



**Arte e scienza
del cibo**



periodico gratuito
anno 2 - n. 10
25 novembre 2014
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di



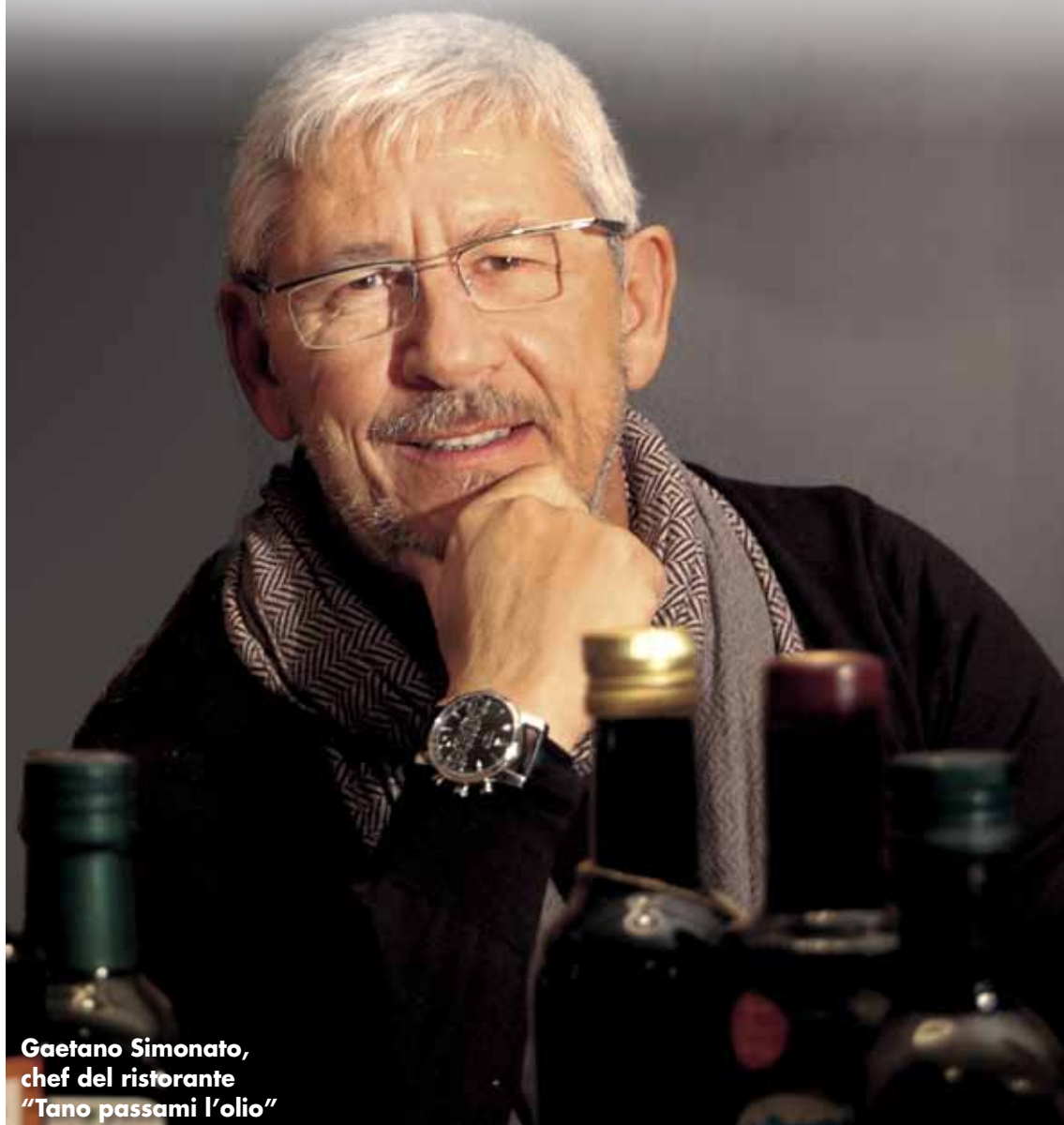
MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di



Milano
Comune
di Milano

Tano, l'olio giusto per ogni piatto



Gaetano Simonato,
chef del ristorante
"Tano passami l'olio"



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

**-157 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**

ALIMENTAZIONE E SALUTE



**Dolcemente
salati**

TENDENZE



Il catering di PArC

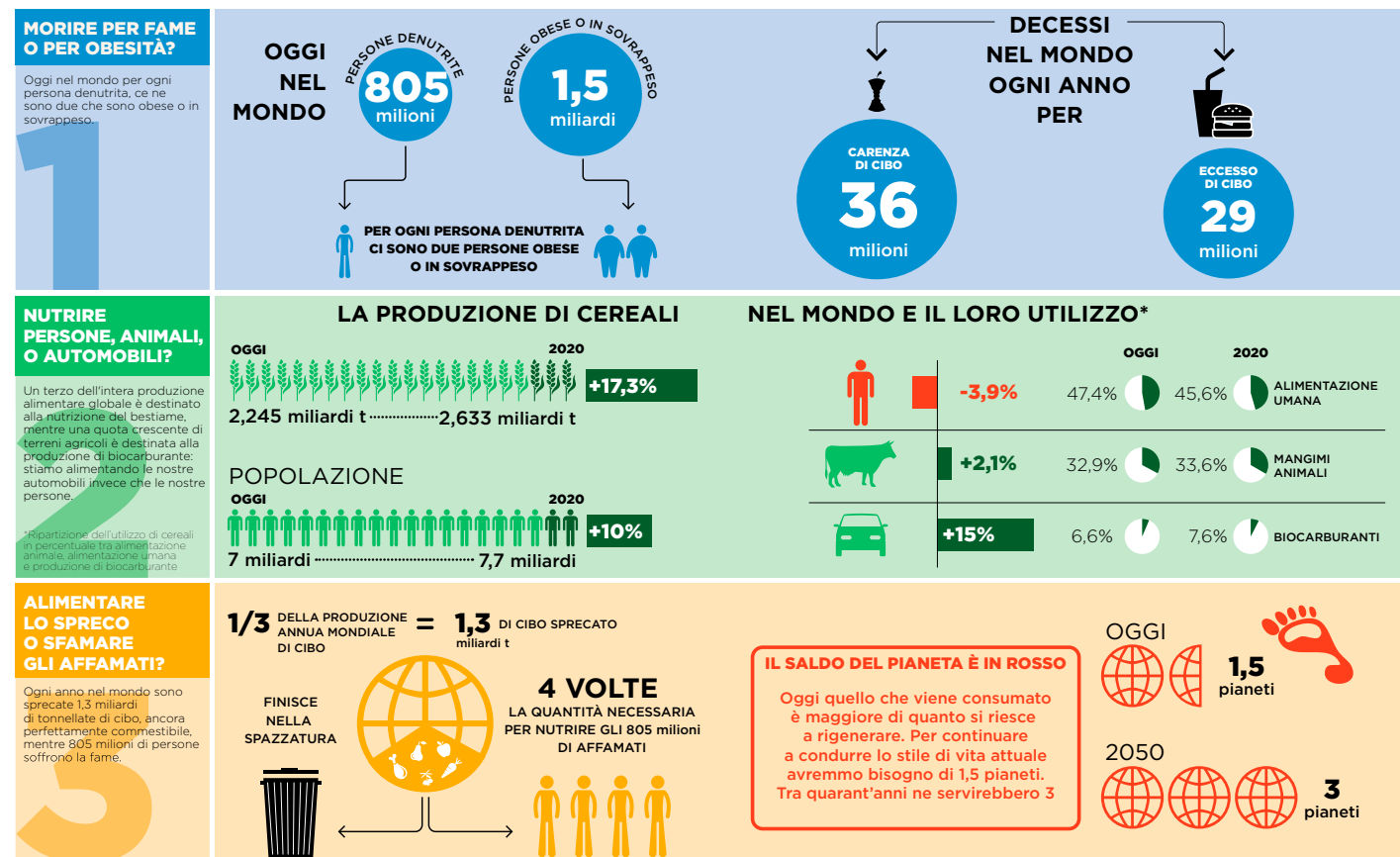
A PROPOSITO DI ACQUA



**Sotto la lente:
il PET**



La **Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition (BCFN)** aspira a porre le basi per un futuro sostenibile in cui le persone e il pianeta vivano in armonia partendo dalle seguenti considerazioni sui paradossi su cibo e nutrizione:



Il **Protocollo di Milano** – proposta di un accordo globale sull’Alimentazione e la Nutrizione da sottoscrivere a Expo 2015. Parte dai seguenti obiettivi per combattere tali paradossi:

- Lotta allo spreco alimentare:** abbattimento del 50% entro il 2020 dell'impressionante cifra di 1,3 miliardi di tonnellate di cibo sprecato nel mondo attraverso campagne mirate ad accrescere la consapevolezza del fenomeno e accordi di lungo termine che coinvolgano l'intera catena alimentare a partire dalla filiera agricola.
- Riforme agrarie e lotta alla speculazione finanziaria:** promuovere un'agricoltura più sostenibile grazie alle limitazioni nei confronti di chi scommette sul prezzo delle materie prime e all'utilizzo della terra per biocarburanti a base alimentare.
- Lotta alla fame all'obesità** con il richiamo all'importanza dell'educazione alimentare sin da bambini e alla promozione di stili di vita sani.



Sulla piattaforma online www.protocollodimilano.it è possibile dare il proprio contributo alla redazione del Protocollo di Milano per definirne i contenuti in vista della stesura finale da sottoporre ai Paesi partecipanti a Expo 2015.

La sesta edizione dell'**International Forum on Food and Nutrition (3 e 4 dicembre 2014, Università Bocconi, Milano)** organizzato dalla Fondazione BCFN sarà dedicata alla presentazione del Protocollo di Milano. www.protocollodimilano.it

Il documento è frutto di un intero anno di revisione scientifica da parte di oltre 500 esperti internazionali, rappresentanti della società civile, delle istituzioni, del mondo accademico, di ONG e del settore privato. Il Forum sarà l'evento per consolidare i contenuti del Protocollo tramite un dibattito aperto sulle soluzioni delineate. La versione finale sarà presentata in occasione di Expo Milano 2015.

A tavola non s'invecchia

È una convinzione diffusa, attivamente sostenuta dalla comunità scientifica, che nutrirsi in modo sano ed equilibrato sia un buon sistema per evitare una serie di problemi di salute. Siamo incoraggiati a fare attenzione alla qualità dei cibi, alla composizione dei singoli alimenti e a verificare che le entrate caloriche siano proporzionate al dispendio energetico. Sappiamo anche che è importante seguire una dieta variata e bilanciata che garantisca un apporto completo di nutrienti. Tutto giusto, ma non esagererei con scrupoli e fissazioni. In fondo la vita media sta allungandosi tanto che oggi viviamo il doppio rispetto ai nostri “parenti” più prossimi, gli scimpanzé. Ancora più impressionante il confronto con gli antichi

Greci, la cui vita media era di 20 anni scarsi, con l'Inghilterra medievale, 33, con gli Stati Uniti, che solo nell'Ottocento emulavano gli scimpanzé e soltanto un secolo dopo raggiungevano i 66. Non che i vecchi non ci fossero (pochi, ma c'erano) però l'indice di mortalità infantile era così alto da abbassare la media. Oggi in Italia gli anziani rappresentano quasi il 20% della popolazione e l'Europa è il continente più longevo. Merito delle condizioni e dello stile di vita. Incluso naturalmente il tipo di lavoro che si esercita. Non è certo alla portata di tutti, ma secondo alcune statistiche la professione che più allunga la vita è quella di pontefice. ■

Paola Chessa Pietrobboni





Sommario

Ben fatto Sformato dolce ai sapori d'autunno

Ovvero come preparare uno sformato di cioccolato e castagne con salsa zabaione.
a cura di Chiara Porati

Filo diretto Buoni, genuini, regionali

Alla Coop l'italianità è un requisito di base e ogni prodotto racconta un territorio.
a cura della Redazione

Vini che raccontano la terra

Un suggestivo angolo di Toscana... in Brianza! Una giovane azienda vitivinicola.
di Marina Villa

Verso l'Expo Dieci progetti per Expo 2015

Dall'Università di Milano-Bicocca un'opportunità per 10 giovani ricercatori.
a cura della Redazione

I segreti della spesa Lo spreco? Non abita qui!

Il progetto "Risparmiati lo spreco" descrive il reale rapporto tra famiglie lombarde ed eccedenze alimentari.
di Flavio Merlo

Il mondo degli oli. Visto dal nutrizionista Visto dal chimico

Gli oli vegetali sono da preferire come grassi di condimento. Ma vanno usati con grande parsimonia.
di Giorgio Donegani, Filippo Rossi e Marco Trevisan

Come scegliere l'olio di semi

Tra gli oli vegetali, quelli di semi sono meno pregiati dell'extra vergine d'oliva, ma è importante conoscerli.
di Chiara Porati

CiBi LAB Olio... sommelier

Degustatori d'olio si diventa. Una scoperta sensoriale che colpisce le papille gustative in un susseguirsi di percezioni.
di Alfredo Lomi

Alimentazione e salute Dolcemente salati

Ovvero quando un'alchimia di sapori mette d'accordo gli opposti, a tutto vantaggio del gusto e del piacere a tavola.
di Cecilia Pedroni

Quando il buono non fa bene

Anche la cottura casalinga ha i suoi lati oscuri.
di Raffaella Mercogliano e Alessandra De Felice

A porta aperta La Cucina Pop del Leoncavallo

Mai stati a cena al Leoncavallo? Un mix perfetto fra tradizioni lontane, agricoltura di prossimità e prezzi contenuti.
di Chiara Porati

Tendenze Prodotti agricoli in catering

Ricucire il rapporto tra città e campagna? Ecco la ricetta del catering PaRc.
di Chiara Porati

Il Giorno del Ringraziamento

È la più importante festa americana: ce la racconta Christopher M. Wurst, Console americano per la Stampa e la Cultura.
di M.C.R.

La friggitrice a vapore

Patatine fritte senza olio e odori: oggi si può fare.
di Anna Brambilla

A proposito di acqua Sotto la lente: il PET

Il dubbio amletico, quando si parla di bottiglie di acqua minerale, è "plastica o vetro"? Ma la domanda è mal posta.
di Claudia de Luca

Un servizio idrico sempre più efficiente

Pubblicata la gara per l'accordo quadro del Gruppo CAP: previsti interventi per 71 milioni di euro.
a cura di Claudia de Luca

Sagre e mercati

a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

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

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. Fa parte del Comitato Ministeriale EXPOscuola2015, per la messa a punto di attività educative di preparazione ai temi di Expo.

Raffaella Mercogliano: ricercatore dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, Dipartimento di Scienze Zootecniche e Produzioni Animali, si occupa di qualità degli alimenti e sicurezza alimentare.

Cecilia Pedroni: dottoressa in Biotecnologie Mediche, si è laureata presso l'Università degli Studi di Milano con una tesi sui tumori corticosurrennali. Ha svolto attività di ricerca presso l'Ospedale Maggiore di Milano e l'Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori di Milano. Ha conseguito il Master in Nutrizione Umana e attualmente collabora con l'IMGeP, Istituto di Medicina Genetica Preventiva di Milano.

Filippo Rossi: dottore in Scienze Agrarie, si è laureato presso la Facoltà di Agraria dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza. Ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Biotecnologie Molecolari. È ricercatore presso l'Istituto di Scienze degli Alimenti e della Nutrizione della medesima Facoltà.

Marco Trevisan: professore ordinario in Chimica Agraria, direttore dell'Istituto di Chimica Agraria e Ambientale e del Centro di ricerca BIOMASS. È presidente della Società Italiana di Chimica Agraria, past presidente del Gruppo di Ricerca Fitofarmaci e Ambiente, socio della Società Italiana di Agronomia. È field editor dal 1996 della rivista *Agronomy for Sustainable Development* ed editor della rivista *Applied and Environmental Soil Science*. La sua attività è documentata da oltre 250 lavori pubblicati su riviste, libri, atti di convegni.

BEN FATTO

Sformato dolce ai sapori d'autunno

Ovvero come preparare uno sformato di cioccolato e castagne con salsa zabaione.
Daniela di Caminadella Dolci usa un ingrediente da riscoprire: la maronita

Per chi non la conoscesse, la maronita è un preparato di castagne e zucchero dalla consistenza cremosa. In commercio se ne trovano anche con l'aggiunta di glucosio e cacao (ugualmente buone!). La nostra esperta ci suggerisce di sposarla con il cioccolato fondente e di regalarle un corredo in salsa allo zabaione, che chiuderà il cerchio dei sapori tra il gusto deciso del cacao e quello delicato della castagna.

Ingredienti

Per lo sformato

- 100 g di burro
- 40 g di cioccolato fondente
- 4 uova
- 80 g di zucchero
- 80 g di farina di mandorle
- 80 g di maronita
- 1 manciata di mandorle filettate e tostate

Per lo zabaione

- 3 tuorli
- 60 g di zucchero
- ½ bicchiere di vino bianco
- 100 ml di panna liquida

Come preparare lo sformato

In una ciotola fate sciogliere a bagnomaria (o in forno a microonde) il cioccolato con il burro, mescolate per amalgamare e lasciate intiepidire il composto. A parte rompete le 4 uova separando i tuorli dagli albumi. Quindi unite all'impasto solo i 4 tuorli, incorporandoli uno alla volta. Aggiungete adesso la maronita e poi la farina di mandorle.

In un'altra ciotola montate gli albumi a neve con lo zucchero finché il composto

non sarà fermo e lucido. Incorporate l'albume montato al resto degli ingredienti, mescolando dal basso verso l'alto finché non sarà omogeneo.

Imburrate e inzuccherate 12 stampini in alluminio usa e getta o una teglia dai bordi alti con diametro da 22 cm. Versate il composto nelle forme e fate cuocere a bagnomaria a 180 °C per 30 minuti. Mettendo la temperatura del forno a 180 °C, la temperatura dell'acqua arriverà a 90 °C, cuocendo delicatamente il dolce e lasciandolo soffice e umido. Se invece siete fortunati e possedete un forno a vapore, non dovrete fare altro che impostare la temperatura a 90 °C per 30 minuti. Quando il dolce sarà cotto, lasciatelo intiepidire; quindi sformatelo su un piatto da portata o sui piattini da dessert nel caso delle monoporzioni.

Lo zabaione al vino bianco

In una terrina sbattete con la frusta i tuorli con lo zucchero, in modo da rendere la crema molto chiara; unite il vino bianco (meglio se fruttato), mescolate e fate cuocere a bagnomaria o in forno a microonde, stando ben attenti a mescolare spesso la salsa per evitare che "si stracci". Una volta cotta e ben spumosa, per rendere la salsa liscia aggiungete la panna fresca, ma poca alla volta fino a ottenere la consistenza preferita.

Come servirlo

Per una cena informale potete presentare lo zabaione in una salsiera, in modo che ogni commensale possa versare la quantità desiderata direttamente sullo sformato.

Se invece volete un'entrata d'effetto, preparate le porzioni nei piatti, versate la salsa sopra il dolcetto, facendola colare su un lato; aggiungete qualche scaglia di mandorla tostata, pezzetti di marron glacé e servite. Abbinamento consigliato: Moscato Passito. ■
a cura di Chiara Porati



Lo sformato di cioccolato, maronita e zabaione è ideale per chiudere un pranzo autunnale.

Un consiglio per un menu completo? Un bollito misto con salse, mostarda e verdure al vapore.

Cuocere i dolci a bagnomaria

Per questo tipo di cottura si metterà lo stampo scelto per il dolce in una teglia più grande con i bordi alti, nella quale si verserà dell'acqua (fino al livello dell'impasto). Si porrà tutto in forno preriscaldato a 180 °C dove l'acqua andrà in ebollizione, trasferendo il giusto calore al composto dolce. Questo tipo di cottura permette di utilizzare meno grassi negli impasti e lascia i dolci più leggeri.



Protagonisti Tano vi passa gli oli più buoni

La cultura dell'olio nasce dall'esperienza e nessun Paese al mondo ha una capacità così vasta e diffusa come l'Italia.
di Bianca Senatore



>>>
**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 1998

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

Scarica l'e-book gratuito su Expottimisti.it

FILO DIRETTO

Buoni, genuini, regionali

Alla Coop l'italianità è un requisito di base e ogni prodotto racconta la storia di un territorio

Sugli scaffali dei supermercati troviamo tutti gli alimenti base — farina, zucchero, caffè, latte — ma ci sono tanti altri cibi, specialità regionali, che magari consumiamo ogni giorno. «Noi presidiamo tutto il territorio — racconta Luca Cappellari, Direttore Commerciale dei Business e dei Territori di Coop Lombardia — e siamo attenti a capire da un lato cosa chiede il cliente, dall'altro quali sono le specialità del territorio. E nei nostri supermercati di prodotti tipici ce ne sono tanti».

Il tour nel supermercato

Partendo dal reparto ortofrutta troviamo, per esempio, le arance di Sicilia, i limoni di Sorrento, le pesche di Volpedo, le mele della Valtellina. Quando passiamo al reparto dei freschi e freschissimi possiamo scegliere tra mozzarella di bufala campana, salame d'oca dell'Oltrepò o prosciutto crudo di Parma. «Sono tutti prodotti che caratterizzano un territorio, ma sono diventati di largo consumo. Pensiamo al Parmigiano: di per sé è un prodotto regionale, ma nessuno ci pensa più, perché lo mangiamo tutti i giorni». Ci sono, poi, altri alimenti che proprio grazie a Coop sono rinati. È il caso del pecorino di Farindola, in provincia di Pescara, che era quasi scomparso e che Coop ha deciso di riportare in auge sostenendone la produzione e la vendita nei suoi negozi. Spostandosi nel reparto dedicato alla pasta, possiamo trovare quella di semola di Gragnano, preparata secondo l'antica tradizione con semole pregiate, trafilata in bronzo ed essiccata lentamente e a basse temperature. «C'è anche il fusillo bucato lungo — racconta Luca Cappellari — che è un formato tipico campano che deve il suo nome al "fuso" adoperato dalle filatrici. Anticamente, infatti, i fusilli venivano prodotti attorcigliando uno spaghetti intorno a un ferro da calza, con un procedimento che ricordava molto il lavoro delle filatrici». E poi c'è la pasta fresca all'uovo di Campofilone (Marche). Tagliatelle, fettucine e tagliolini sono prodotti seguendo una ricetta che si tramanda dal quindicesimo secolo ed è realizzata con un impasto senza acqua, solo con semola di grano duro e uova e ha tempi di riposo lunghissimi. Nel corridoio dedicato agli oli troviamo, per esempio, l'olio extra vergine della Val di Mazara DOP, fatto con olive delle zone di Palermo e Agrigento, o l'olio extra vergine di oliva umbra dei Colli Martani. Nel settore dedicato ai biscotti e ai dolci, non è difficile mettere nel carrello, tentati dalla loro bontà, il torrione di Cremona, i Cuneesi al rhum, i panettoni, la cioccolata di Modica o i pistacchi siciliani. E infine, quando si arriva ai vini, la scelta diventa ancora più ardua. Al di là dei classici — dice Cappellari — abbiamo più di



La preparazione del caglio di questo pecorino prevede l'aggiunta del caglio di suino, come facevano gli antichi Romani.

600 etichette, come il Sanguè di Giuda, lo Sfursat della Valtellina, Barolo e Nebbiolo, Chianti, Ciliegiole, Brunello di Montalcino, Nerello Mascalese e tanti altri».



600 etichette, come il Sanguè di Giuda, lo Sfursat della Valtellina, Barolo e Nebbiolo, Chianti, Ciliegiole, Brunello di Montalcino, Nerello Mascalese e tanti altri».

Il consorzio e gli standard

Il consorzio Coop si muove da nord a sud per cercare prodotti di qualità elevata che abbiano alle spalle cooperative agricole certificate. Ogni prodotto individuato dalla Coop, infatti, deve rispettare uno statuto molto rigido e deve avere caratteristiche ben precise. «Prima di tutto — spiega Luca Cappellari — deve avere una collocazione territoriale, deve

Sul sito Coop si può cercare la provenienza delle materie prime.

lavorare in maniera etica e regolare, quindi niente sfruttamento o contratti irregolari, e deve

Le eccellenze dei maestri pastai portano in tavola i sapori autentici della pasta all'uovo.

essere a posto dal punto di vista degli aspetti normativi». Per Coop, dunque, la tutela del potere d'acquisto è importante, così come lo sono l'impegno per la difesa della salute, la qualità e la sicurezza dei prodotti, la promozione di un consumo consapevole e anche la tutela dell'ambiente. «Quando identifichiamo un prodotto regionale che ci piace si cerca di capire quale produttore sia il più adatto ad entrare nel gruppo, e se la produzione sia tale da rispondere alle richieste del mercato. Dopo di che si fanno dei controlli per verificare i requisiti e si fanno dei test, anche degustativi, e si valuta la bontà del prodotto. Solo alla fine, dopo diversi passaggi e controlli, l'alimento può ottenere il marchio Coop». ■



Vini che raccontano la terra

Un suggestivo angolo di Toscana... in Brianza! Un anfiteatro di vigneti nella Valle del Curone ci racconta l'esperienza seria e appassionata di una giovane azienda vitivinicola

Dal 2000 l'Azienda Agricola La Costa è curata con successo da Claudia Crippa, esperta viticultrice ed enologa, con la collaborazione dei genitori e della sorella Clara. Claudia ha imparato tutto alla scuola di Vincenzo Bambina, a sua volta allievo e collaboratore di Giacomo Tachis, un protagonista di primo piano dell'enologia italiana, considerato il padre di tre dei vini toscani più famosi al mondo, il Sassicaia, il Tignanello e il Solaia. Ma l'esperienza vera di Claudia Crippa è cresciuta nella lombarda Valcalepio, in Sicilia e in Borgogna; l'ha poi arricchita studiando con passione il suo territorio, caratterizzato da un terreno di coltura poco profondo a causa del fondo sassoso e della forte presenza di calcare. «Caratteristica premiante – sottolinea Claudia – perché il terreno è ricco di sali minerali e trasmette molta sapidità ai vini,



soprattutto ai bianchi. Un altro aspetto importante per ottenere vini di carattere è la forte escursione termica che abbiamo in valle durante il periodo estivo: permette alle viti di riposare durante la notte, fissando così i precursori aromatici (elementi che determinano profumo e gusto) che trasmettono al vino sentori floreali».

“Il vino nasce in vigna”

La passione di Claudia per i vini e il suo profondo rispetto per il territorio l'hanno portata alla scelta della coltivazione biologica e

Per i vini bianchi il vitigno principe è il Riesling Renano per sapidità e profumo, seguito da Chardonnay e Incrocio Manzoni, un vitigno che si adatta ai terreni collinari. Per i vini rossi il vitigno principe è il Pinot Nero, nobile per eccellenza, seguito da Merlot e Syrah, che si ritiene proveniente dall'Iran.

all'attenzione per il biodinamico. «Tutti i nostri vini sono biocertificati. Nei trattamenti contro i parassiti impieghiamo macerati di erbe e, per la concimazione del terreno, in autunno piantiamo l'avena tra i filari, praticiamo lo sfalcio (cioè il taglio) a maggio e lasciamo il compost a macerare sul terreno perché lo arricchisca di azoto». In cantina il lavoro prosegue senza utilizzare lieviti chimici ed enzimi. Le uve di ogni vitigno vengono vinificate separatamente e i vini base assemblati per esprimere al meglio il loro carattere.

Marina Villa



Dieci progetti per Expo 2015

Dall'Università di Milano-Bicocca l'interessante opportunità per 10 giovani ricercatori. Dopo una dura selezione conosciamo chi ce l'ha fatta

L'Università di Milano-Bicocca ha selezionato e finanziato, con circa 20 mila euro ciascuno, 10 progetti ai quali lavoreranno 10 giovani dottori di ricerca con una scansione temporale che seguirà quella di Expo: la fase di studio sarà completata prima dell'inizio dell'Esposizione Universale, mentre la divulgazione verrà realizzata durante l'evento. I temi delle ricerche sono: identità agroalimentare, attrattività urbana, *aging society* (società che invecchia), agricoltura urbana e peri-urbana, sicurezza alimentare per i bambini, diritti e cibo. I risultati saranno diffusi nel corso dei

Al bando, lanciato a giugno 2014, hanno risposto 35 donne e 14 uomini, parte dei quali ha svolto il dottorato

in Bicocca, parte in altre università italiane, parte in Francia, Regno Unito, Cina, Giordania.



A meno di 200 giorni dall'apertura di Expo 2015 si lavora per completare il ricchissimo programma degli eventi del Padiglione Italia.

In particolare ci sarà spazio per il dibattito scientifico, le scuole, l'innovazione e le start up. Gli appuntamenti saranno più di 2500.

fine l'hanno spuntata questi progetti: *L'orticoltura urbana per il cibo di qualità, la tutela delle risorse naturali e la coesione sociale* (di Michela Barbuto); *Cerotti nanostrutturati per terapie mediche a base termica* (Mykola Borzenkov); *L'etichetta molecolare – un servizio innovativo per la tracciabilità agroalimentare e la tutela dei prodotti locali* (Emanuele Ferri); *A tavola con le religioni? Mense e pluralismo religioso* (Maria Chiara Giorda); *La legge dello street food* (Stefano Marras); *DeCiDi, Democrazia Cibo e Diritti*

Eating Culture in Western Mediterranean, 6th – 3rd B.C. (L'impatto della cultura alimentare greca nel Mediterraneo occidentale dal Sesto al Terzo secolo a.C. ndr – Lorenzo Zamboni).

Per Expo e per la città

«Questi progetti – dice il rettore Cristina Messa – sono una scommessa perché un gruppo di ricercatori di aree diverse lavorerà insieme mettendo a sistema, per la città e per Expo, competenze interconnesse. Penso sia il modo più produttivo per contribuire alla diffusione di contenuti rilevanti attraverso le opportunità d'incontro e scambio di Expo creando un ponte tra università, aziende e società». «È un nuovo modo di fare ricerca nel segno dell'interdisciplinarietà – concorda l'assessore alle Politiche per il Lavoro, Università e Ricerca Cristina Tajani – nello spirito di Expo che punta alla condivisione della conoscenza, condivisione necessaria

Carta d'identità

La Costa
23888 Perego (Lc)
Tel. 039 5312218
info@la-costa.it
www.la-costa.it
L'Azienda Agricola La Costa dal 2009 è stata la promotrice del Consorzio IGT Terre Lariane che promuove studi su territorio, uve, microclima, aria e acqua. Un programma triennale prevede corsi di formazione per produttori, lo sportello enologico e agronomico, lo studio di vitigni autoctoni e programmi di promozione e degustazione. L'Azienda è presente al Mercato della Terra di Milano (3° sabato del mese) e al mercato Slow Food di Villa Greppi a Monticello Brianza (2° sabato del mese).



La vinificazione avviene in serbatoi di acciaio inox, mentre l'affinamento dei vini è in botti di legno di acacia, per i bianchi, e di rovere, per i rossi.



6 mesi di Expo Milano 2015 sia attraverso incontri nei padiglioni dell'Esposizione, sia attraverso la pagina Bicocca for Expo del sito www.unimib.it.

I vincitori

È stata una dura selezione, ma alla

(Maria Nicolaci); *Antropologia, memoria e consumo del cibo* (Luca Rimoldi); *La cultura del cibo naturale: nuove identità agro-alimentari a confronto* (Manuela Tassan); *Diritti sociali dei bambini e diritto al cibo* (Benedetta Vimerati); *GR-EAT. The impact of Greek*

non solo a nutrire il pianeta, ma anche a migliorare la vita dei cittadini». Dieci progetti di ricerca, sia nazionali sia internazionali, che rappresentano un'opportunità per costruire un dialogo tra università e impresa. ■

a cura della Redazione



OLIO D'ARTISTA

a cura di Francesco Sannicandro

oltre 150 lattine
reinterpretate
da artisti internazionali

info@breramilazzo.org
sannifranco@libero.it



PARCO
DELLE ARTI
BITONTO



patrocinio del
Comune di Bitonto

*Senza moralismi
e inutili leggende,
il progetto
"Risparmiati lo
spreco" descrive
il reale rapporto
tra famiglie
lombarde
ed eccedenze
alimentari*

Giganteschi bidoni della spazzatura che tracimano di cibi ancora commestibili, statistiche che raccontano di tonnellate di generi alimentari buttati in pattumiera perché non piacciono più, milioni e milioni di euro che diventano concime per orti e giardini. Ma è veramente questa la realtà di ogni giorno? Davvero le famiglie lombarde sono così ricche e sprecone da mettere in atto simili azioni?



*l'EXPO del consumatore
risparmia (ti)
LO SPRECO*

CiBi ha una sua risposta che trova conferma nella ricerca "Risparmia(ti) lo spreco" promossa da Adiconsum Lombardia, CittadinanzaAttiva e Movimento Consumatori che, con il patrocinio del Comitato scientifico Expo, hanno chiesto a 2.727 famiglie lombarde come gestiscono le eccedenze alimentari.

Prima di sprecare, bisogna fare la spesa

Solo il 5% fa *la lista della spesa* e compra solo quanto indicato, il 61% fa la lista, ma non trascura offerte e occasioni, il 15% compra pure altro, mentre il 19% non compila alcun promemoria prima di recarsi a fare acquisti. La scadenza pare essere il *criterio* di scelta più importante; però... perché lo compro adesso, se non mi serve subito?

Avanzi, eccedenze o spreco?

Lo spreco di alimenti avviene soprattutto *a tavola*. Quotidianamente per il 2% degli intervistati, spesso per l'8%, qualche volta per il 39%, raramente per il 40%. L'11%, invece, afferma che a tavola non si registrano mai forme di spreco. Quali sono le principali cause di questo spreco? Aver cucinato porzioni superiori al bisogno e la presenza di ospiti. Ragioni diverse, ma con la medesima matrice: si cucina più del necessario! Da non trascurare anche il secondo gruppo di cause che potremmo definire dell'incertezza: gli orari di ritorno a casa differenziati e il numero variabile di coperti. Chi vive solo e ha relazioni sociali più prevedibili riesce a pianificare meglio e, di conseguenza, ottimizza acquisti e consumi. Qual è il destino delle eccedenze alimentari? Prima di tutto, vengono riproposte in pasti successivi (la minestra sarà pure riscaldata ma è pur sempre minestra!); poi, ma con valori decisamente inferiori, sono riutilizzate per cucinare altri piatti (classico esempio le polpette e i pasticci vari) oppure sono congelate. Poi, e solo poi, si butta via!

Maggiore attenzione dichiarano le famiglie lombarde in tema di gestione della *dispensa* e del frigorifero. Solo l'1% afferma di gettare via quotidianamente o spesso prodotti acquistati e mai cucinati o consumati, il 13% qualche volta, il 57% raramente e il 29% dice di non buttare mai ciò che è stato comprato. Perché si buttano? Certamente perché hanno superato la data di scadenza, ma, soprattutto, perché aspetto, odore e sapore suggeriscono che l'alimento non è più "buono".

Chi spreca di più

Complessivamente, da 1 a 10, le famiglie intervistate si collocano in corrispondenza del valore 3,5, che significa: "Sprechiamo poco". Rispetto alle variabili socio-anagrafiche, coloro che si percepiscono come più spreconi sono i maschi under 30, i più attenti sono gli uomini over 65; chi dichiara di avere difficoltà economiche afferma di essere molto attento a non sprecare. Una curiosità: chi dichiara di non avere mai fatto la lista della spesa si percepisce come più sprecone. ■

Flavio Merlo



Solo una piccola percentuale di intervistati ha dichiarato di fare la lista della spesa prima di andare al supermercato: il rischio è quello di lasciarsi influenzare da promozioni e offerte speciali e acquistare prodotti che non servono nell'immediato.

Il mondo degli oli

Privi di colesterolo e con un maggior contenuto di acidi grassi "buoni", insaturi e polinsaturi, gli oli vegetali sono senz'altro da preferire come grassi di condimento. Ma vanno usati con grande parsimonia

gine", che si ottiene semplicemente dalla spremitura delle olive senza successivi trattamenti di raffinazione. Diversi e nutrizionalmente meno validi sono l'olio di oliva semplice, ottenuto miscelando olio raffinato con una certa quantità di olio vergine, e l'olio di sansa di oliva, che si ricava con solventi chimici dal residuo solido (la sansa) rimasto dopo aver spremuto tutto l'olio dalle olive.

... e gli altri

Gli oli di semi sono generalmente ricchi di acidi grassi polinsaturi, ma la loro composizione è meno bilanciata che in quello di oliva. Oltretutto, subiscono per legge un trattamento di raffinazione prima di essere commercializzati e ciò li impoverisce di fattori protettivi. L'olio di arachide è tra i migliori (ha composizione vicina a quello d'oliva), ma sono buoni anche l'olio di girasole e l'olio di soia, nonostante tendano a ossidarsi facilmente, mentre l'olio di mais è meno digeribile. Tra gli ultimi arrivati sul nostro mercato, l'olio di riso vanta la presenza di un componente specifico chiamato gamma-orizanolo che ha l'effetto di abbassare il colesterolo "cattivo". L'uso ideale di tutti gli oli di semi è comunque a crudo, anche se il loro sapore non è paragonabile a quello dell'extra vergine. ■

Giorgio Donegani

Visto dal nutrizionista

Il mercato offre una gamma davvero ampia di prodotti, come districarsi?

L'extra vergine perfetto

I pregi nutritivi dell'olio extra vergine d'oliva sono talmente tanti che, già negli anni '60, il ricercatore Ancel Keys lo definì un "fattore di longevità": contrasta l'accumulo del colesterolo dannoso per l'organismo, ha una composizione equilibrata in acidi grassi, contiene utili fattori antiossidanti, proteggendo soprattutto dal rischio cardiovascolare.

Queste virtù, però, sono una prerogativa soprattutto dell'olio "extra ver-



Dopo la spremitura delle olive, l'olio extra vergine non subisce ulteriori raffinazioni: per questo motivo è il più pregiato.

Visto dal chimico

Gli oli sono grassi allo stato liquido, prodotti a partire da diverse materie prime, di origine sia animale che vegetale. Tra queste ultime abbiamo frutti (oliva, palma, cocco), semi (arachide, colza, girasole, soia) o germe (mais e frumento).

Tecnologie di produzione

I processi di estrazione dei grassi vegetali si basano sull'estrazione meccanica o con solventi. Nel primo tipo, la matrice vegetale viene macinata (nel caso degli oli di semi si ha anche un trattamento termico) e poi pressata. Nell'estrazione con solventi la matrice vegetale (semi oleaginosi o sansa di oliva, residuo dell'estrazione dell'extra vergine) dopo la macinatura e il trattamento termico, viene lavata più volte con un solvente lipofilo (cioè che si scioglie nei grassi), che alla fine del ciclo viene allontanato mediante evaporazione. L'olio è poi sottoposto a trattamenti di deacidificazione, deodorazione, decolorazione, rimozione di mucillagini e altre impurità. Questi processi, chiamati di rettificazione, riguardano tutti gli oli, a eccezione dell'extra vergine d'oliva.

Contenuto in nutrienti

I principali componenti degli oli sono i trigliceridi (i grassi). Tra gli oli reperibili sul mercato italiano, solo quelli di soia e colza sono fonti significative di acido linolenico (omega-3), il più carente nelle nostre diete.

Decisamente meglio distribuito è l'altro acido grasso essenziale, ossia il linoleico (omega-6), particolarmente presente nell'olio di mais.

L'acido oleico è il principale acido grasso dell'olio di oliva (circa 80% del totale). Gli oli di semi oscillano tra il 15 e il 30%, l'olio di arachide e alcune varietà di quello di girasole arrivano al 70-75%.

Gli oli vegetali non contengono colesterolo, ma fitosteroli che, competendo con quest'ultimo per l'assorbimento intestinale, ne riducono la presenza nel sangue. L'olio extra vergine di oliva prodotto per sola pressione possiede in modo esclusivo fitosteroli (il beta-sitosterolo), carotenoidi, clorofilla e polifenoli, responsabili del suo gusto astringente (che lega la lingua, come quello di un frutto acerbo, ndr).

Proprietà nutrizionali

Se l'acido oleico e i fitosteroli

A proposito di grassi

I grassi sono i macronutrienti più ricchi di energia, poiché forniscono 9 kcal per grammo. Gli acidi grassi, componenti fondamentali dei grassi, sono lunghe catene idrocarburiche con un gruppo metile (costituito da un atomo di carbonio legato a tre atomi d'idrogeno) a un'estremità e un gruppo acido all'altra.

Sono classificati in:

saturi: quando presentano tutti legami semplici;

monoinsaturi: quando nella catena è presente un solo doppio legame;

polinsaturi: quando i doppi legami sono due o più.

I doppi legami sono quelli che coinvolgono un numero doppio di elettroni (particelle che compongono gli atomi) rispetto ai legami semplici. L'acido grasso polinsaturo può essere un omega 3 o un omega 6 a seconda della posizione del doppio legame rispetto al gruppo metile. Due acidi grassi, i cosiddetti "acidi grassi essenziali", l'acido alfa-linoleico (acido grasso polinsaturo omega 3) e l'acido linoleico (acido grasso polinsaturo omega 6) non possono essere prodotti dall'organismo umano e devono quindi essere introdotti con l'alimentazione. È in crescita l'interesse per gli effetti benefici degli acidi grassi polinsaturi, soprattutto degli omega 3 a lunga catena presenti negli oli di pesce.

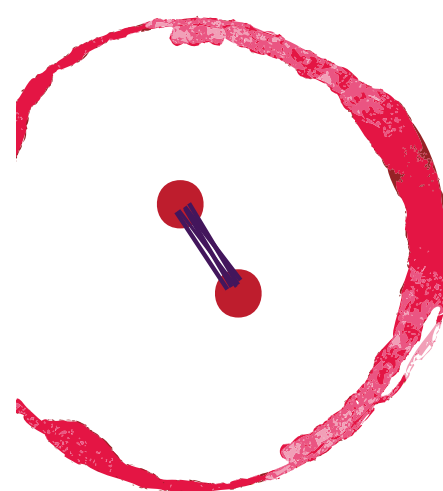
sono in grado di ridurre la colesterolemia, i polifenoli esplicano un'azione antiossidante e antinfiammatoria, alla base del ruolo protettivo attribuito all'olio extra vergine nelle patologie cardiovascolari.

Le diete occidentali sono ricche di acidi grassi omega-6 e carenti di omega-3: questo aumenta l'importanza degli oli che li contengono, ma non bisogna dimenticare che il modo migliore per assumere acidi grassi essenziali è mangiare pesce. ■

Filippo Rossi e Marco Trevisan

La produzione e il commercio di oli di semi diversi dagli oli di oliva sono regolati in Italia dall'art. 21 del R.D.L. 15/10/1925 n. 2033, convertito in legge 18/3/1926 n. 562 sulla "Repressione delle frodi nella preparazione e nel commercio

di sostanze di uso agrario e di prodotti agrari". Gli oli di semi devono essere venduti in confezioni che non superino i 5 litri e abbiano impressi la denominazione del prodotto, il peso netto, la ragione sociale e il luogo del confezionamento.



Sarti del Gusto

Eventi e degustazioni su misura

Organizziamo eventi pubblici e privati a Roma e provincia

Cosa organizziamo:

- Degustazioni di prodotti di eccellenza in aziende, studi e locali
- Manifestazioni enogastronomiche
- Taste Tours per scoprire e degustare le eccellenze gastronomiche della città eterna
- Visite ai produttori per scoprire le aziende della campagna romana e toccare con mano come si realizzano i prodotti
- E poi..... aperitivi, brunch, pranzi e cene per scoprire le tradizioni romane o le rivisitazioni di giovani chef

www.sartidelgusto.it • info@sartidelgusto.it • 328 2881275 • 328 4537046

VICTOR MELLA
PRODUZIONI VIDEO

EVENTI LIVE
TRAILER
VIDEO BRANDING
EDITING
VIDEOCLIP
RIPRESE TEATRALI

SOLO IN FULL HD

E-mail: victormella@libero.it

Telefono: 3396085728

Facebook: Victor Mella Produzioni Video

I SEGRETI DELLA SPESA

Come scegliere l'olio di semi

Il più pregiato è l'extra vergine d'oliva. Di questo alimento conosciamo le caratteristiche, ma vediamo anche quelle degli altri oli vegetali

È certamente vero: l'olio extra vergine d'oliva è il più adatto alla cottura, anche per le frittiture. Resiste alle alte temperature e quindi sprigiona meno radicali liberi, però è molto saporito e tende a coprire il gusto dei cibi, quindi sarebbe un errore utilizzarlo per le frittelle dolci o una maionese. Se poi si vuole cucinare giapponese o indiano è necessario conoscere altri tipi di olio, molto usati nelle cucine del resto del mondo.

Olio di arachidi

Le arachidi sono leguminose (come la soia) e il loro olio si ottiene dai semi tramite pressione o per mezzo di speciali solventi. È molto adatto alle frittiture perché è ricco di grassi monoinsaturi e risulta molto stabile anche ad alte temperature, raggiungendo il punto di fumo (ovvero la temperatura alla quale l'olio inizia a decomorsi, liberando sostanze nocive) a 180 °C.

Olio di girasole

Si ottiene dalle "mandorle" contenute nei frutti del girasole (impropriamente definiti "semi"). Ogni infiorescenza contiene anche 1000 frutti al cui interno è custodita una piccola mandorla dalla quale si estrae un olio di colore giallo intenso, dorato e limpido. Questo liquido è costituito per circa il 50% da acidi grassi polinsaturi, quindi non è adatto alla cottura ed è molto utilizzato per la produzione industriale di margarina. È bene conservarlo in luogo fresco e asciutto.

Olio di mais

Si estrae dal germe di *Zea mays*. Ha un colore limpido giallo dorato e un elevato livello di acidi grassi polinsaturi. Non è quindi adatto alla cottura per l'instabilità: raggiunge infatti il punto di fumo a 140 °C. Meglio utilizzare quest'olio a crudo, anche in virtù del fatto che sembra abbia un ruolo nella prevenzione di diverse patologie, come la colesterolemia. È spesso tra i componenti della margarina.

Olio di sesamo

Ricco di acidi grassi polinsaturi, di vitamine e di sostanze antiossidanti, è altamente stabile e non rischia di irrancidire se tenuto a temperatura

Maïs

Girasole

Soia

Cotone

ambiente. Ideale se consumato a crudo.

L'olio di sesamo è molto utilizzato nella preparazione dei piatti dell'Asia meridionale e in Giappone per la frittura della tempura (pesce e verdure pastellati), mentre in Cina e in Corea si preferisce aggiunto a crudo nelle pietanze già cucinate, per rinforzare i sapori. In questo caso si tratta di un olio prodotto con i semi sgucciati e tostati e si presenta di colore scuro. L'olio di sesamo indiano, detto anche Til, giallo dorato, è invece spremuto a freddo.

Olio di soia

Anche se è inusuale trovarlo sulle nostre tavole, l'olio di soia è il più utilizzato al mondo. Si ricava dai semi di soia, è di colore giallo chiaro, ha sapore e odore molto delicati. È ricchissimo di grassi polinsaturi ed è meglio utilizzarlo solamente a crudo; è soggetto a processi ossidativi e quindi tende a irrancidire facilmente. Viene spesso impiegato industrialmente per la preparazione della maionese, perché ha un sapore neutro, e della margarina.

Olio di semi vari

È una miscela di oli diversi (arachide, mais, girasole e altri); non è adatto alle frittiture perché non tiene l'alta temperatura, non è particolarmente saporito e, di solito, non viene specificata la provenienza dei composti.

Altri semi meno noti

Olio di cartamo, ricavato dai semi di cartamo, conosciuto anche come zafferanone per la somiglianza alla pianta più nota, viene utilizzato sia a scopo alimentare sia per l'industria delle vernici. Ha un'elevata resistenza alle alte temperature e all'irrancidimento.

Olio di cotone, ottenuto dai semi del cotone, contiene grassi polinsaturi, monoinsaturi e saturi. Ha proprietà antiossidanti ed è usato per la produzione di margarine. È largamente utilizzato nell'industria cosmetica.

Olio di vinacciolo, prodotto con i semini degli acini d'uva, è ricco di acidi grassi polinsaturi, di polifenoli e di vitamina E. Da consumare a crudo. ■

Chiara Porati

Tano vi passa gli oli più buoni

La cultura dell'olio nasce dall'esperienza e nessun Paese al mondo ha una capacità così vasta e diffusa come l'Italia che produce oli meravigliosi, e prima di tutto frutti eccellenti



L'olio extra vergine, sia in cottura che a freddo, dà garanzie di fragranza e di incontaminazione dei prodotti. Nelle sue preparazioni, Tano ha quasi bandito il burro, se non per mantecare pochissimi piatti a freddo, e dice che il soffritto di cipolla, aglio o scalogno ormai è superato.



Sarà per passione, o forse per tradizione... ma certamente in ognuna delle regioni della nostra penisola i saperi legati al frantoio si tramandano di generazione in generazione, insieme a quegli antichi detti contadini che non sbagliano mai come quello che recita "le olive cominciano a fare olio quando hanno avuto la novena di Natale". E di olio sa tutto Tano Simonato, del ristorante milanese "Tano passami l'olio" che ha fatto del prezioso condimento il fulcro della sua cucina. **Com'è successo che s'è innamorato dell'olio d'oliva?** Per me l'olio è diventato importante quando, nel 1991, durante una visita in Liguria, ho conosciuto bene l'olio extra vergine d'oliva e ho capito che è il miglior condimento possibile, perché ha un punto di fumo (cioè la temperatura massima che può raggiungere prima di cominciare a bruciare) diverso, più alto, di quello degli altri grassi. Io sono appassionato di olio extra vergine perché sono appassionato di

cucina. Da quel momento in poi, quindi, non ho usato nient'altro, sia a freddo sia in cottura, e infatti nella mia cucina il burro è quasi bandito, nel senso che lo uso solo per mantecare a freddo alcuni piatti specifici. **La gente lo sa che l'olio extra vergine è il migliore?** Molti ne sono consapevoli, ma non lo scelgono perché è più costoso e perché credono che sia più grasso. Falso. Al contrario è molto meno grasso di qualsiasi altro condimento e addirittura aiuta l'organismo ad essere più efficiente, come dicono anche tutti i nutrizionisti. Per il prezzo, poi, certamente è vero che costa di più, ma perché la qualità è più alta, e comunque, poiché è più corposo, se ne usa di meno... e dura di più. **Quanti oli ha nel suo ristorante?** Al momento ne ho 52 tipi. Agli inizi andavo in giro a cercare gli oli e ad assaggiarli, oggi invece sono molto riconosciuto come esperto e allora mi vengono a cercare. Di solito assaggio 300-400 oli l'anno dopo di

che sono speciali, più ricche. Per il nostro modo di concepire l'olio, non c'è discorso. L'olio extra vergine si fa di qualità se si ha un buon prodotto di base, cosa che noi abbiamo, e si ha un buon prodotto di base se si osservano delle regole: curare la pianta, badare allo sfogliamento, eseguire la potatura un anno sì e un anno no e mettere la rosa canina vicino agli uliveti, perché è un polmone per molti tipi d'insetto. Questi accorgimenti fanno sì che il prodotto nasca già di buon livello. Quando l'oliva comincia a cambiare colore vuol dire che è il momento della raccolta (impagiatatura), ma la trasformazione non dev'essere superiore al 30%, cioè le olive scure non devono essere frante per mantenere intatti i polifenoli. Poi una volta raccolte non devono essere tenute per ore nelle ceste, ma vanno portate al frantoio massimo 5 o 6 ore dopo. È chiaro che i piccoli non avendo frantoi di proprietà sono succubi dei grandi, ma io dico sempre che è meglio fare accordi prima, o prendere appunta-

realizzano davvero un buon prodotto? Purtroppo quando si fa la spesa la scelta ricade spesso sull'olio che costa di meno e molti oli in commercio sono farlocchi proprio



Per cotture poco speziate e di breve durata Tano usa prevalentemente oli del Garda o liguri, toscani medi per cotture speziate o carni saporite, oli grassi come i pugliesi o calabresi per friggere. Per condire a freddo, in sala ha circa 40 varietà diverse.



che scelgo i migliori, che arrivano da tutta Italia. Ne ho assaggiati anche di altre parti del mondo, per la verità – per esempio, c'è qualcosa di buono a nord della Spagna – ma è assolutamente poca roba in confronto a quello che si produce in tutte le regioni italiane. **Secondo lei perché sono più buoni?** Perché abbiamo una cultura e una storia

mento piuttosto che farle stare nelle ceste dove per il calore hanno una maturazione precoce. Inoltre le ceste non devono essere grandi, da 40, 50 cm, ma devono essere massimo da 20 cm, così le olive non si riscaldano e meno autocombustione si rischia, meglio è. **La gente compra l'olio convinta dalle pubblicità, ma poi le grandi marche**

perché puntano ad offrire qualcosa a basso costo che non è qualitativamente buono per forza di cose. Diciamo che per essere di qualità un olio deve avere scritto sull'etichetta almeno 100% italiano se non addirittura la qualità di oliva usata. Ma anche lì occorre fare attenzione: se su un olio di Puglia troviamo scritto che è fatto con la Nocellara ci deve venire qualche dubbio, perché la Nocellara è siciliana. Lo so, è difficile conoscere tutte le varietà, perché in Italia ce ne sono più di 500 come la Taggiasca, la Nerella, la Frantoio, la Bianco-lilla, la Cerasuolo, la Gentile di Chieti, la Nocellara del Belice e la Nocellara etnea. Molte grandi aziende creano degli oli mi-



schiano varie tipologie di olive provenienti dal Marocco e dalla Grecia che ovviamente vengono maltrattate lungo il viaggio e di conseguenza non danno un grande olio. Ma va ricordata una cosa importante che pochi sanno: l'olio extra vergine, anche se non è buono, non fa mai male. ■

Bianca Senatore

Il ristorante "Tano passami l'olio" è in via Villorosi 16 ang. via Pastorelli a Milano. È aperto solo a cena dalle 20 alle 23.30, chiuso la Domenica.

A Natale in libreria

Per i professionisti
e gli appassionati di cucina



ALMA
La Scuola Internazionale
di Cucina Italiana

www.edizioniplan.it



CIBI LAB

Olio... sommelier

*Degustatori
d'olio si diventa.
Una scoperta
sensoriale
che colpisce
le papille
gustative in
un susseguirsi
di percezioni
nuove e
inaspettate*

Fruttato di media intensità, con delicati profumi vegetali; finocchio, carciofo e rimandi alla foglia di pomodoro; armonico al palato con un sentore di mandorla fresca in chiusura. Non stupisca questa terminologia che potrebbe trarre in inganno, qui il vino non c'entra nulla. Queste sono solo alcune delle caratteristiche organolettiche dell'olio extra vergine d'oliva. Un'esperienza del tutto nuova, che si è svolta a Milano presso *La Cieca Pink* (non solo vineria, ma anche luogo di scoperte e d'incontri), per avvicinare il pubblico a una tecnica ancora poco nota. Conoscere l'olio, approfondirne le classificazioni merceologiche e le declinazioni organolettiche, non può che arricchire ulteriormente la formazione del sommelier, esperto a tutto tondo dell'enogastronomia, in grado di analizzare e abbinare non solo i vini, ma di consigliare anche le più corrette affinità sensoriali tra olio e cucina. Sotto la guida di Gaetano Simonato, più conosciuto come Tano, celebre chef del ristorante "Tano passami l'olio", in copertina in questo numero di Cibi, tra aneddoti e piccoli bicchieri in cui venivano versati i "preziosi" oli, abbiamo scoperto come si degusta questo straordinario alimento.

Ecco le fasi principali della degustazione:
- **visiva** per verificare le caratteristiche di colore, limpidezza e densità;

Osservare il colore dell'olio, analizzarne il profumo e infine distinguere i sapori sono le tre fasi principali della degustazione. Anche imparare la terminologia corretta è fondamentale per avvicinarsi al mondo complesso dell'olio.

- **olfattiva** per esaminare gli aromi volatili dell'olio; si scalda il bicchierino-campione tra le mani portandolo a 28 °C, la temperatura adatta per l'operazione;
- **gustativa** per distinguere i sapori; lo si assaggia, aspirando dell'aria con una suzione prima lenta e delicata, poi più vigorosa, in modo da vaporizzarlo nel cavo orale; si porta così l'olio a diretto contatto con le papille gustative, facendo riposare un poco la bocca, muovendo lentamente la lingua contro il palato, per poi riaspirare con la lingua contro il palato e labbra semi-aperte. Alla fine di queste operazioni si deve espellere l'olio.

Tra una valutazione e l'altra, per pulire la bocca, è consigliabile mangiare una fetta di mela. Nella degustazione è possibile riscontrare alcune caratteristiche organolettiche dell'olio



Gaetano Simonato ha guidato la degustazione di olio organizzata alla Cieca Pink, enoteca aperta di recente a Milano in via Pierlombardo 9, di fronte al Teatro Franco Parenti.

come questi flavor (aromi determinati dal tipo di cultivar): il **fruttato**, aroma che richiama e identifica l'oliva, è percepito per via diretta o retronasale; l'**amaro**, da considerarsi un pregio sempre che non sovrasti le altre caratteristiche gustative, è determinato dalle olive verdi e dalla frangitura; il **piccante** deriva da una sensazione gustativa di oli prodotti da olive ancora verdi, tipiche della produzione toscana; il **dolce** è un sapore gradevole che però non deve essere troppo evidente, ma deve rimanere costante; il **maturo**, tipico delle uve mature; il **carciofo**, aroma che ne ricorda il gusto nella sua parte più tenera, è tipico di oli freschi; l'**erba**, che ricorda il gusto dell'erba appena tagliata. ■

Alfredo Lomi



Dolcemente salati

Orvero quando un'alchimia di sapori mette d'accordo gli opposti, a tutto vantaggio del gusto e del piacere a tavola

Dolce e salato, due sapori così distanti tra loro che difficilmente ci verrebbe da pensare possano essere tenuti insieme o addirittura diventare, in moltissime ricette, indispensabili l'uno all'altro. In realtà quando assaggiamo un piatto, ossia un'unione ricercata d'ingredienti, se il gusto è gradevole significa che la mescolanza di sostanze è stata ben studiata, precisa quanto estrosa. Così, per esempio, il pizzico di sale presente in un buon pasticcino di pasta

frolla, nato da un impasto di farina, burro, zucchero, uova, diviene indispensabile per esaltarne la dolcezza. Ma per comprendere meglio il motivo per cui un piatto o una preparazione così "gustosa" nasca da ingredienti obbiettivamente distanti, come lo zucchero e il sale, è bene fare una premessa.

Il gusto: un risultato di sensazioni

Ciò che si definisce "gusto" di un alimento è il risultato che

il nostro cervello ha elaborato a partire dal suo assaggio, attraverso una molteplicità incredibile di sensazioni. Queste sensazioni vengono raccolte non solo da speciali cellule presenti sulla lingua, le papille gustative, ma anche da altri recettori presenti, per esempio, in bocca sul palato e da quelli olfattivi nel naso. Proprio per questo, il gusto è una percezione molto più complessa del sapore poiché è determinato anche dal fondamentale contributo dell'olfatto e, se vogliamo essere precisi, persino dalla



vista ("l'occhio vuole la sua parte"!), dalla temperatura e dalla consistenza del cibo masticato. Infatti, le cellule recettrici del cavo orale riconoscono le molecole rispondenti ai gusti di acido, salato, dolce e amaro, ai quali, dai primi anni del secolo scorso, si è aggiunto l'*umami* (dal giapponese "saporito", ndr), caratteristico del glutammato di sodio (ne sono ricchi per esempio il formaggio Parmigiano, il pomodoro o la salsa di soia), mentre i recettori del nostro naso riconoscono centinaia di aromi diversi contribuendo ad associare a ciascun assaggio/cibo un gusto ben definito. È chiaro, dunque, come in realtà i sapori possano essere davvero tanti e vari.

Chi si rinforza e chi si annulla

Alcuni sapori si rafforzano tra loro, come il salato e l'acido. A basse o medie concentrazioni la loro azione si rafforza. Quando saliamo una verdura cruda, come pomodori o peperoni,

e aggiungiamo dell'aceto stiamo sfruttando proprio questo meccanismo fisiologico. Ad alte concentrazioni, però, il salato e l'acido tendono a sopprimersi l'un l'altro: per esempio nei sottaceti, in cui abbiamo la verdura completamente immersa in ambiente acido. Anche il dolce e l'acido, ad alte concentrazioni, si annullano a vicenda ed è per questo che nella macedonia o in alcuni dessert a base di frutta il limone è accoppiato allo zucchero: senza l'acido citrico del limone la macedonia sarebbe troppo dolce, ma senza lo zucchero risulterebbe troppo aspra. Lo stesso fenomeno si ha nelle bevande gassate come la Coca Cola o simili, dove l'acido ortofosforico (un composto inorganico prodotto industrialmente, anche se è largamente presente in diversi frutti e verdure, ndr) maschera ben più della quantità standard di zucchero (circa 30 gr), solitamente contenuta in una lattina. Lo zucche-

ro smorza l'acidità anche a concentrazioni più basse: infatti, quando si prepara la salsa di pomodoro, per attenuarne l'acidità si aggiunge un po' di zucchero.

L'unione perfetta

Il sale, a basse concentrazioni, intensifica il dolce ed è per questo motivo che spessissimo, nella preparazione di torte o biscotti e dolci in generale, si aggiunge un pizzico di sale. Invece il dolce e l'amaro, ad alte concentrazioni, si annullano l'un l'altro, come sperimentiamo ogni mattina bevendo il caffè zuccherato. Sicuramente l'effetto più sorprendente sull'amaro è quello del sale, come dimostrato dall'acqua tonica che contiene chinino, una sostanza particolarmente amara: aggiungendo via via sempre più sale, il suo sapore tende a scomparire fino addirittura a far diventare la bevanda gradualmente più dolce. Dunque, il dolce e l'amaro si annullano a vicenda. Così non ci sorprenderà più

sapere che la senape viene preparata a partire da semi di senape e acqua, aceto di mele e olio extravergine, ma anche da zucchero di canna e da un pizzico di sale; che molti piatti di carne risultano prelibati perché cucinati all'agrodolce, ossia con salse ottenute dalla caramellizzazione degli zuccheri, contenuti nella frutta o nel miele, con gli acidi dell'aceto in emulsione con l'olio; oppure che l'ingrediente principale della besciamella, completamento di ricette salate, è il latte ricco di zuccheri come il lattosio; o infine che è la ricotta, un formaggio, a riempire i golosi cannoli siciliani.

Esaltatori artificiali e naturali

Dovremmo in ogni caso prestare molta attenzione alle etichette dei cibi confezionati: le industrie, infatti, sfruttano perfettamente i meccanismi fisiologici del "gusto", aggiungendo, come esaltatori del sapore, sostanze spesso artificiali, ma che evocano proprio i nostri

cinque gusti. Così saccarina, aspartame, acesulfame e i meno conosciuti ciclamato e sucralosio sono tutti dolcificanti artificiali, usati per edulcorare sia le bevande, sia alcuni alimenti dolci e salati; sorbitolo, xilitolo, mannitolo, isomalto, maltitolo sono altri zuccheri, ma naturali, derivati dal glucosio, spesso utilizzati allo scopo. Stessa cosa vale per ricreare nei cibi il gusto del salato con l'uso di additivi chiamati "esaltatori di sapidità" che vanno dall'acido glutammico E600 fino all'E699 così come da classificazione dell'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare). Insomma, forse la lezione da imparare è quella di allenare i nostri palati a riconoscere i gusti veri e naturali, affinché ci aiutino a scegliere e a puntare sulla qualità dei nostri cibi; saper apprezzare la qualità aiuta ad alimentarsi bene e vivere in salute. ■

Cecilia Pedroni

Biologa Nutrizionista
Studio Nutrizione Palazietti
(palazietti@gmail.com)

Acido, dolce, salato, amaro e umami sono i gusti percepiti dalla lingua e dal palato. Con l'intervento dell'olfatto ci fanno distinguere migliaia di ingredienti diversi. Un pizzico di sale è il tocco in più della pasta frolla: ne esalta la dolcezza. I cannoli siciliani sono riempiti con ricotta di pecora.



Quando il buono non fa bene

Anche la cottura casalinga ha i suoi lati oscuri. Scopriamo che cosa sono gli idrocarburi policiclici aromatici e quali rischi comportano per la salute



La presenza di idrocarburi negli alimenti cotti è spesso dovuta alla grigliatura casalinga ad alta temperatura.

o da trattamenti di cottura industriale (tostatura, affumicamento, idrogenazione, che è la reazione chimica che trasforma gli oli alimentari in grassi solidi o semisolidi) o cottura domestica (grigliatura, cottura in forno o su piastra a elevata temperatura). Trattamenti pericolosi, visto per esempio che la quota di contaminanti assunti con il consumo abituale di cibi affumicati si può paragonare a quella inalata fumando 20 sigarette al giorno e che se si mettono a confronto da un lato la quota giornaliera d'idrocarburi introdotta per via respiratoria in conseguenza dell'inquinamento atmosferico in una città di media grandezza e dall'altro la quota assunta attraverso la dieta italiana media, è confermato che la principale esposizione al rischio di IPA è di origine alimentare.

Gli alimenti e la cottura casalinga

La cottura casalinga può incidere sulla comparsa di IPA in relazione a tre fattori: a) la natura delle fonti energetiche utilizzate. Se c'è un processo di combustione (legna

Una buona norma per limitare la contaminazione degli alimenti cotti nei forni a legna è eliminare spesso la cenere.

bruciata per esempio) il fumo che si deposita sulla superficie dell'alimento lo contamina; b) il contatto dell'alimento con la fonte di calore. La fusione e lo sgocciolamento di grassi a contatto con la fiamma e la carbonizzazione della superficie dell'alimento, frequenti nella cottura con il barbecue o nella grigliatura, provocano una notevole contaminazione. È importante evitare il surriscaldamento e il contatto ravvicinato con la fiamma. c) le temperature di cottura. Quando sono mal regolate possono comparire negli alimenti imbrunimenti e carbonizzazioni ad alta concentrazione di idrocarburi e altri contaminanti (es. ossidi del colesterolo).

Contaminazione e tradizione

Si è dimostrato che l'esposizione agli IPA è fortemente condizionata dalle tradizioni culinarie. Nella dieta italiana, ad esempio, i massimi livelli di contaminazione s'individuano in alimenti come la pizza cotta direttamente sulla base del forno a legna, nella carne suina o bovina cotte alla brace, nelle carni di manzo, coniglio e suino sottoposti a frittura in padella a 200 °C, o in alcuni vegetali, frutta (mele) e spremute, cioccolata e pane. Contengono livelli variabili di idrocarburi i cereali e i prodotti a base di cereali, ottenuti per essiccazione e spesso destinati a fasce di consumatori sensibili come i bambini, prodotti ittici come mitili, ostriche, pesci affumicati e d'acqua dolce. Altri alimenti come uova e bevande invece mostrano livelli ridotti di contaminazione.

Ai fini della sicurezza alimentare allora sono importanti l'applicazione delle buone pratiche di produzione nella ristorazione collettiva e in ambito domestico (per esempio eliminando la cenere dai forni a legna o mantenendo una distanza di almeno 20 cm tra focolaio di combustione e alimento nella grigliatura), ma soprattutto una corretta informazione del consumatore, che favorisca una chiara comunicazione del rischio e un comportamento responsabile nella manipolazione degli alimenti. ■

Raffaella Mercogliano
PhD, DVM – Dipartimento di
Medicina Veterinaria e
Produzioni Animali
Università Federico II di
Napoli

Alessandra De Felice
PhD, DVM

Per cuocere bene gli alimenti è importante che tra il focolaio di combustione e il cibo ci sia una distanza di almeno 20 cm.



La Cucina Pop del Leoncavallo

Siete mai stati a cena al Leoncavallo? Alla Cucina Pop c'è un mix perfetto fra tradizioni lontane, agricoltura di prossimità e prezzi contenuti, perché tutti hanno il diritto di mangiare bene

Carta d'identità

Leoncavallo
Via Antoine Watteau 7
20125 Milano
Tel. 02 3651 0287
www.leoncavallo.org
info@leoncavallo.org

Critical Wine è una manifestazione itinerante ideata da Luigi Veronelli, giornalista enogastronomico, che per primo fece emergere la necessità di difendere i piccoli produttori agricoli dal potere delle multinazionali agro-alimentari, facendo conoscere ai consumatori piccole produzioni vinicole rispettose del lavoro contadino e della terra. Critical Wine è stata ospitata anche dal Leoncavallo (a lato un particolare della sala del ristorante). Da questi principi è nata La Terra Trema.

Elisa ci accoglie in un ufficio dello spazio pubblico autogestito più famoso di Milano. Qui di cibo e agricoltura si discute da anni, passando per Critical Wine fino ad arrivare a La Terra Trema (vedi didascalie). La Cucina Pop però è nata ancora prima, quando il centro era in via Leoncavallo. La chiamavano mensa, ma ora i piatti proposti e il servizio nelle cene del mercoledì sono quelli di un ristorante.

Come è nata la Cucina Pop?

È nata prima di tutto come esigenza interna, perché al Leo passavamo molte ore a lavorare e dovevamo dare a tutti l'opportunità di pranzare a prezzo ridotto. Da quel momento si sono presentate a mangiare anche le persone bisognose del quartiere. La cucina in via Leoncavallo era una mensa popolare: preparavamo un primo e un secondo (tante uova e poca carne) e basta.

Quando ci siamo trasferiti in via Watteau abbiamo avviato dei programmi di assistenza ed emergenza freddo e la Cucina Pop ha quindi fornito pasti caldi. Abbiamo visto tutte le ondate migratorie: prima dal Marocco e dalla Tunisia, poi dall'Ucraina e dall'Equador e ogni volta siamo riusciti anche a dare lavoro in cucina, un primo percorso formativo. Molti migranti sono andati poi a lavorare nella ristorazione! Qualcuno dei più giovani si è persino iscritto a scuole professionali con le quali abbiamo iniziato un rapporto di collaborazione.

Quando avete cominciato a fare la spesa in modo diverso?

Una volta intrapresa la strada di Critical Wine, evoluta poi nella Terra Trema, abbiamo avuto modo di conoscere i produttori dell'hinterland milanese e ci siamo appassionati al tema dell'agricoltura di prossimità. Per noi è diventato

fondamentale cercare i fornitori letteralmente "sul campo", in modo da offrire una cucina attenta e onesta. Troviamo in zone vicine il maggior numero di prodotti, così abbiamo un fornitore per gli ortaggi, uno per la carne, uno per i formaggi e così via; è molto più laborioso, ma ne vale la pena. Purtroppo su alcuni piatti non abbiamo trovato ancora valide alternative: le patate fritte, per esempio. Chiamarle patate è un eufemismo! Non possiamo ancora permetterci di farle diversamente, ma almeno siamo chiari e descriviamo la provenienza dei nostri prodotti, anche dichiarando se vengono dai supermercati.

Abbiamo pubblicato la nostra lista fornitori sul sito. Dalla grande distribuzione compriamo olio di semi di girasole, pelati e scatolame vario, pasta, sale, zucchero, lieviti per dolci e altre cose ancora...

Qual è il prodotto più problematico?

Sicuramente il pesce. Lo prendiamo da Tano, un siciliano un po' pazzo che abbiamo conosciuto a La Terra Trema. Non sempre riesce a portare il pesce che gli chiediamo, per



questo motivo corriamo ai ripari con Pesce Vivo, una delle pescherie più rinomate di Milano, a cui abbiamo chiesto di fornirci tassativamente pescato del periodo, freschissimo e sostenibile. Abbiamo scelto di fare una cucina a vista perché non vogliamo avere segreti. Essere traspa-

renti non costa molto e noi abbiamo scelto di non guadagnarci: ci paghiamo la spesa, i rimborsi per i ragazzi che lavorano in cucina e cerchiamo di mettere via qualcosa per gli imprevisti, perché si sa che il frigorifero o il forno possono lasciarti a piedi senza preavviso! ■

Chiara Porati

La filiera corta di Cucina Pop

Ecco i fornitori:

- Carne di maiale, di manzo, insaccati: www.cirenaica.it, Robecchetto con Induno (MI)
- Carne di manzo: www.vitellofelice.com, Verderio Superiore (LC)
- Cioccolato: www.quetzalmidica.it, Modica (RG)
- Farina di canapa: www.assocanapashop.it, Carmagnola (TO)
- Latte, panna, burro, uova, farina, pane, pasta fresca: www.cascinaselva.it, Ozzero (MI)
- Pasta alla canapa: www.soletrusco.it, Cerveteri (RM)
- Polenta: www.labasia.it, Puegnago (BS)
- Riso: www.oceariso.it, Vigevano (PV)
- Spezie: www.nazzacooop.it, altromercato
- Verdura e frutta: www.agricantalupo.it, Urgnano (BG)
- Volatili: L'oca di Sant'Albino, Mortara (PV)
- Zafferano: www.pescomaggiore.org/agricoltura/lo-zafferano, (L'Aquila)



Prodotti agricoli in catering

Ricucire il rapporto tra città e campagna? Ecco la "ricetta culturale" del catering PARC

Andrea Bertolucci, cuoco imprenditore da 17 anni, ha deciso di intraprendere una strada innovativa, ideando *PARC, prodotti agricoli in catering*. Com'è nata l'idea del "catering culturale"? Volevamo avviare una riflessione diversa sul catering, basata sul rapporto reale tra agricoltura e cucina e tra agricoltore e cuoco. Grazie all'Ente che gestisce il Parco Agricolo di Milano e la Camera di Commercio è nato PARC, un catering culturale che ambisce a ricreare l'esperienza di assaggio dei prodotti delle nostre campagne, vicini, buoni, sani.

Come avete scelto le aziende e come si entra a far parte della rete?

La nostra è una filiera agricola: ci serviamo direttamente dagli agricoltori che seminano, coltivano, raccolgono, allevano, producono ottima gastronomia milanese e formaggi di grande qualità che fanno di latte. Abbiamo iniziato selezionando i produttori agricoli con l'aiuto delle istituzioni - Camera di Commercio/Tema (Territori, Mercato, Ambiente) e il Parco Agricolo Sud Milano. Da 13 aziende ora ne contiamo 23 e a breve arriverà anche un'azien-

da ittica che alleva trote a pochi chilometri da Milano. La condizione indispensabile per entrare nel nostro network è essere all'interno del Parco Sud con rare eccezioni: il vino lo acquistiamo da un'azienda dell'Oltrepò Pavese che produce da uve biologiche. E poi c'è lo zafferano, coltivato appena fuori Milano, ma non nel Parco Sud.

Sul vostro sito scrivete "PARC ambisce ad aprire spazi innovativi di integrazione tra la città e la campagna". Come ci riuscite?

Quest'opera di ricongiungimento inizia dalla spesa, quando prendiamo il furgoncino per andare nelle aziende a fare acquisti. L'acquisto così frammentato è un impegno notevole, ma restituisce molto. Sentire gli agricoltori per sapere cosa c'è in campagna stimola a ideare sempre nuove ricette. I formaggi dell'Azienda Agricola Zipo, il riso di Fabio Camisani, le verdure di Stefano e Federico, i salami di Marco e Matteo... citarli tutti è impossibile però li potete trovare sul nostro sito *www.parc-mi.it* Ogni azienda ha una pagina che racconta la nostra esperienza di incontro.

PARC è un catering unico, che ambisce a essere un modello di consumo. I confini del mercato in cui facciamo la spesa sono quelli della terra coltivata. Per costruire un menu vario servono ingegno e conoscenza delle stagioni e del territorio.

Quando si parla di catering tutti si pongono domande,

Solo ingredienti di stagione. La spesa per il catering PARC si fa nelle cascinie del Parco Agricolo Sud Milano.

apparentemente ovvie: dove cucinate? Chi sono i cuochi? Chi prepara i menu?

Tutte le materie prime freschissime arrivano nella nostra cucina-laboratorio a San Siro, dove abbiamo il "quartier generale" nel quale cuciniamo quasi tutto. Gli ideatori siamo io e Matteo Marciocchi (dello staff di Corrado Calza Food&Co), alla guida di una piccola brigata di ragazzi che ci aiutano nella realizzazione. Solo alcune ricette vengono preparate in loco, come ad esempio il riso, il nostro re. Qui in campagna si coltiva da secoli e adesso, oltre al Carnaroli e alle altre varietà di bianco come Vialone e Apollo, abbiamo anche riso nero e riso rosso che usiamo per le insalate.

Il vostro catering culturale è assolutamente coerente con i temi di Expo 2015. State avviando collaborazioni in questo senso?

PARC vuol dare un contributo al dibattito sull'educazione all'alimentare e sulla risorsa cibo. Abbiamo già collaborato a un evento in Expo Gate e ora stiamo studiando alcune iniziative di animazione che uniscono cibo, cultura, agricoltura e... naturalmente catering! ■

Chiara Porati



Andrea Bertolucci, chef del "catering culturale" PARC, punto d'incontro tra città e campagna.



Il Giorno del Ringraziamento

Il Thanksgiving Day è la più importante festa americana. Si celebra il quarto giovedì di novembre e ce la racconta Christopher M. Wurst, il Console americano per la Stampa e la Cultura, da poco giunto a Milano

«Sono cresciuto in una famiglia dove si cucinava molto e dove ognuno faceva a turno per preparare da mangiare - esordisce Christopher Wurst - I miei genitori mi hanno aperto una finestra sul mondo facendomi assaggiare cibi diversi. Come potevo non amare il cibo?». Poi confessa «Sono spericolato: una volta ho preparato della pasta alla Norma per una tavolata di siciliani... li ho conquistati per sempre!». Oggi però Mr. Wurst ci racconta della festa e del piatto più significativi della tradizione americana.

Quando è nata la Festa del Ringraziamento?

L'origine risale al 17esimo secolo. Si racconta che i Padri Pellegrini, i primi coloni del Nuovo Mondo, e i Wampanoag, una tribù indiana, si ritrovarono per celebrare il raccolto dopo che i nativi americani avevano aiutato i coloni a sopravvivere al clima

proibitivo. Oggi il Thanksgiving Day è il giorno in cui famiglie e amici si riuniscono. Mi piace l'idea della condivisione; se sai di qualcuno che resterà solo il Giorno del Ringraziamento di solito lo inviti. Il Thanksgiving è la mia festa preferita proprio perché è legata alla gratitudine e alla generosità. Il Thanksgiving è anche un evento per il football americano: ogni anno vengono trasmesse in tv le partite delle squadre professioniste e in molte case americane, mentre si prepara la cena, si guardano i Dallas Cowboys, i Detroit Lions, o i Minnesota Vikings.

Perché si cucina proprio il tacchino?

Nessuno lo sa con certezza. Si dice che durante il primo Thanksgiving venne servito un pasto a base di "manzo e pollame": immagino che il "pollame" fosse proprio il tacchino, animale originario dell'America del nord, tanto che Benjamin Franklin lo desiderava come simbolo nazionale (ma ha vinto l'aquila calva). Una buona motivazione è che il tacchino è... delizioso!

È una ricetta alla portata di tutti?

Gli ingredienti di base non sono costosi: tacchino, pa-

tate dolci e mirtilli rossi. Un aspetto molto bello del Thanksgiving è che in quel giorno nessuno deve rimanere senza cibo, così molti volontari preparano pranzi da distribuire alle persone meno fortunate.

Qual è il menù completo per il pranzo del Ringraziamento?

Preparare un pranzo di Thanksgiving può richiedere parecchio tempo perché sono previste molte portate e la preparazione del tacchino è lunga, ma non c'è nulla di particolarmente difficile. Le portate fondamentali sono: tacchino al forno, di solito con un ripieno a base di pane, brodo, sedano e cipolle; purea di patate servita con il sugo del tacchino, mirtilli rossi, patate dolci, zucca e torta di zucca.

Ci sono ristoranti a Milano che lo propongono?

È il mio primo Thanksgiving milanese e ho scoperto che in passato alcuni ristoranti di Milano hanno preparato una cena del Ringraziamento con un menu tradizionale. Sono sicuro che, data la forte presenza di cittadini americani, sarà possibile gustare i nostri piatti tradizionali anche qui, nella capitale italiana del gusto. ■

M.C.R.



Buoni abbinamenti possono essere: un vino rosso leggero, come il Pinot Nero, o un bianco secco come il Sauvignon Blanc. Ma davanti alla tv, a guardare le partite di football, molti preferiscono un paio di birre!

Secondo Wurst (nella foto sotto), quest'anno, in vista di Expo, è molto adatto alla festività. Il Thanksgiving avrà un suo ruolo nell'esposizione ospitata dal Padiglione americano.



Per i forni delle cucine italiane, di dimensioni contenute, arrostiti un enorme tacchino

americano di 10 chili è problematico! Ma si può festeggiare anche con tacchini più piccoli.



**A NATALE
C'E' UN PROFUMO
SOLIDALE!**

Panettone da 1.120 Kg
Classico con uvette
Pasticceria Cova
Contributo euro 15

**FESTEGGIA UN DOLCE NATALE
CON I PANETTONI SOLIDALI DI SOLETERRE**



Realizzati in collaborazione
con la rinomata **Pasticceria Cova di Milano**.
**I panettoni solidali sostengono i progetti
di Soleterre nel mondo.**

Questo Natale scegli anche tu il panettone solidale!

Per informazioni e ordini scrivi a sostenitori@soleterre.org
o chiama il Numero Verde 800.90.41.81 (in orario d'ufficio).

Per poter ricevere il tuo panettone entro Natale
ti chiediamo di contattarci entro il 10/12.

TENDENZE

La friggitrice a vapore

*Patatine fritte
senza olio
e odori: oggi
si può fare*

Molti amanti del fritto non osano cimentarsi nelle loro ricette preferite per evitare odori sgradevoli e spiacevolmente persistenti. Ma oggi la tecnologia ci permette di friggere in casa senza paura di ammorbare l'aria e con un risultato croccante e per nulla unto. Si può infatti ricorrere al sistema Rapid Air, che consente di friggere, cuocere al forno, arrostiti e grigliare ottime pietanze e snack con meno grassi di una friggitrice tradizionale, utilizzando una minima quantità di olio o addirittura senza olio.

Come funziona

Il sistema Rapid Air combina aria riscaldata ad altissima temperatura e circolazione rapida.

In questo modo, utilizzando un solo cucchiaio di olio, l'aria oleosa cuoce e frigge gli alimenti su tutta la superficie donando una doratura e una croccantezza ottimali. Vediamo le caratteristiche di una friggitrice che sfrutta questa tecnologia:

- controllo della temperatura regolabile;
- separatore degli alimenti per friggere in-



sieme piatti diversi;
- timer con segnale di "pronto" e spegnimento automatico;

- potenza 1300 W;
- capacità di 2,2 Lt e 800 gr.

Il costo di un apparecchio di questo genere si aggira intorno ai 200 euro e si può acquistare anche on line. ■

Anna Brambilla

**La friggitrice a
vapore con un
pratico doppio
cassetto per
friggere due diversi
alimenti nello stesso
momento.**

**Friggere anelli di
calamari, patatine
o gamberetti con
pochissimo olio e
senza che il gusto
ne risenta: è la
ricetta vincente della
friggitrice a vapore.**



Antiquariato
dal XVII al XX secolo
Mobili, dipinti,
oggetti
da collezione

Antiquariato

antonio cuoccio
P.zza Otto Novembre, 6
20129 Milano
Tel. 02 29516189 - 335 6047129
antonio.cuoccio@libero.it
www.antonioquoccio.it



Rock Garden Collection

AONIE
www.aonie.it

A PROPOSITO
DI ACQUA

Sotto la lente: il PET

Il dubbio amletico, quando si parla di bottiglie di acqua minerale, è “plastica o vetro”? Ma la domanda è mal posta. Scopriamo perché

È il “materiale che Dio si era dimenticato di creare”: lo disse Giulio Natta, premio Nobel per la Chimica nel 1963. E non parlava del cemento o dell'acciaio: parlava della plastica. Alla faccia di tutti i suoi detrattori: quelli che, quando si parla di acqua in bottiglia, si schierano decisi dalla parte del vetro e sollevano dubbi sulla sicurezza dei contenitori in plastica. I timori più diffusi? Che possa rilasciare sostanze chimiche, che scaldandosi possa diventare nociva, che con il passare del tempo possa “contaminare” il liquido al suo interno. Prima di approfondire, una precisazione è d'obbligo: quando si parla di acqua in bottiglie di “plastica”, oggi si parla più o meno consapevolmente di PET (polietilene tereftalato), una resina termoplastica adatta al contatto con gli alimenti. Il brevetto delle bottiglie in PET risale al 1973, ma è soprattutto dagli anni Novanta che il suo utilizzo è cresciuto enormemente: con l'aumento del consumo di acqua minerale (passato dai 6 miliardi di litri all'anno del 1990 ai 12 miliardi di oggi), la grande distribuzione si è rivolta a un materiale pratico, economico e maneggevole. Ormai circa il 75% di bottiglie d'acqua sul mercato è in PET, eppure sono ancora tanti quelli che non si fidano del tutto.

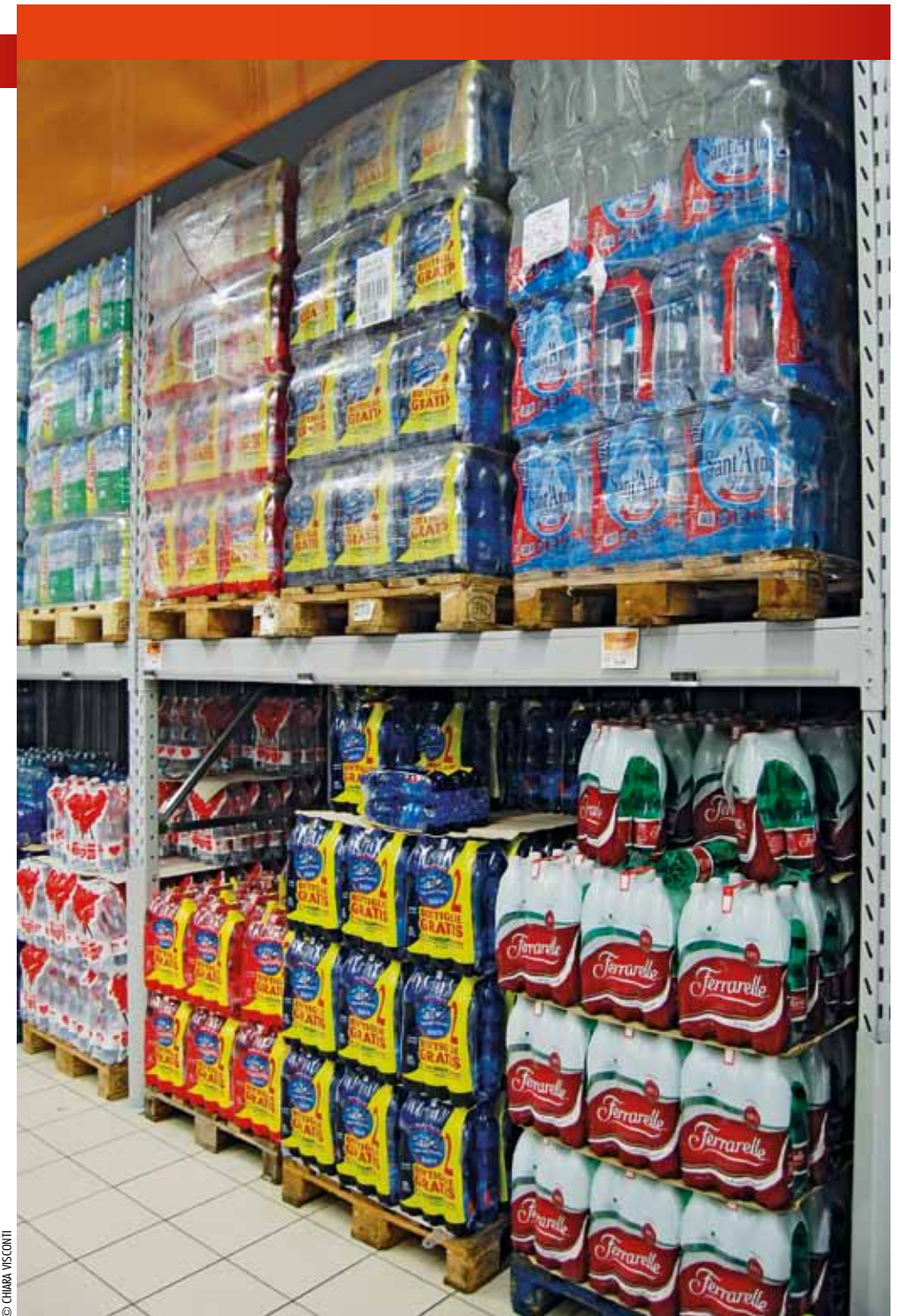
Ne abbiamo parlato con Ettore Fortuna, vicepresidente esecutivo di Mineracqua, la Federazione che rappresenta e tutela il settore dell'acqua minerale naturale.

Vetro e PET: come incidono sulla conservazione dell'acqua minerale?

Il vetro è per eccellenza il materiale ideale per conservare un liquido: perché è un materiale rigido, resistente, trasparente. Il PET, tuttavia, è altamente competitivo, possiede anche molti vantaggi funzionali: è resistente, non permeabile e raggiunge trasparenze tali da avvicinarsi al vetro, ma è più leggero e maneggevole. Nel complesso, sarebbe sbagliato dire che un materiale è più adatto dell'altro.

I tempi di conservazione dell'acqua, nel vetro e nel PET, sono differenti?

L'acqua minerale se è ben conservata non scade. In ogni caso sì, sulle etichette vengono



L'acqua minerale – pura all'origine – viene imbottigliata in contenitori sterili di PET e sigillata; il processo avviene in un ambiente controllato senza contatto tra uomo

e materiale. Una volta aperte, le bottiglie non sono più sterili: se le si vuole riutilizzare, riempiendole magari con acqua di rete, è meglio non conservarle per più di un giorno.

indicati tempi di conservazione diversi: fino a 2 anni per il vetro, fino a 1 anno per il PET. Il consiglio è quello di conservare le bottiglie – ovviamente chiuse, in modo che l'ambiente del liquido rimanga sterile – in un posto non caldo e lontano da fonti di luce.

Si sente dire spesso che il PET può rilasciare sostanze chimiche nell'acqua: è una preoccupazione fondata?

Le bottiglie in PET non rilasciano alcuna sostanza chimica nell'acqua. In genere i detrattori fanno leva sul fatto che le materie prime del PET derivano dal petrolio, ma sono accuse infondate. Per provarlo facciamo esperimenti di controllo, inserendo le bottiglie in camere sottoposte a fonti di luce e di calore fortissime: effetti di cessioni chimiche da parte del PET non si verificano, se non a temperature talmente alte da non costituire un rischio.

Quali caratteristiche ha il PET che altri materiali plastici non hanno?

Il PET ha sostituito in gran parte il PVC, che in sede di smaltimento rilasciava diossina. Anche il policarbonato che si usava per i boccioni da 10 litri e per i biberon è stato ormai sostituito perché si è scoperto che rilasciava bisfenolo. Il PET non comporta questi problemi. Per di più, rispetto ad altri materiali plastici, ha permesso di ridurre notevolmente il peso dei contenitori (circa del 30%): a parità di sicurezza si utilizza meno plastica.

E per quanto riguarda il riciclaggio?

Il PET è il materiale plastico che più di tutti si ricicla: il grosso vantaggio è che torna a essere un nuovo materiale. Le bottiglie di PET possono infatti contenere fino al 50% di PET riciclato. Ma ci sono anche altri utilizzi possibili. Per esempio nell'abbigliamento: Loro Piana ha creato dei giacconi utilizzando il PET riciclato e filandolo, come fosse una fibra, con il cachemire (brevetto “Storsystem”). Anche il tessuto “pile” è ottenuto dal riciclaggio delle bottiglie in PET. Tutto questo dovrebbe far capire che la sfida è dimostrare che certe accuse sono solo strumentali e recano un grave danno all'industria. E che al contrario certe possibilità andrebbero colte e valorizzate. ■

Claudia de Luca

Un servizio idrico sempre più efficiente

*Pubblicata
la gara per
l'accordo quadro
del Gruppo CAP:
sono previsti
interventi di
manutenzione
delle reti per 71
milioni di euro*

**Nuovi interventi
di manutenzione
della rete idrica,
nel territorio gestito
dal Gruppo CAP,
saranno finanziati
con un consistente
prestito stabilito
dalla BEI. Nelle
foto, interventi già
eseguiti a Bresso
e a Brugherio.**

Giovedì 23 ottobre è stato firmato il contratto con cui la BEI (Banca Europea degli Investimenti) ha confermato a favore di CAP Holding un prestito di 71 milioni di euro per finanziare gli interventi ai settori acquedotto, fognatura e depurazione: una cifra consistente, destinata al mantenimento e al miglioramento della funzionalità delle reti del Servizio Idrico Integrato. Pochi giorni dopo è stata pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale la gara del Gruppo CAP per l'accordo quadro relativo agli interventi di manutenzione straordinaria delle infrastrutture di acquedotto e fognatura.

«Il nostro obiettivo è quello di rendere il servizio idrico sempre più efficiente – ha detto Alessandro Russo, presidente del Gruppo CAP – e questi importanti investimenti ci permetteranno di continuare a mantenere alto il livello raggiunto. Per i prossimi tre anni il Gruppo CAP svolgerà un ruolo anticiclico, sostenendo il rilancio dell'economia nel settore infrastrutturale idrico in Lombardia e creando posti di lavoro soprattutto per il comparto edile che in questi anni è stato travolto dalla crisi». Un'azienda che mantiene trend di investimento di tutto rispetto: nel 2013 il Gruppo CAP ha registrato investimenti per 60,5 milioni di euro, con un rapporto fra investimenti e fatturato del 26,1%, più alto della media di settore.

L'accordo quadro

L'affidamento dell'accordo quadro avverrà col criterio dell'offerta economicamente più vantaggiosa (art.83 D. Lgs 163/2006), con 30 punti per la parte econo-

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 monouility (cioè società specializzate in un settore) nel panorama nazionale per quanto riguarda il servizio idrico.

mica e 70 per la parte qualitativa, con particolare attenzione alle misure di gestione ambientale del cantiere (Green Public Procurement) e ai processi per garantire forme di Corporate Social Responsibility (legalità e trasparenza nell'organizzazione). La valutazione qualitativa terrà conto di alcuni aspetti ritenuti fondamentali dal Gruppo CAP, come il rispetto della normativa vigente in merito alla sicurezza sul lavoro, per cui ai concorrenti è richiesta la descrizione del sistema di sicurezza aziendale e la stesura di un piano operativo per la sicurezza dei cantieri stradali.

L'accordo quadro avrà validità di tre anni dalla sottoscrizione del primo ordine e comunque fino all'esaurimento dell'importo complessivo del lotto aggiudicato. Sul sito di CAP Holding è possibile trovare tutta la documentazione relativa alla gara: l'avviso, il disciplinare, i modelli per domande e dichiarazioni, il protocollo di legalità, il piano degli investimenti 2013-2019 e i Comuni del territorio servito, i progetti-tipo, il listino prezzi, i piani-tipo di sicurezza e coordinamento, le norme tecniche e il regolamento del Servizio idrico integrato. Il termine per la presentazione delle offerte è il 15 gennaio 2015 alle ore 14.00, l'apertura delle buste avverrà in seduta pubblica il giorno 16 gennaio 2015 alle ore 9.00. ■

*Per ulteriori informazioni:
Ufficio Stampa CAP Holding:
ufficio.stampa@capholding.it
gruppocap.it
02.82502.218 – 362 – 361
www.gruppocap.it*



© GRUPPO CAP



© GRUPPO CAP



© GRUPPO CAP

Sagre e mercati

Dal 29 novembre al 1° dicembre
**GourmArte
Le 100 eccellenze
di Lombardia
Fiera Bergamo**

Un'esclusiva esperienza sensoriale proposta dai migliori chef che interpretano i grandi prodotti della Lombardia. A GourmArte è possibile conoscere, assaggiare e acquistare gastronomia di qualità, confrontandosi direttamente con i produttori "Maestri, Custodi ed Esploratori del Gusto". Nel ristorante GourmArte si può comporre un menu scegliendo tra i piatti di 24 chef (8 per ciascun giorno). Eccellenza e territorialità, dunque, per valorizzare la grande ricchezza enogastronomica lombarda. Come in ogni edizione della rassegna, c'è anche una "Regione



© BONTAPANI ENZO - FOTODIEMME.COM

ospite": quest'anno viene accolta la Sardegna.

Orari: Sab-Dom: 10.00-22.00;
Lun: 10.00-18.00
Ente Fiera Promoberg
tel. 035 3230911
gourmarte@promoberg.it
www.gourmarte.it

21 dicembre
**Panettone e tradizioni
nel solstizio d'inverno
Milano**

Un'intera giornata alla riscoperta delle radici contadine. Il giorno del solstizio d'inverno è simbolo dell'inizio del riposo della Natura. All'antico Mulino di Chiaravalle si festeggia con tante attività. S'imparerà a preparare il panettone seguendo la ricetta tradizionale con il lievito madre, ma anche a costruire una piccola serra per piante dai numerosi significati. Non mancherà la degustazione a cura del BioCatering "La Cucina di Gianmaria".

Antico Mulino di Chiaravalle
(presso l'Abbazia)
Via Sant'Arialdo 102, Milano

Coop. Sociale Koinè
Iscrizione almeno 3 giorni prima dell'evento.
Laboratorio panettone: 42 €
Degustazione cucina biologica: 11 €
Tel. 02 42292265
s.cremonino@koinecoopsociale.it
www.koinecoopsociale.it

Ogni sabato
**Verziere BIO
mercato biologico
Milano**

Nel cuore del quartiere Isola, alla Stecca3 (un'associazione di associazioni), ogni sabato si fa la spesa biologica. Si possono

trovare prodotti certificati e del territorio, sostenuti dalle politiche agricole del Programma di Sviluppo Rurale europeo. Tra i prodotti bio presenti ci sono: ortaggi, frutta, formaggi, vino, pane, pasta, riso, olio, marmellate e miele. Il mercato è organizzato da AIAB Lombardia, Associazione Italiana Agricoltura Biologica.

Orari: 9.00-17.00
ADA Stecca
Via G. De Castillia 26, Milano
AIAB Lombardia
Tel. 02 67100659
aiab.lombardia@aiab.it
www.aiablombardia.it

La redazione contatti



Cibi
Arte e scienza del cibo
periodico gratuito
anno 2 - n. 10
Milano
25 novembre 2014

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
Arianna Censi – arianna.censi@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 Gaetano Simonato: Chiara Visconti; minimali, dall'alto in basso: Chiara Visconti, www.federicabottoli.it, Chiara Visconti.



Con il Patrocinio di
Milano
Comune di Milano

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 Morenghi
tel. 02 89053131/89053132
advertising@beepommedia.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:
le bollicine
dei Fratelli Berlucci**



SEGUICI SU



SE STAI PENSANDO A DEI REGALI, METTICI IL CUORE.



Sabato 13 e domenica 14 dicembre torna in piazza il cuore di cioccolato Telethon, fondente o al latte.

Sceglilo per i tuoi regali e condividilo con chi ami: è un ottimo modo per sostenere la ricerca sulle malattie genetiche e fare un dono di speranza a ogni persona che ne è affetta.

Scopri di più su telethon.it



Lo trovi anche nelle agenzie



BNL
GRUPPO BNP PARIBAS

Prodotto e confezionato per Telethon da

