar Adriatico grazie ai mercantili. I granchi si possono pescare tutto l'anno, ma sono molto ricercati in primavera (e i maschi anche in autunno) durante la muta. In questi periodi, infatti, il carapace delle moleche o moeche (come viene definito il granchio in questa fase) risulta molle e delicato al gusto. La moeca può essere cucinata intera (impastellata e fritta).

Aragosta (*Palinurus sp.* e *Janus sp.*)

Si pesca in primavera ed estate. Si trova nei fondali rocciosi e sassosi del Mediterraneo e degli oceani Atlantico e Pacifico. Da non confondere con l'astice, l'aragosta non ha le chele, ha il carapace spinoso e una coda a ventaglio. Deve essere venduta viva perché solo così conserva tutte le proprietà organolettiche. Ha

carne finissima, dal sapore delicato, valorizzato da cotture semplici come il *court-bouillon*. Molto apprezzata anche nelle zuppe o come accompagnamento di pasta fresca o secca.

Astice (*Homarus gammarus*, *Homarus americanus*)

Il crostaceo nero bluastrò abita i fondali misti del Mar Mediterraneo, ma è diffuso soprattutto nell'Atlantico. Le stagioni giuste per acquistarlo sono autunno, inverno e primavera, ma la varietà americana (dal carapace rosso bruno) è commercializzata nei nostri mercati tutto l'anno. L'astice è adatto alle stesse cotture dell'aragosta, anche se ha una carne più consistente e saporita che consente preparazioni più decise, anche alla griglia. Può raggiungere i 6 kg di peso. Oltre alla carne, presente nel tronco, nelle chele e nelle zampe, dell'astice si apprezzano anche il corallo (posto nella parte superiore della testa dell'astice, a crudo è grigio-verde, ma cambia colore durante la cottura) e le uova (a grappolo). ■

Chiara Porati

Gambero rosso



© GURU

Gambero rosa



© CHIARA VESCONTI

Canocchie



© CHIARA VESCONTI

Mazzancolle



© CHIARA VESCONTI



GRUPPO OSPEDALIERO
SAN DONATO
Foundation



Con il Patrocinio di
EXPO
MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

**IN
TOUR**

PREVENZIONE ATTRAVERSO L'EDUCAZIONE ALIMENTARE PER TUTTI

**I medici ed i nutrizionisti del Gruppo
Ospedaliero Policlinico San Donato
INFORMERANNO
ED EDUCHERANNO
adulti e bambini verso una
SANA E CORRETTA
ALIMENTAZIONE**



IL TOUR

- TORINO 25 GENNAIO
- GENOVA 1 FEBBRAIO
- BOLOGNA 8 FEBBRAIO
- FIRENZE 15 FEBBRAIO
- VENEZIA 22 FEBBRAIO
- TRENTO 1 MARZO
- TRIESTE 8 MARZO
- AOSTA 15 MARZO
- ANCONA 22 MARZO
- PERUGIA 29 MARZO
- ROMA 5 APRILE
- L'AQUILA 12 APRILE
- CAMPOBASSO 19 APRILE
- NAPOLI 26 APRILE
- BARI 3 MAGGIO
- POTENZA 10 MAGGIO
- CATANZARO 17 MAGGIO
- PALERMO 24 MAGGIO
- CAGLIARI 31 MAGGIO
- MILANO 7 GIUGNO

**I SEGRETI
DELLA SPESA**

Affascinanti e appetitosi

*Entriamo
nel mondo
dei Crostacei
con i consigli
dello chef
Maurizio
Bosotti per
acquistarli,
prepararli e
cucinarli nel
modo migliore*

Aragoste, granseole, scampi, canocchie, mazzancolle, gamberi e astici. La grande, colorata famiglia dei Crostacei non finisce qui, ma questi sono sicuramente i più conosciuti, i protagonisti indiscussi di tante squisite ricette. Però il loro aspetto talvolta intimidisce; per gustarli occorre conoscerli e saperli trattare con sapienza e delicatezza: sotto quella corazzina si nasconde una polpa straordinaria, un sapore che parla di mare e di sole.

Dove si pescano i crostacei in Italia?

Un po' dappertutto, ma con notevoli distinzioni. I crostacei migliori si pescano soprattutto in Sicilia – ottimi quelli di Mazara del Vallo – e in Puglia. In Liguria, a Ponente, si pescano degli squisiti gamberi rossi, mentre nell'alto Adriatico si trovano scampetti e canocchie. Se invece parliamo di allevamenti, Sicilia e Sardegna ospitano alcune aree dedicate a questo tipo di attività.

Produzione di qualità quella italiana, ma sufficiente per i nostri consumi?

Absolutamente no anche perché il nostro pescato costa parecchio! I crostacei di qualità che arrivano sulle nostre tavole vengono da ogni parte del mondo. Aragoste e astici giungono soprattutto dal Maine, vicino a Boston. Qui vengono allevati e spediti vivi in speciali confezioni che permettono all'animale di superare tranquillamente il viaggio per poi essere trasferito nelle vasche di negozi e ristoranti. Dal Sud America, in particolare da Argentina (buoni i gamberi rosa) ed Ecuador (notevoli le mazzancolle grigie), arrivano parecchi crostacei surgelati, in particolare i gamberi rosa.

Tutti prodotti di qualità oppure ci sono eccezioni?

Dall'Oceano
Indiano

arrivano grandi quantitativi di gamberi e gamberetti che passano attraverso l'Olanda o la Danimarca, dove vengono messi in salamoia, per poi giungere sulle nostre tavole. In questi casi la qualità è decisamente bassa. Occorre fare attenzione all'origine geografica della materia prima. Stesso discorso per la polpa di granchio che si trova in commercio e che non ha nulla a che vedere con la granseola. Si tratta di un composto di pesce, compattato con degli amidi e poi colorato di arancione, ma il granchio è proprio un'altra cosa!

Perché nei ristoranti e nei negozi aragoste e astici vengono messi nelle vasche? Un fatto ornamentale o un bisogno?

Absolutamente una necessità. Aragoste, astici e canocchie vanno comprati vivi perché diversamente in sole 24 ore la loro polpa si rovina e si decompone. Piuttosto che correre il rischio di non trovare nulla da gustare sotto la corazzina, meglio comprarli surgelati. Oggi il 90% del nostro pescato viene congelato immediatamente già a bordo dei pescherecci e conservato con metabisolfito (un sale di sodio) per impedire l'ossidazione e l'irrandimento dei grassi.

Pulitura e cottura dei crostacei.

La pulitura generalmente avviene in due fasi: prima della cottura occorre spazzolare la corazzina per eliminare le varie impurità, dopo la cottura occorre rimuovere il carapace (talvolta lo si può togliere anche prima della cottura) e il budello, quel "filo" nero

Carpaccio di scampi, mele, basilico e salsa busara

Ingredienti per 5 persone:

15 scampi • 350 g di mele verdi Granny Smith • 1/2 limone • 1 mazzetto di basilico • 180 g di pomodori ciliegini • 1/2 spicchio d'aglio • 1 cipollotto • 60 g di olio Extra Vergine d'Olive • Vino bianco q.b. • Sale Maldon o Fleur de Sel q.b. • Sale e pepe di mulinello

Come si prepara il carpaccio

Mondate e lavate il basilico. Lavate e tagliate i pomodori a spicchi. Sbucciate le mele, tagliatele a cubetti molto piccoli e conservatele con succo di limone, del basilico tagliato a julienne e dell'olio. Agli scampi togliete testa, carapace e budellino nero. Conservate a parte solo le teste. Battete gli scampi tra due fogli di carta-forno e surgelate a -18 °C.

La salsa alla busara

Utilizzate le teste degli scampi che avevate tenuto da parte. Mondate e tagliate il cipollotto a julienne. Fate appassire il cipollotto con dell'olio, l'aglio schiacciato e del basilico a julienne. Aggiungete le teste degli scampi e lasciate cuocere qualche minuto. Bagnate con il vino bianco e aggiungete i pomodori; lasciate cuocere per 20' ca. Passate il preparato al passaverdure, fate raffreddare.

Come impiattare

Nel piatto, con l'aiuto dell'apposito anello, realizzate uno zoccolo di mele. Disponetevi sopra gli scampi scongelati, salate con il sale Maldon e create un cordone con la salsa busara.

che avvolge il corpo dell'animale. Premesso che i crostacei potrebbero essere mangiati anche crudi, le cotture possono essere al vapore o in bollitura, accompagnati con

salse a base di maionese, oppure alla griglia. Se, invece, si cucinano già puliti, possono essere fatti saltare in padella. Qualunque sia la cottura, però, bastano pochi minuti, le cotture lunghe sono assolutamente da evitare.

Con quali ingredienti si sposano bene?

Sicuramente con le verdure e con i legumi, in particolare con le zuppe. Sono ottimi ingredienti per i primi piatti e con le teste, che hanno un sapore eccezionale, ma spesso si scartano, si può preparare per esempio la *bisque* di crostacei (una zuppa d'origine francese molto raffinata, la *bisque* è un brodo concentrato).

Per concludere, meglio l'aragosta o l'astice?

A mio parere, l'aragosta è decisamente più buona. Le fortune dell'astice dipendono dalla sua presenza più scenografica grazie alle chele e a un prezzo più accessibile. L'aragosta è più difficile da allevare e questo la rende rara e preziosa. ■

Flavio Merlo

Gli ingredienti della
salsa alla busara:
teste di scampi,
cipollotti, aglio,
basilico, pomodori
e vino bianco.



Facebook: Cibi Magazine

www.cibiexpo.it

15

La natura è la nostra ancora di salvezza

Per Donatella Bianchi, nuova presidente di WWF Italia, c'è molto da lavorare. Anche, ma non solo, in previsione di Expo

cambiamento e incidere sulla cultura delle nazioni più industrializzate. Con la presentazione dello *State of the world 2014* del *Worldwatch Institute* abbiamo richiamato alcuni temi sottolineando la necessità di una Governance per la sostenibilità. Ci auguriamo che Expo rappresenti l'occasione per avviare un nuovo sforzo mondiale per risolvere il problema. Abbiamo aderito al Protocollo Milano (lanciato il 27 novembre durante il 5° Forum on Food and Nutrition, organizzato da BCFN - Barilla Center for Food & Nutrition, ndr) per contribuire a questa discussione trasversale, che deve raggiungere ogni livello possibile per sostenere la sfida e risolvere i tre paradossi sul cibo: mancato accesso per alcuni ed eccesso di cibo per altri; nutrire le persone prima di nutrire gli animali da allevamento e i veicoli con i biocarburanti di prima generazione; lo spreco alimentare.

La popolazione aumenterà vertiginosamente nel corso dei prossimi anni, cosa accadrà?

La domanda di risorse naturali è già del 50% maggiore rispetto a quello che i sistemi naturali sono in grado di produrre. Se continuiamo così non basterà un solo pianeta, ma ne serviranno almeno uno e mezzo. Anzi, se tutti gli abitanti

tutte le buone pratiche che il mondo della produzione può applicare e contenere lo sfruttamento delle risorse; in più, è necessario risolvere il problema della loro distribuzione che non è assolutamente equa. A questo proposito voglio sottolineare che il WWF non è più solo l'associazione a difesa delle specie animali, ma anche di tutti gli abitanti della Terra, quindi anche dell'uomo.

Quali sono le iniziative del WWF?

Sono molte. Intanto abbiamo campagne che proseguono nel tempo votate alla conservazione e porteremo avanti accordi che abbiamo già avviato con alcune realtà produttive per impostare processi virtuosi di contenimento degli sprechi. Ci sono alcuni alimenti che ci portano a incrementare il danno ambientale. Sprecare un chilo di carne, per esempio, costa all'ambiente dieci volte tanto in quantità di gas serra, acqua e altro rispetto a un chilo di pasta. Bisogna diventare più consapevoli rispetto a queste problematiche.

Si parla di biodiversità, ma cos'è esattamente e cosa possiamo fare per custodirla?

La biodiversità è la nostra casa. Finora sono state scoperte un milione e settecentomila specie, ma ce ne sono molte di più e questo da una parte è la sfida che spetta al mondo della ricerca, dall'altra i dati sono sconcertanti perché la biodiversità si sta riducendo mentre la richiesta di natura aumenta. A livello mondiale, per esempio, alcune specie sono diminuite del 50% dal 1970 a oggi, e ci sono animali in via d'estinzione, per cui dobbiamo necessariamente rivedere i confini planetari e proteggere la biodiversità, che è fatta di tante piccole cose: è l'insieme degli habitat di tutte le specie.

Secondo lei le politiche dei governi sono sufficienti per cambiare le cose?

Onestamente no, non sono sufficienti, perché altrimenti oggi non saremmo qui a raccontare cifre e dati così ter-

rificanti o a confrontarci su temi che dovrebbero essere già consolidati. Cerchiamo risposte a domande che non avremmo proprio dovuto porci, come quella su come difenderci dai cambiamenti climatici o dalla mancanza di risorse idriche. Stiamo facendo i conti con sfide che una civiltà evoluta come la nostra avrebbe già dovuto risolvere. Il tema della Governance è importante, come dicevo prima. Bisogna arrivare a comprendere che si deve applicare un'unica cifra di buon senso per affrontare i molti aspetti di un unico problema. Detto questo, dobbiamo richiamare l'azione di tutti, non solo dei governi, ma anche di associazioni, impre-

La domanda di risorse naturali da parte dell'umanità ha superato l'offerta, almeno per quanto riguarda il consumo delle risorse presenti in natura. Questo significa che molti paesi consumano ben più di quanto i loro ecosistemi siano in grado di produrre.



WWF Italia è anche Civil Society Participant di Expo 2015 e partecipa all'evento internazionale per sensibilizzare al massimo l'opinione pubblica sull'insostenibilità dell'attuale ritmo di consumo delle risorse e la pressione.

Giornalista, scrittrice, conduttrice, appassionata del mare e amante della natura in ogni sua sfaccettatura, Donatella Bianchi, nuova presidente di WWF Italia, è un volto già noto al grande pubblico che la ricorda bene per la trasmissione della Rai Linea blu. Competente divulgatrice, sostenitrice appassionata delle cause in cui crede, è approdata alla più importante associazione ambientalista del Paese, punto d'arrivo, dopo tutto il lavoro svolto, ma insieme di partenza perché ora inizia la vera avventura.

Nella sua carriera ha fatto tanto, com'è arrivata alla presidenza di WWF Italia?

È stato un lungo viaggio iniziato da un interesse che si è trasformato in una grande passione, una scoperta costante che poi ho condiviso per anni con milioni di telespettatori. Alla fine tutto è diven-

tato impegno e mi ha portato, nel giugno del 2014, ad assumere la presidenza del WWF. In realtà la mia grande fortuna è stata di aver incontrato in questi anni tante persone, esperti e ricercatori, che mi hanno insegnato l'importanza del prendersi cura dell'ambiente, del mondo che ci ospita. E questa consapevolezza si è radicata nel tempo. Oggi che sono entrata nella grande famiglia del WWF scopro ancora aspetti che non avevo considerato e ho accanto persone che hanno dedicato la propria esistenza a questo, come Fulco Pratesi o Gianfranco Bologna e tutti gli altri che hanno scritto la storia di questa grande associazione.

Qual è il ruolo del WWF in relazione a Expo?

Beh, mi auguro che Expo non sia solo una vetrina, ma l'opportunità per il nostro Paese d'avviare un processo di

della Terra avessero lo stile di vita di un cittadino medio europeo avremmo bisogno addirittura di 2,6 pianeti per andare avanti e siccome non li abbiamo a disposizione, la nostra impronta ecologica va contenuta. Sappiamo quali sono stati i disastri in termini di perdita di biodiversità, ma soprattutto sappiamo che dovremo far fronte a una domanda di cibo che dovrebbe raddoppiare entro il 2050.

E quindi, cosa fare?

Bisogna mettere insieme

se e società civile per riuscire a creare una piattaforma di dialogo globale che ci porti a soluzioni concrete. La natura è ancora l'ancora di salvezza del genere umano e un trampolino di lancio verso la prosperità. Dobbiamo pensare alla natura come a un capitale, un valore economico che rende: se la consumiamo diventiamo più poveri, se la valorizziamo, invece, diventa una ricchezza. ■

Bianca Senatore

Oggi produciamo enormi quantità di cibo, ma oltre 900 milioni di persone soffrono la fame. Per aumentare la produzione di cibo su vasta scala si è sviluppata un'agricoltura intensiva, eppure il 40% del cibo prodotto a livello mondiale viene sprecato prima ancora di essere consumato.

Schiscète, chiacchiere e Ratanà

Fare una pausa rigenerante. Imparare a prendersi cura di sé. Avere la sensazione che non si tratti solo di un pranzo ma di un'esperienza. A noi è successo al Ratanà di Cesare Battisti

Oggi abbiamo imparato...

La stevia. È una piccola pianta erbacea originaria del Paraguay e del Brasile. I principi attivi concentrati nelle foglie hanno un potere dolcificante molto superiore a quello dello zucchero (da 150 a 250 volte) e non contengono calorie. Per questo motivo la stevia è utilizzata nell'industria alimentare per produrre alcuni dolcificanti. Ma quando viene usata nella preparazione di dolci, il risultato è spesso insoddisfacente. Cesare Battisti ci ha spiegato il motivo: «Nella pasticceria lo zucchero, oltre a dolcificare, occupa un volume. Se si toglie lo zucchero e si usa la stevia o un altro dolcificante, si perde una massa: tutte le ricette andrebbero ritirate, ma alla fine c'è sempre qualcosa che non torna...».

La trota salmonata. Non è una varietà ma solamente una trota di allevamento che ha assunto un colore aranciato simile a quello del salmone a seguito di un'alimentazione con mangimi ricchi di carotenoidi. La trota salmonata non esiste in natura e non la troverete al Ratanà, dove si cucinano solo pesci di acqua dolce provenienti da allevamenti selezionati che utilizzano metodi sostenibili.

Il riso Carnaroli. Avendo una percentuale di amido decisamente più elevata rispetto alle altre varietà, il riso Carnaroli assicura una migliore tenuta in cottura e un risultato più cremoso, quindi è assolutamente consigliato per il Risotto alla milanese. Al Ratanà si usa solo riso coltivato senza diserbanti della Riserva San Massimo (per saperne di più, leggete la nostra intervista alla Riserva San Massimo sul numero 4/2013 di Cibi, alla pagina Rivista di www.cibiexpo.it).

Una schiscète per pranzo

Per la pausa pranzo (solo nei giorni feriali) il Ratanà propone la **schiscète**: due menu al costo di 19 euro che cambiano quotidianamente.

Si può scegliere tra due formule: un piatto unico e un calice di vino; oppure un menu di tre piatti e acqua.

Un esempio?

Piatto unico: Risotto alla milanese con **bruscitt** ("briciole" di carne).

Menu: Pasta e fagioli, Quiche di formaggi, Bavarese alle pere e biscotto al cioccolato.

Per scoprire la **schiscète** del giorno basta controllare la pagina Facebook del Ratanà.

Un consiglio: sempre meglio prenotare.

Un parere spassionato

Ci scusiamo con voi lettori, ma noi siamo delle fan del Ratanà. Lo siamo perché è un posto dove ti accorgi che ciò che mangi è *buono veramente*. Vi spieghiamo perché. La materia prima è eccellente e questo non è scontato. La cucina è ricercata senza essere pretenziosa, è intelligente, sincera e sorprendente. Si capisce che chi cucina lo fa con amore verso il prossimo e non per esibizionismo. E poi non solo Cesare, anche il suo macellaio viene a salutarti al tavolo (ma solo se è già lì per fare una consegna al ristorante). Per tutti questi motivi noi lo adoriamo... ■

Chiara Porati

Carta d'identità

Ristorante Ratanà
Via de Castilla 28, Milano
Tel. 02 87128855
info@ratana.it
www.ratana.it

Orari: dal mercoledì alla domenica, la cucina è aperta dalle 12.30 alle 14.30 e dalle 19.30 alle 23.30. Aperitivo con **rubitt** ("piccole cose di pregio") dalle 18.30 alle 20.30. Chiuso il lunedì e il martedì. Nel periodo di Expo, il Ratanà resterà aperto 7 giorni su 7.

Erbe aromatiche battono spezie 4 a 0. Il carciofo candidato dopo tre giorni sa di lido. La trota salmonata quiritia. La trota salmonata in natura non esiste. (Ma lo sapevate che Lella Costa va pazza per la trippa? E c'è chi avrebbe voluto Carlin Petrin presidente della Repubblica.) La barbabietola è ottima anche nei dolci. Pure la polenta. La stevia? Un fallimento: la pasticceria vuole lo zucchero. (Però questo papa è un grande comunicatore: scrive delle lettere bellissime.) Ma diciamocela tutta: per il risotto alla milanese, il Carnaroli non si discute. Non ne siete convinti? Andate al Ratanà e parlatene con Cesare Battisti. Lui è lì, vi accoglie, gira tra i tavoli e si ferma a chiacchiere. Ha un sacco di cose da raccontare. Passiamo due ore così, un venerdì di neve in pausa pranzo. Al sesto assaggio di dolci, le torri Unicredit bussano alla finestra per ricordarci che sarebbe bene tornare al lavoro. Un'occhiata all'orologio, poi accenniamo ad alzarci, poi ci rilassiamo: ah, già, ma noi stiamo lavorando. Peggio per voi che fate i bancari... ■

Claudia de Luca

Oggi abbiamo assaggiato...

Cartoccio di mondegghili (tipiche polpettine milanesi, ndr)

Trota dell'Adamello marinata con arance taracco, finocchietto e barbabietole

Carpaccio di Fassona (carne bovina piemontese, ndr), lodigiano tipico e salsa all'aceto balsamico

Vellutata di carciofi con raviolo croccante ripieno di robiola di Roccaverano

Risotto con polvere di porcini, sugo di arrosto e timo fresco

Ganache (crema morbida) montata al cioccolato bianco, granola (molto apprezzata in America, è un miscuglio di fiocchi d'avena, uvetta, noci, nocciole, mandorle, semi di girasole, sesamo e altro a piacere), barbabietola in sorbetto e candita

Torta morbida alla vaniglia, arance al timo, gelato al fiordilatte

Cannoli con crema di ricotta serviti con canditi, pistacchi e cioccolato

Cremoso di mascarpone e limone, chips dolci di polenta, mele all'olio Extra Vergine d'Olive e vaniglia

Sbrisolona al cioccolato fondente, panna cotta al cioccolato al latte, spuma di cioccolato bianco, chips di cacao

E per un giorno... chi se ne importa della dieta! Se si mangia bene, qualche calorica in più è quasi salutare (no, non l'ha detto un nutrizionista, lo dico io, credo per rincuorarmi...). ■

Bianca Senatore



Allergici o intolleranti?

Due reazioni importanti del nostro corpo, delle quali oggi si parla tantissimo, spesso a sproposito. Per fare chiarezza CiBi ha incontrato il professor Giuseppe Di Fede, direttore sanitario dell'Istituto di Medicina Biologica IMBIO di Milano

È vero che bisogna fare attenzione nell'utilizzare i termini "allergia" e "intolleranza"?

Assolutamente vero. Non sono due termini interscambiabili. L'allergia è una reazione immediata del sistema immunitario, particolarmente aggressiva verso una o più sostanze normalmente inoffensive (allergeni). Il nostro organismo produce anticorpi che combattono questi allergeni (alimenti, conservanti, polveri, muffe, farmaci...) e scatenano la reazione. Per esempio, quando mangiamo un alimento al quale non sappiamo di essere allergici possiamo avere come reazione immediata gonfiore alle labbra, reazioni cutanee, problemi gastrointestinali, asma. L'intolleranza, invece, è un'inflammazio-ne cronica del nostro organismo, dipen-de da un sovraccarico alimentare che sviluppa ipersensibilità verso uno o più alimenti e si manife-sta attraverso una reazione lenta. Il nostro orga-nismo accumula nel tempo sostan-ze infiammatorie a causa del cibo che non viene comple-tamente digerito; da qui nasce l'intol-leranza con una sintomatologia simile all'allergia, ma attraverso una reazione più lenta del nostro sistema immunitario.

A che cosa si può es-sere intolleranti?

Di solito, nella dieta mediterranea, le intol-leranze possono mani-festarsi verso il glutine, contenuto nel grano e nei cereali, a esclusione di riso e mais; verso il latto-sio, uno zucchero presente nel latte e nei suoi derivati; verso i lieviti e persino ver-so cibi "insospettabili" come alcuni tipi di verdura e frut-ta che contengono nickel, una sostanza già di norma in alcu-ni alimenti (cacao, pomodoro,

kiwi, spinaci), a volte all'origine di gravi sintomatologie.

A che punto è la ricerca in Italia?

Siamo molto avanti nell'utilizzo di stru-menti di diagnosi. L'Istituto di Medicina Biologica IMBIO e il reparto di immuno-allergologia del Policlinico San Matteo di Pavia stanno collaborando nella ricerca sulle sintomatologie da intolleranze, diagnosticate con il sistema di indagine Alcat Test, importato dagli Stati Uniti e riconosciuto dalla Food and Drug Admi-nistration (FDA - Agenzia per gli alimen-ti e i medicinali, l'ente governativo ameri-cano preposto alla regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici).

Intolleranze, alimentazione, ristorazio-ne. Anche gli chef si devono adeguare?

Capita sempre più spesso che uno chef sia chiamato a preparare un piatto per un intollerante al glutine, al lattosio, ai lievi-ti o al nickel. In questo caso è fondamen-tale saper affrontare il tema con un'ade-guata preparazione di base, con l'aiuto di un nutrizionista, prestando anche molta attenzione alla possibile contaminazio-

Giuseppe Di Fede, direttore sanitario di IMBIO, specializzato in nutrizione e dietetica clinica, ci

spiega la differenza tra allergie e intolleranze, termini spesso usati in modo inappropriato.

L'intolleranza al lattosio

Si può nascere intolleranti o diventarlo nel corso della vita. Per esempio, alla nascita l'enzima lattasi, preposto al metabolismo del lattosio (lo zucchero contenuto nel latte), permette di digerire il latte materno. Nella crescita questo enzima tende a scomparire naturalmente, impedendo la corretta digestione del lattosio nello stomaco e provocando dunque un'inflammazio-ne più o meno grave nell'intestino. Molti, tuttavia, mantengono la capacità di digerire il lattosio anche in età adulta.

ne tra alimenti, strumenti e attrezzature presenti in una cucina. Il nostro Istituto intende realizzare nel breve periodo una scuola di formazione per gli chef, interes-sati a scoprire il mondo degli alimenti da un nuovo punto di vista.



Expo è un momento per parlare di in-tolleranze al grande pubblico?

Expo ci offre una grande opportunità per sensibilizzare le persone su que-sto tema molto spesso sottovaluta-to e noi lo faremo in occasione del Convegno Pianeta Nutri-zione & Integrazione che si terrà dal 25 al 27 giugno pres-so il Centro Congressi Stella Polare in Expo. Vogliamo dare il nostro contribu-to parlando al grande pubblico di intolleranze, un fenomeno in continua crescita, pro-ponendo gli strumenti dia-gnostici utili a individuarle. ■ Marina Villa

Negli scaffali dei supermercati sono sempre di più i prodotti pensati per venire incontro a chi soffre di allergie o intolleranze: alimenti senza glutine, senza lattosio o zuccheri.

Crostacei? Attenersi alle indicazioni

Invitanti, ma infidi, i crostacei possono rovinarci il piacere di un pasto appetitoso. Ecco qualche informazione importante per consumatori e ristoratori

Il tema delle allergie e delle in-tolleranze alimentari è di gran-de attualità. Sono condizioni in continuo aumento, al punto che l'obbligo di indicare la presenza dei più comuni allergeni sull'e-tichetta dei prodotti alimentari è stato esteso di recente anche ai menu dei ristoranti, creando non poche proteste da parte dei ristoratori. Alla base di questo atteggiamento c'è anche una cattiva informazione che spesso spinge chi prepara e sommini-stra il cibo a sottovalutare il problema.

Allergico o intollerante?

È innanzitutto fondamentale ribadire che *allergie e intol-le-ranze* non sono la stessa cosa: le prime implicano una reazione anche violenta del sistema im-munitario, mentre le seconde sono in genere legate ad altri meccanismi. Questa differenza determina il fatto che, mentre le intolleranze spesso sono dose-di-

pendenti, cioè producono distur-bi di diversa intensità a secon-da della quantità di cibo che si consuma, nel caso delle allergie possono bastare quantità mini-me, addirittura tracce di cibo, a scatenare sintomi anche impor-tanti. I sintomi allergici più comuni si esprimono con reazioni cuta-nee, come prurito, arrossamento e orticaria, ma sono altrettanto diffuse le reazioni che riguarda-no stomaco e intestino, provo-cando nausea, vomito, diarrea; senza dimenticare che le allergie possono anche manifestarsi con problemi respiratori, arrivando a volte anche a scatenare veri e propri attacchi d'asma. La rea-zione più grave, per fortuna non la più frequente, si ha quando si verifica il cosiddetto "shock ana-filattico", che può anche avere esiti fatali se non si interviene prontamente.

La proteina insidiosa

Aragoste, granchi, gambe-ri, scampi e tutte le delizie che vanno sotto il nome di Crostacei sono tra gli alimenti più spesso

chiamati in causa come re-sponsabili di allergie e il loro servizio richiede perciò una particolare attenzione. A renderli prodotti a rischio è il fatto che contengono una particolare proteina, la *tropo-miosina*, che il sistema immu-nitario di chi è allergico scam-bia per un pericolo, reagendo in modo spropositato. Per evitare ogni problema, chi consuma e chi serve crostacei deve avere ben presenti alcu-ne informazioni di base, che vale la pena ricordare:

- essendo in genere responsa-bili di allergie vere e proprie, **non esiste una dose di si-curezza**: chi è allergico deve evitare completamente ogni possibile contatto con questi alimenti;
- non ci sono crostacei a ri-schio e altri che non lo sono: questa proteina è presente in tutti i crostacei, perciò si tratta di **eliminare l'intera cate-goria di prodotto**;
- **la cottura non risolve in alcun modo il problema**. Mentre per alcuni alimenti, il rischio di allergia diminui-sce fortemente per azione del calore, come il bianco dell'uovo, la tropomio-sina dei crostacei re-siste invece molto bene alle alte temperature e la cottura non la disattiva. Perciò: niente crostacei né crudi, né cotti!

Infine, una buo-na notizia: la proteina dei crostacei che causa allergia è comple-tamente diversa da quella re-sponsabi-le dell'al-lergia al pesce. Chi deve rinunciare a gamberi e aragoste può consolarsi con orate e branzi-ni... ■

Giorgio Donegani

I gamberi, gli scampi, le canocchie e gli altri crostacei contengono "tropomiosina", una proteina che può provocare una reazione allergica.



Carta d'identità

IMBIO
Istituto di Medicina Biologica
Via Molino delle Armi 3
20123 Milano
Tel. 02 58300445
info@imbio.it
www.imbio.it

IMBIO
Istituto Medicina Biologica

ALCAT TEST

L'Istituto di Medicina Biologica IMBIO e il Policlinico San Matteo di Pavia stanno effettuando una ricerca sulle intolleranze alimentari utilizzando il sistema di indagine Alcat Test.



Sguardialtrove
film festival

SGUARDI
ALTROVE

22° FILM FESTIVAL
INTERNAZIONALE
a regia femminile

20 | 28
Marzo 2015

A PORTA
APERTA

La Vita Morbida Coltivare una passione ed essere felici

*Il lavoro da
informatica
e l'amore per
la cucina:
come fare per
viverli insieme
serenamente?
Laura Faienza
ce l'ha fatta
cucendo
l'attività di
chef attorno
alla sua vita...
morbidamente*

Laura cucina da quando aveva 15 anni. Ha cominciato preparandosi il pranzo quando tornava da scuola; ora lavora in una società d'informatica, ma la passione per la cucina è andata aumentando nel tempo. In casa sua c'era sempre una cena da preparare per gli amici o una ricetta da provare, così ha deciso di rimettersi a studiare, solo per passione.

Quando hai iniziato quali corsi hai scelto? L'hai fatto con l'obiettivo di diventare chef?

In realtà ho iniziato per perfezionismo. Mi piaceva cucinare per gli altri e volevo avere padronanza delle tecniche. Dopo anni di sperimentazioni casalinghe, nel 2013 ho scelto i corsi di Altopalato a Milano. Terry e Toni Sarcina mi hanno insegnato moltissimo, soprattutto per quanto riguarda le basi dell'Alta Cucina. Avrei potuto fermarmi lì, ma una volta conclusi tutti i loro corsi ho cercato una scuola che certificasse le mie capacità. Ho scelto un corso che mi ha permesso di fare un vero tirocinio formativo prima di ottenere il diploma di chef. Ho passato gran parte delle serate del 2014 ai fornelli. Ho cominciato lavorando al ristorante 28 Posti con lo chef Raffaele Mancini, docente del mio corso.

Qual è stato il maestro che ha influenzato il tuo modo di cucinare?

Con il passare degli anni ho sviluppato un mio stile personale, ma il mio mentore è senza dubbio Domenico della Salandra del ristorante Taglio di Milano, dove ho veramente imparato a lavorare in una cucina professionale. Domenico ha la mia età, anche molta esperienza in più, ma c'è una buona intesa. Appena ho visto il suo menu, ho capito che ero sulla sua lunghezza d'onda. Del Taglio tutti adorano le Uova alla Benedict, ma quello che lo rende speciale è la ricerca di prodotti buonissimi e la composizione di un menu semplice e non scontato: pochi ingredienti per evitare gli sprechi, sempre assolutamente freschissimi. Riuscire a preparare un ottimo piatto utilizzando il "quinto quarto" (tutte le interiora commestibili, ndr) è un salto di qualità.

Anche se senti di avere ancora molto da imparare da chi fa lo chef da anni, ti sei messa in discussione e hai inventato qualcosa di molto personale: La Vita Morbida. Di cosa si tratta?

Quando ho concluso la scuola mi sono resa conto che non potevo andare avanti a lavorare di giorno come impiegata e di sera come chef. Per essere felici è necessario saper "cucire" le proprie passioni intorno alla propria vita, in modo che non prendano il sopravvento su di noi, per questo è nata La Vita Morbida.

**Laura in cucina
con lo chef
Tano Simonato
del ristorante
Tano passami l'olio.**



**Laura con Domenico
della Salandra,
chef del ristorante
milanese Taglio.**

Organizzo i miei eventi culinari: cucino come "personal chef" a casa delle persone, oppure in collaborazione con altri chef durante particolari eventi. L'8 febbraio, per esempio, sono stata a Food & Wine con lo staff del Taglio. Organizzo cene a tema, in ambienti particolari come il Corestantur (un ristorante che si prende in affitto, ndr), dove posso utilizzare cucine professionali e proporre un menu ai miei followers.

Il tuo sogno nel cassetto?

Il mio sogno è già realtà: viaggiare cucinando. Propongo dei corsi nel weekend alla scoperta dei mercati e dei prodotti della Penisola. Si comincia con la Toscana e la Sicilia anche se il centro delle mie attività resta Milano. Potete scoprire tutto visitando il mio sito www.lavitamorbida.it

**La vellutata
di zucca allo zenzero
con calamaretti
è uno dei suoi
piatti forti.**

Chiara Porati



Carta

Laura Faienza

www.lavitamorbida.it

info@lavitamorbida.it

Facebook:

[lavitamorbida](https://www.facebook.com/lavitamorbida)

Sul sito
Lavitamorbida
trovate anche le
ricette di Laura.
Tutte da provare.



Facebook: Cibi Magazine

www.cibiexpo.it

23

PER FORTUNA SIAMO MATTI DA SLEGARE.

Quando diciamo che i disturbi mentali si possono curare ci prendono per matti. Non crederci è follia. Con la giusta terapia disturbi come depressione o schizofrenia si possono combattere. Noi siamo impegnati da oltre 20 anni a sostenere la ricerca e accompagnare la Persona nel suo percorso di cura. Dopo 25 anni di grandi risultati siamo felici di essere presi per pazzi.

● APERTAMENTE è un progetto di Aiutiamoli Onlus.

APERTAMENTE
Per la cura della salute mentale

www.aperta-mente.net

TENDENZE

Andar per etichette

Sin dall'antichità, l'etichetta di un vino non solo ci parla delle origini e delle caratteristiche della preziosa bevanda, ma è testimone discreta, raffinata o fantasiosa dei costumi degli uomini e della Storia



L'etichetta del vino è molto antica, anche se in passato si trattava più di incisioni che di etichette vere e proprie. L'iscrizione rinvenuta su un'anfora in cotto di epoca romana risalente con ogni probabilità al 51 d.C. è secondo gli studiosi il primo esempio di "etichettatura". Vi si legge la didascalia: *Vesvini Imp-Vesp-C° S* ovvero, a detta degli esperti, "vino del Vesuvio, Imperatore Vespasiano Console". Solo nel 1796, quando il

artigianale a industriale e l'imbottigliatore con l'etichetta garantiva l'acquirente.

La tradizione italiana
In Italia le etichette più antiche sono di produttori piemontesi, fornitori della Real Casa Savoia, e siciliani. Quelle del XIX secolo

dell'Etichetta di Cupramontana (Ancona). I soci fondatori sono: il generale degli Alpini, Ugo Colombo, il curatore del Museo, Franco Rossi, Luigi

anche se negli anni '50 la legge impone un'etichetta più didattica, dettata dalla regolamentazione comunitaria che fissa in termini inderogabili le prescrizioni obbligatorie per tutti i tipi di vino, l'estetica continua a essere particolarmente curata. A volte si coinvolgono anche artisti e designer famosi.

La voce dei collezionisti

Tanto belle, queste strisce di carta, che nel 1990 nasce AICEV (Associazione Italiana dei Collezionisti di Etichette del Vino) nella sede del Museo Internazionale

zione. Un altro degli obiettivi dell'AICEV è quello di far conoscere le collezioni delle etichette del vino partecipando con allestimenti tematici a mostre ed eventi sia sul territorio nazionale sia all'estero». Nel 1995 è nata la rivista dell'Associazione "Andar per Etichette". Intanto il numero dei Soci ha raggiunto i 170 iscritti. «Attualmente stiamo lavorando per creare un'Associazione Europea che unisca collezionisti italiani, francesi, belgi, olandesi, tedeschi, svizzeri per rendere sempre più importante e conosciuto il nostro hobby».

Alfredo Lomi



concedono ampio spazio alla fantasia e traggono spunto dalla vita contadina o dall'araldica, riproducendo stemmi o medaglie appartenenti alle famiglie produttrici, in genere di nobile casato. All'inizio del '900 appaiono le etichette decorate con figure o paesaggi pittoreschi e quelle dedicate alle commemorazioni di grandi eventi o di personaggi importanti. E

Carloni di Perugia, Pietro Medri di Roma, Aldo Prete di Firenze, Mario Mazzarelli di Milano. Abbiamo chiesto all'attuale presidente Paolo Clerici quali sono i principali obiettivi di AICEV: «Valorizzare l'etichetta del vino, che è un documento di costume oltre che un importante veicolo promozionale. E incrementare i contatti fra gli aderenti con periodiche riunioni: gli "incontri-scambio" sono un modo simpatico per arricchire la propria colle-

Dalle etichette con scene di vita contadina agli stemmi araldici, dalle scene paesaggistiche alla commemorazione di eventi e personaggi storici, fino alla collaborazione con artisti di prim'ordine: la storia delle etichette del vino è lo specchio della cultura nostrana degli ultimi tre secoli.



Scegli anche tu una felpa di Medici Senza Frontiere: sarai parte attiva della nostra azione medico-umanitaria!

Grazie al tuo acquisto equo-solidale diffondi il nostro messaggio!



Ordina su **festasenzafrontiere.it/prodotti** e riceverai tutto entro 5 giorni all'indirizzo da te indicato.



TENDENZE

Chef per cani gourmet

Prendersi cura del proprio cane è un dovere, ma non tutti hanno la pazienza di vestire ogni giorno i panni di uno chef dedicato al suo benessere. Meglio affidarsi al ricettario di Caterina Azzi

«Mi piace cucinare, ma solo per i cani». Caterina Azzi non ne fa mistero e, anche se all'inizio qualcuno l'ascoltava sbalordito, lei ha continuato dritta per la sua strada: quel che più le piace è preparare ricette gustose per gli amici a quattro zampe. I primi esperimenti risalgono a quando era piccola e cucinava per il suo pastore scozzese seguendo i consigli del padre. Da allora la sua tecnica si è affinata. Ha iniziato a consultarsi con veterinari e nutrizionisti e ne ha fatto quasi una scienza. «Ho sempre avuto un cane nella mia vita — racconta Caterina — e non ho mai comprato cibo in scatola. Quando ho cominciato a lavorare come freelance, circa una decina d'anni fa, e stavo più a lungo in casa, ho deciso di prendere un cocker, Nuvola, per il quale cucinavo delle pappe buonissime. A un certo punto però mi sono accorta che era intollerante e allora ho iniziato a studiare ricette alternative».

Una dieta varia e bilanciata

Come per un essere umano, anche per un cane la dieta dev'essere varia e bilanciata e contenere tutti gli elementi fondamentali per il benessere. «Mai gli avanzati. Molti svuotano nella ciotola ciò che

resta del pranzo, ma è sbagliatissimo perché ci sono alimenti che noi mangiamo comunemente, mentre al cane fanno malissimo, come le verdure a foglia. La cipolla è da evitare categoricamente, il cioccolato è veleno e la frutta secca è da sconsigliare. Sono sostanze che giorno dopo giorno danneggiano l'organismo». Caterina, dunque, costruisce dei veri e propri menu per il suo cane e quotidianamente, prima di mettere sul fuoco la pentola per il pranzo della famiglia, pensa a cosa mettere nella ciotola. Gli ingredienti sono semplici: carne, olio, riso, fiocchi d'avena, verdure tritate, combinate per creare sapori sempre nuovi. «La carne la cuocio a vapore (ma alcuni pezzi li uso per fare il brodo che poi filtro con un setaccio di lino), poi la mescolo con due cucchiaini di riso stracotto oppure di farro insieme a tre o quattro verdure sbollentate e aggiungo l'olio di lino o quello di fegato di merluzzo, importante per gli Omega 3. A volte inserisco un pugno di fiocchi d'avena per un buon passaggio intestinale. Tutto servito a temperatura ambiente».

Pane e biscotti

A parte le pappe, Caterina ama preparare anche il pane, con farina, acqua e olio di girasole, senza lievito e senza sale, e i biscotti. Li ha fatti assaggiare ai cani delle sue amiche e in poco tempo sono diventati famosi. Le ricette di Caterina Azzi sono ormai tanto popolari che ha pensato di raccogliercle e metterle in un libro scritto a quattro mani con la fotografa Chiara Visconti. Si intitola *Accio story. Le malefatte di un Beagle* e racconta di un'amicizia particolare tra Accio e Blackie che ogni giorno si incontrano ai giardini della Guastalla. «Ormai per me è automatico preparare per il cane; nel frigo ho un ripiano riservato ai suoi cibi e quando faccio la spesa compro anche quello che mi serve per lui.



Caterina Azzi cucina per i suoi amici cani e inventa sempre nuove ricette, come quella della torta speciale che si prepara con pane raffermo, brodetto di pollo, un uovo intero, farina

integrale, ricotta di capra, olio di mais, fiocchi d'avena. In un mixer mettere tutti gli ingredienti, frullare fino ad amalgamare il tutto e poi informare a 180 °C per 35-40 minuti circa.



Sono quasi le stesse cose: riso, lenticchie, farro, ricotta di mucca, pollo, tacchino, manzo, cavallo, a volte il fegato. Mentre faccio la pasta al sugo per mia figlia, cuocio la carne a vapore per il cane». Oggi nessuno più deride Caterina, tutt'al più le chiedono di preparare biscotti personalizzati al gusto di polpetta. ■

Bianca Senatore

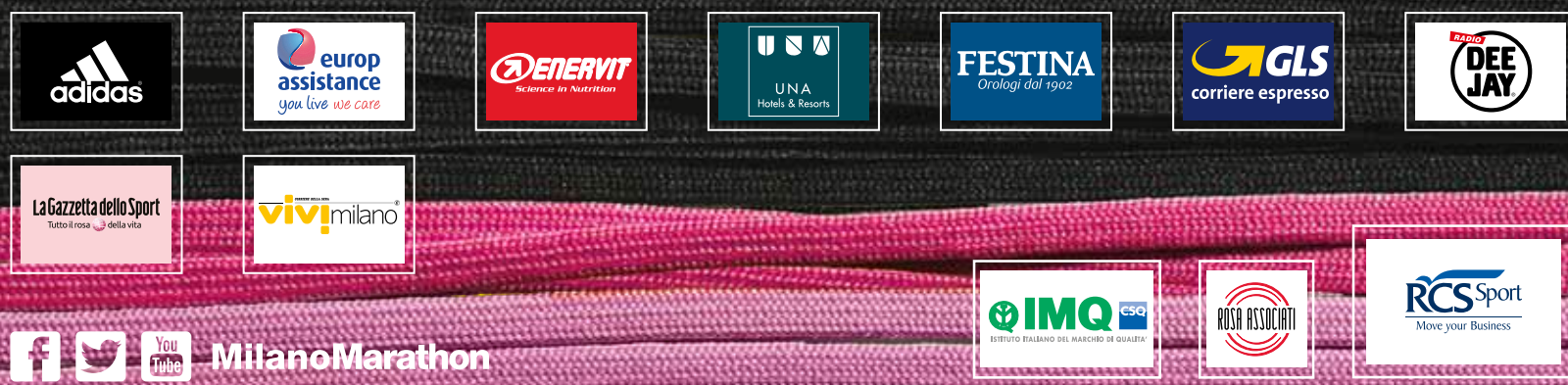
5^o Europ Assistance Relay Marathon 12_aprile_2015



NUOVO
PERCORSO



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



PROPOSITO DI ACQUA

MM METROPOLITANA MILANESE SPA MILANO blu



impariamo
il valore
dell'acqua

"La natura creatrice non si ferma
e attraverso le onde, i flutti, le maree ricorrenti,
i rapidi corsi dei fiumi, esercita la sua indomita
forza, con una potenza in nessun modo maggiore...
poiché questo elemento comanda a tutti gli altri..."

Plinio il Vecchio, Naturalis Historia, XXXI, 7

in collaborazione con



**laboratorio
scientifico**

a cura di Associazione Didattica Museale
per le scuole primarie:

Acqua e vita: partendo dall'esclusivo exhibit della
"macchina della pioggia", un percorso alla scoperta
delle trasformazioni fisiche dell'acqua durante il suo
ciclo naturale.

per le scuole secondarie di I grado:

Acqua e vita: laboratorio scientifico con postazioni
interattive per analizzare il rapporto tra l'acqua e il
ciclo vitale di piante e animali, ed esperimenti per
capire quali attività antropiche possono influenzare la
qualità dell'acqua nelle falde acquifere.

presso il Biolab
del Museo di Storia Naturale

**laboratorio
artistico**

a cura di Opera d'Arte

per le scuole primarie:

Pennellate d'acqua: un laboratorio creativo per
imparare che si può dipingere l'acqua, ma anche
dipingere con l'acqua, miscelando pigmenti e creando
colori.

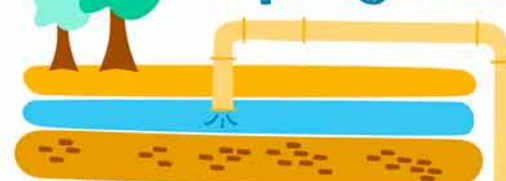
in classe

per le scuole secondarie di I grado:

Riflessi d'acqua: visita alla più importante raccolta
di pittura di paesaggio cittadina per poi mettere "in
pratica" quanto osservato con un'esperienza di
pittura in plein air nel magnifico parco di Villa
Belgiojoso.

presso la
Galleria d'Arte Moderna

il progetto



Quanto è importante l'acqua per il Pianeta?
È vero che sotto la città ci sono chilometri di tubi
che portano l'acqua fino al rubinetto di casa?
Come funziona una centrale dell'acquedotto?
Perché è importante risparmiare l'acqua?

Sono solo alcune delle domande che trovano
risposta nel progetto didattico "ORO blu"
promosso da Metropolitana Milanese, in
collaborazione con le associazioni Opera d'Arte
e MediaArts, e rivolto alle scuole primarie e
secondarie di primo grado del Comune di Milano.

L'obiettivo è far conoscere ai più giovani una
risorsa fondamentale per la vita come l'acqua,
attraverso un approccio multidisciplinare,
stimolante e creativo, che promuove l'adozione di
comportamenti ecosostenibili per il risparmio
idrico e spiega come funziona il servizio idrico
della nostra città.



"ORO blu" offre a tutte le classi una lezione
introduttiva tenuta da esperti del settore
sul processo industriale che regola la
gestione del ciclo dell'acqua a Milano -
dalle fasi di prelievo e distribuzione
dell'acqua presso le abitazioni a quelle di
raccolta in fognatura e depurazione - e
sulle buone abitudini anti-spreco.

Ogni insegnante può scegliere se
aggiungere alla lezione un laboratorio
didattico sull'acqua o la visita guidata a una
centrale dell'acquedotto o a un depuratore
di Milano.

Alle scuole primarie è infine riservato un
laboratorio teatrale per mettere in scena
uno spettacolo sull'acqua, mentre le scuole
secondarie di primo grado avranno modo
di dimostrare tutta la loro creatività con il
concorso H2Ottimo per la creazione di una
campagna pubblicitaria sull'acqua.

**laboratorio
musicale**

a cura di Le Voci della Città
per tutte le classi:

Tracce sonore di acqua: una visita/laboratorio
dedicata al rapporto tra acqua e musica, per imparare
a conoscere l'acqua sia come elemento naturalmente
sonoro, sia come motore fondamentale di alcuni
strumenti musicali tradizionali.

presso il Museo degli
Strumenti Musicali (Castello Sforzesco)

visite guidate

In alternativa ai laboratori didattici, a partire da
gennaio fino a maggio 2015 è possibile prenotare una
visita guidata alla Centrale dell'Acquedotto di via
Padova (ogni martedì) o al Depuratore San Rocco
(ogni giovedì).

**laboratorio
teatrale**

(riservato alle scuole primarie)

a cura di Elsinnor - Teatro Stabile d'Innovazione

Gli alunni delle prime quattro classi della scuola
primaria che aderiranno all'iniziativa, avranno la
possibilità di diventare dei veri attori partecipando al
laboratorio "Chiare, fresche, dolci acque: parole...
d'acqua in scena": uno spettacolo teatrale a tema per
l'evento conclusivo del progetto (in data da definire).

CHI È METROPOLITANA MILANESE SPA
Metropolitana Milanese Spa è la società di ingegneria nata nel
1955 che si occupa della progettazione e della realizzazione della
rete metropolitana di Milano. Dal 2003 MM gestisce anche il
Servizio Idrico Integrato del capoluogo lombardo, occupandosi del
prelievo dell'acqua dalla falda, della potabilizzazione nelle centrali
dell'acquedotto, della distribuzione, della raccolta delle acque reflue e della
depurazione. MM ha creato Milanoblu, il primo sito dedicato all'acqua di Milano.
Per informazioni: www.metropolitanamilanese.it • www.milanoblu.com



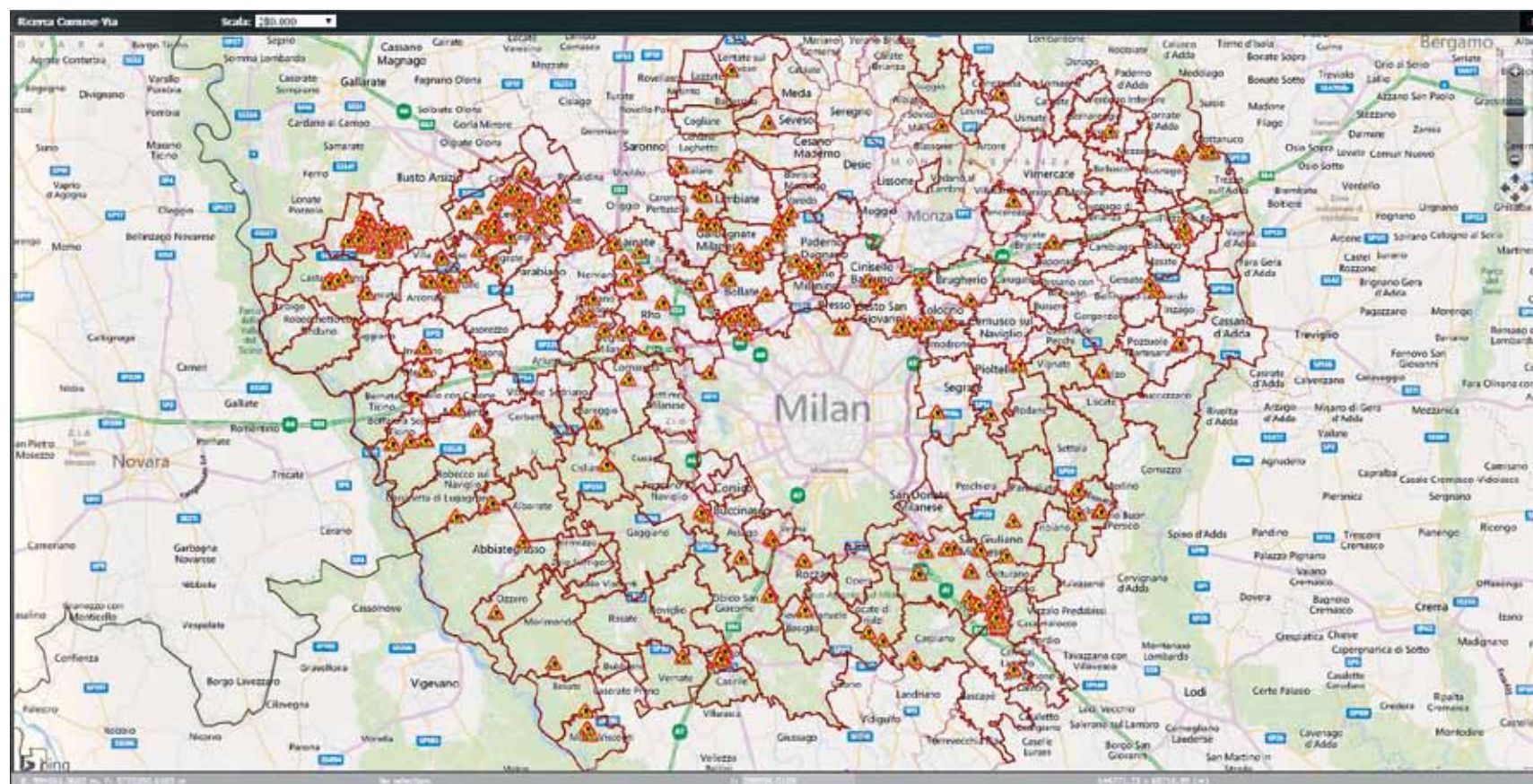
TUTTE LE ATTIVITÀ SONO GRATUITE FINO AD
ESAURIMENTO POSTI.

Smart Cities

*Acquedotto, fognature e depurazione:
i cantieri del Gruppo CAP diventano
accessibili online sul sito www.gruppocap.it*

Un semplice click e sullo schermo compare la mappa dei 133 Comuni della Provincia di Milano di cui il Gruppo CAP gestisce il sistema idrico, con un focus su tutti i cantieri al momento attivi. Un altro tocco di mouse e con grande

Informazioni aggiornate e accessibili a tutti i cittadini: è questo l'obiettivo del nuovo servizio offerto dal Gruppo CAP. Nella foto sotto, la mappa dei territori gestiti dal Gruppo con la segnalazione dei cantieri attivi. Qui accanto, la modalità "street view", che consente di vedere i luoghi in cui si stanno effettuando i lavori.



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.

tempo contribuire al miglioramento della qualità della vita dei cittadini e degli utenti serviti. I nostri cantieri hanno l'obiettivo di portare nelle case dei cittadini un'acqua sempre più di qualità e sicura. Certo, quando si apre un cantiere sul territorio possono nascere alcuni disagi; è proprio per questo che è fondamentale rendere subito disponibili le informazioni



importanti: perché stiamo rompendo una strada? quanto finisce il lavoro? quanto costa e chi sono i responsabili? È un modo per rendere concreto il concetto di smart city: una città in cui le informazioni servono a rendere più semplice la vita dei cittadini.»

Il servizio online, attivo da qualche giorno sul sito del Gruppo CAP al link <https://cantieri.capholdingtecnologie.it>, si basa sulla piattaforma WebGis, un sistema informativo sviluppato dal gruppo che consente di acquisire, estrarre e gestire le informazioni derivanti da dati georiferiti relativi alle reti e a tutte le strutture legate al servizio idrico integrato. Ad oggi lo sviluppo del servizio ha richiesto un investimento di 350mila euro: il risultato è un sistema informativo **tra i pochi così avanzati in Italia e l'unico accessibile online da tecnici, professionisti e cittadini.** ■

Sagre e mercati

21-22 marzo
**Delizia
Pizzighettone (CR)**

Un evento inedito che prende per la gola, con riflettori puntati sulle prelibatezze del cioccolato e dei dolci di varia provenienza. Tradizione, rivisitazione e valorizzazione del cibo degli dei, ma non solo. All'interno della cerchia muraria di Pizzighettone ci saranno anche uno spazio dedicato alle produzioni tipiche gastronomiche locali e regionali italiane e un padiglione dedicato a Expo 2015 e al tema dell'agroalimentare.

La golosissima mostra-mercato proporrà al pubblico anche showcooking di specialità al cioccolato e dolci a cura di Maestri Pasticceri e Maitres Chocolatiers, laboratori per

bambini, momenti di intrattenimento e appuntamenti tematici.
Sabato ore 14.00 - 22.00
Domenica ore 10.00 - 20.00
Ingresso gratuito
Casematte Cerchia Muraria
Ginevra-Officina delle Idee
Tel. 339 3329635
Pizzighettone Fiere dell'Adda
Tel. 340 2441489
www.pizzighettone.it

Dal 2 marzo al 27 aprile
**Sapori e profumi
dal mondo
Milano**

Sette incontri gratuiti aperti al pubblico presso il ristorante Un Posto a Milano, all'interno di Cascina Cuccagna, per conoscere da vicino i patrimoni alimentari di

Expo Milano 2015 attraverso conferenze, showcooking e degustazioni.
La Scuola di Cucina di Sale&Pepe racconta le filiere alimentari (caffè, riso, cacao, spezie, frutta e legumi, cereali e tuberi) e le identità tematiche (agricoltura e nutrizione in zone aride, mare e isole, gli ecosistemi del bio-Mediterraneo) con il supporto degli chef di Sale&Pepe, gli Ambassador di Expo Milano 2015 e la partecipazione speciale di Vittorio Castellani, in arte Chef Kumalè, grande esperto di cucine extraeuropee.

Cascina Cuccagna
Via Cuccagna, 2
Tel. 02 83421007
info@cuccagna.org
www.cascinacuccagna.org
Sale&Pepe
www.salepepe.it/expo2015

Domeniche di marzo
**32a Primavera dei Vini
Festa del Bonarda
Rovesca (PV)**

21 aziende espositrici, percorsi didattici ed educazione alimentare

per i più piccoli, canti tradizionali, danze occitane e soprattutto... degustazioni. Tra rossi e bianchi del territorio, vitigni internazionali e rossi invecchiati troverete Bonarda DOC, Croatina IGT, Riesling, Pinot Nero, Malvasia, Syrah, Cabernet e Barbera. E per abbassare il tasso alcolemico, prenotate una passeggiata tra i vigneti e il centro storico.

Pro Loco di Rovesca
Tel. 347 2155257
info@rovescala.com
www.rovescala.com

La redazione contatti



Cibi
Arte e scienza del cibo
periodico gratuito
anno 3 - n. 2
Milano
28 febbraio 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 Donatella Bianchi: WWF;
minimali: Chiara Visconti.

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:
Giacomo Biraghi,
tutti i segreti dell'Expo**



INCONTRI CHE CAMBIANO IL MONDO

fieramilanocity, M1 Lotto fiera

MILANO
13-15 MARZO

**12ª FIERA NAZIONALE
DEL CONSUMO CRITICO
E DEGLI STILI DI VITA
SOSTENIBILI**



Ogni stand una storia: cibo, turismo, abbigliamento, cultura, pace, bambini, ritorno alla terra, prodotti vegan, bici, cosmesi, abitare: 700 realtà tutte da scoprire. E poi laboratori gratuiti, degustazioni, spettacoli e reading: tre giorni da non perdere!

SEGUICI SU



www.falacosagiusta.org



Organizzato da

TERRE DI MEZZO
EVENTI

Main sponsor

