



**Arte e scienza
del cibo**



periodico gratuito
anno 2 - n. 9
25 ottobre 2014
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di



Comune
di Milano

FAO: donne contro la fame nel mondo



Marcela Villarreal,
direttrice della Divisione
Ufficio partenariati,
attività promozionali
e sviluppo delle capacità
della FAO



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

**-188 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**



NEGOZIO CIVICO CHIAMAMILANO

via Laghetto 2 (MM Duomo - Missori) - 20122 Milano
02 76394142 - negozio@chiamamilano.it
www.chiamamilano.it



Negozio Civico ChiAmaMilano è uno spazio libero gratuito a disposizione di: studenti, associazioni non profit, comitati che desiderano condividere idee, cittadini che vogliono informarsi sulla città e sulle attività delle associazioni.

Il ciclo di incontri "Alimentazione e Salute" vuole offrire una serie di informazioni e di spunti per coltivare la nostra salute attraverso il cibo.

Conduce la professoressa Rita Leone, biologa nutrizionista esperta di didattica delle scienze alimentari.



ALIMENTAZIONE E SALUTE

3 novembre ore 18.15: Cosa mangiare? Le linee guida per una sana alimentazione italiana

11 novembre ore 18.15: Quali alimenti scegliere?

Le piramidi alimentari e regime alimentari corretto

17 novembre ore 18.15: Come mantenersi in

forma? Salute e movimento

partecipazione gratuita - gradita prenotazione



EDITORIALE

Ricerca, innovazione e sharing economy

La rivista CiBi che parla di fame nel mondo, con Marcela Villarreal, Direttrice FAO, in copertina: è un controsenso? No, non lo è, perché in realtà questo giornale presenta sì ricette, prodotti di qualità, aziende alimentari straordinarie ma nello stesso tempo è molto attento ai temi dello spreco, della salute, della ricerca, dell'innovazione. Trattiamo spesso per esempio un argomento importante, quello dell'acqua: oggi per capire alcuni suoi "segreti" consigliamo di visitare un impianto di depurazione. Interessanti anche i dati nel pezzo Sharexpo: ben 2 lombardi su 3 sono pronti a prendere parte attiva all'Expo, che aprirà i cancelli da maggio a ottobre 2015, come protagonisti della

sharing economy (economia collaborativa). Leggere per ispirarsi. Ma in questo numero devo segnalare anche la presenza di un tema delicato: cibarsi di carne di coniglio è compatibile con la sensibilità attuale di alcune categorie di consumatori (in particolare giovani e cittadini)? Visto il gran numero di pregi segnalati dal nutrizionista (oltre alla bontà, la digeribilità, il potere nutrizionale, l'economicità), penso ci siano buoni motivi per superare la reticenza. D'altronde la simpatia per il pesciolino Nemo, protagonista del film d'animazione che ha vinto l'Oscar nel 2004, non c'impedisce, buon per noi, di frequentare le peschiere. ■

Paola Chessa Pietrobboni





Sommario

Ben fatto A tasche piene... di spinaci 5

Elena Rasi ci propone il suo famoso spinacino di vitello...

a cura di Chiara Porati

Filo diretto Agricoltura biodinamica: una filosofia di vita 6

Alla cooperativa La Monda, nel Varesotto, la fatica contadina s'ispira a una visione spirituale...

di Bianca Senatore

Verso l'Expo Avanti tutta! 8

I lavori per Expo proseguono a ritmo serrato, con una settimana di anticipo sulla tabella di marcia.

a cura della Redazione



Sharexpo: Milanesi visit-attori di Expo 2015 9

2 lombardi su 3 sono pronti a partecipare in modo attivo all'Expo. Come protagonisti della sharing economy.

a cura di Chiara Porati

I segreti della spesa Voglia d'autunno, voglia di funghi 11

Dopo sole, mare e colori vivaci, torna il sentore d'autunno con le sue mezze tinte. E al primo fresco vien voglia di... funghi.

di B.S.

Andar per funghi al mercato 13

Ricchi di minerali e vitamine, poveri di grassi ma molto gustosi.

di Bianca Senatore

Benessere animale e qualità alimentare 15

L'azienda Vecon, allevamento cunicolo friulano, coniuga tradizione, innovazione e rispetto della natura.

di Bianca Senatore

Protagonisti Marcela Villarreal. Più donne nella lotta alla fame 16

Gli obiettivi e i programmi della FAO danno voce e dignità al lavoro delle donne in agricoltura.

di Bianca Senatore

Alimentazione e salute Funghi: la sicurezza nel piatto 18

I funghi si prestano a essere gustati in cento modi diversi. Ma quanto a sicurezza e valore nutritivo, come la mettiamo?

di Giorgio Donegani

Quante virtù nella carne di coniglio! 19

Dalla notte dei tempi tutti l'hanno apprezzata per la sua freschezza e digeribilità.

di Osvaldo Uboldi

Cibi LAB A Casa Eatery. Piatti romantici e ricordi di famiglia 20

Da qualche mese a Milano, vicino ai Navigli, c'è un ristorante in cui si respira aria di casa...

di Claudia de Luca



A porta aperta Ostello Bello 23

C'è un piccolo pezzo d'Europa nel pieno centro di Milano, dove ospitalità e condivisione sono i protagonisti.

di Bianca Senatore

Tendenze Succhi di frutta "bioattivi" 24

Il progetto originale e curioso di un consorzio per l'innovazione sostenibile nell'alimentare.

di Fabio Mencarelli

"Ehi, papà, guarda: un pollo!" 25

Ricordi, scoperte e aneddoti dal Summer Camp Fattoria 2014 di Sport&School.

di Flavio Merlo

Chicken american style 26

Più accogliente di un fast food, molto più sano di un junk! Alla scoperta di Hello Chicken, un originale locale di Milano.

di Bianca Senatore

Rinascita di un vino storico 27

Alla Vigna Belvedere sono tornati i giorni del vino e delle rose.

di Bianca Senatore



A proposito di acqua Idrosommelier si diventa 28

Esaltare il sapore del cibo scegliendo l'acqua giusta? Si può!

di Claudia de Luca

Depurare le acque 30

La depurazione è una fase fondamentale del sistema idrico integrato.

a cura di Claudia de Luca

Sagre e mercati 31

a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

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

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.

FAO: La FAO, l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, è un'agenzia specializzata delle Nazioni Unite con il mandato di aiutare ad accrescere i livelli di nutrizione, aumentare la produttività agricola, migliorare la vita delle popolazioni rurali e contribuire alla crescita economica mondiale. La FAO lavora al servizio dei suoi paesi membri per ridurre la fame cronica e sviluppare in tutto il mondo i settori dell'alimentazione e dell'agricoltura. È stata fondata il 16 ottobre 1945 a Québec in Canada; dal 1951 la sua sede è stata trasferita da Washington a Roma presso il Palazzo FAO. Da novembre 2007 ne sono membri 191 paesi più l'Unione europea.

Marina Geri: senior consultant di Accenture – azienda di consulenza direzionale, servizi tecnologici e outsourcing che opera in 120 paesi – è oggi membro del Comitato ristretto del Progetto speciale Expo 2015 e direttore marketing e commerciale di Padiglione Italia.

Fabio Mencarelli: professore ordinario dell'Università della Tuscia e Direttore del Dipartimento di Scienze e tecnologie Agroalimentari, svolge dal 1980 attività di ricerca sull'impiego dell'atmosfera controllata nella conservazione degli alimenti. Con la società PC Engineering Srl ha brevettato un protocollo tecnologico che sfrutta il processo di iperossigenazione controllata per la sanificazione delle uve e il miglioramento della loro qualità tecnologica.

Elena Rasi: da più di vent'anni nel mondo della ristorazione, ex titolare del ristorante milanese La Brisa, oggi gestisce il negozio-laboratorio di pasticceria Caminadella Dolci, a due passi da piazza Sant'Ambrogio a Milano.

BEN FATTO

A tasche piene... di spinaci

Tra polpettoni pronti da cuocere e arrotolati da supermercato ci stiamo dimenticando come si farciscono gli arrosti. Elena Rasi ci propone il suo famoso spinacino di vitello

Sembra una cornucopia e in effetti contiene un abbondante ripieno fatto con spinaci, ricotta e grana padano. Un secondo gustoso e d'effetto che piace a tutti, anche a chi non ama particolarmente "il verde".

Il taglio di carne richiesto dalla ricetta è una parte della spalla di vitello, comunemente chiamata "spinacino". Quando lo comprerete chiedete al macellaio di fare "la tasca": si tratta di un'incisione profonda nella polpa della carne per consentirne la farcitura. Il macellaio dovrà stare attento a non bucare la carne in superficie per evitare che il ripieno fuoriesca durante la cottura.

Ingredienti

- 600 g di spinacino di vitello
- 200 g di ricotta
- 400 g di spinaci lessati e tritati
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di grana padano grattugiato
- 2 noci di burro
- 2 cucchiaini d'olio EVO (Extra Vergine di Oliva)
- 1 scalogno
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- sale q.b.

Dalla farcia alla cottura

Innanzitutto preparate il ripieno unendo gli spinaci lessati e tritati con la ricotta, il gra-

na, l'uovo e un po' di sale. Mescolate bene il composto in modo da renderlo omogeneo e riempite bene la tasca di vitello.

È arrivato il momento di cucire l'arrosto per sigillare all'interno la farcia. Utilizzate un ago da carne (andrà bene anche un ago da lana). Solitamente si usa lo spago da cucina, in mancanza si può utilizzare anche un filo di cotone bianco. Fate passare il filo tra i lembi di carne in modo da chiudere bene la tasca, altrimenti il ripieno tenderà a fuoriuscire in cottura.

Come cuocerlo

Prima di procedere alla cottura in forno, dovete provvedere a rosolare la carne in modo uniforme così da "sigillarla": in una padella (o nello stesso tegame che poi metterete in forno) fate sciogliere 2 noci di burro e 2 cucchiaini d'olio con lo scalogno tagliato a metà; adagiatevi lo spinacino ripieno e fatelo rosolare bene da tutti i lati; appena si sarà colorito, salatelo e sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco. Ora lo spinacino è pronto per essere infornato.

Fate cuocere in forno già caldo, alla temperatura di 180 °C per 35-40' a seconda della grandezza dell'arrosto.

E di contorno?

Lo spinacino si accompagna bene con tutti i contorni di verdura cotta, ma secondo Elena Rasi il connubio perfetto è con il purè. Come prepararlo? Lessate 1 kg di patate (meglio bianche e farinose), quindi schiacciatele con lo schiacciap patate, aggiungete 300 ml di latte bollente, 80 g di burro a tocchetti, sale e un po' di noce moscata grattugiata. Amalgamate bene fino a ottenere un composto gonfio e morbido.

Lo spinacino è servito

Come tutti gli arrosti ripieni, anche lo spinacino va tagliato una volta raffreddato in



I consigli di Elena: nella farcia si possono sostituire gli spinaci con cuori di carciofo, se di stagione. Si cuociono in padella "alla romana", si tritano finemente e si aggiungono agli altri ingredienti. Se avanza del ripieno, lo si può usare per

realizzare polpette vegetariane. Si formano delle palline che, una volta infarinate, saranno passate in padella con olio e burro finché non saranno ben dorate. Un aperitivo stuzzicante da accompagnare a un calice di bollicine!

modo che le fette non si rompano e rimangano compatte. Così, terminata la cottura, appoggiate il pezzo di carne su un tagliere e lasciate raffreddare. Mettete da parte l'intingolo in un pentolino. Quando la carne sarà a temperatura ambiente, tagliate delle fette spesse un centimetro circa e disponetele di nuovo nel tegame di cottura, irrorandole con una parte del sugo rimasto. Coprite con un foglio di alluminio e riscaldate in forno prima di servire. Sul fornello, invece, portate a temperatura l'intingolo: sarà il perfetto tocco finale sulla carne e sul purè. ■

a cura di Chiara Porati

Agricoltura biodinamica: una filosofia di vita

Alla cooperativa La Monda, nel Varesotto, la fatica contadina s'ispira a una visione spirituale che presuppone l'esistenza di un radicato legame tra l'uomo, la terra e i movimenti del cosmo

La Monda, come tutte le aziende biodinamiche, è una sorta di organismo vivente, dove la produzione si integra con l'allevamento che fornisce il giusto concime per le coltivazioni e tutto è in perfetta armonia anche con gli uomini e le donne che ci lavorano e ci vivono ogni giorno.

«Quando gli uomini insieme cercano lo spirito con profonda onestà, trovano anche il sentiero che congiunge l'anima all'altra anima.» La citazione è di Rudolf Steiner, fondatore dell'antroposofia, il movimento spirituale e filosofico a cui s'ispira l'agricoltura biodinamica. «Ci chiamano stregoni – riconosce Edda Galimberti, direttrice dell'azienda agricola – perché in realtà quella che facciamo è un'agricoltura molto "spirituale", anche se, rassicura, alla base ci sono comunque conoscenze scientifiche (lei è biologa). All'azienda agricola di Arcisate, vicino a Varese, ci sono 83.000 mq di terreno agricolo, di cui 35.000 mq di bosco misto con castagni, e tutto viene coltivato così. Ma

che cosa vuol dire esattamente? Qualcuno ne parla, ma in pochi sanno davvero cosa s'intende per agricoltura biodinamica.

Di che cosa si tratta?

«È una visione spirituale dell'arte contadina – spiega Edda – che si basa su metodi sostenibili e sull'idea che terra, frutti, vita, siano un unico sistema interconnesso. In pratica – precisa – si coltiva facendo affidamento sul compostaggio e soprattutto seguendo le fasi lunari, perché ogni cosa è sia materia sia forza cosmica». Per concimare il terreno, dunque, si utilizzano i "preparati", cioè dei composti appositamente realizzati, seguendo ricette ben precise, da spruzzo o da cumulo. «Quelli da cumulo

– racconta Edda – vengono aggiunti al compost normale e sono fatti con erbe officinali, come per esempio la camomilla, inserite in organi di animali come la vescica di cervo o di coniglio, o il corno di mucca. A seconda di quel che si vuole ottenere, delle costellazioni, delle fasi lunari. Perché ambiente e contenitore influenzano le caratteristiche del materiale finale». I preparati da spruzzo sono indicati con i numeri 500 e il 501, mentre quelli da cumulo sono i 502, 503, 504, 505, 506, 507. «Il corno silice, per esempio – spiega la signora – è a base di quarzo macinato inserito nel corno di una mucca. Dopo essere rimasto sotterrato in un determinato punto del terreno per sei mesi viene spruzzato sul-

Tutta la magia della tradizione

A qualcuno sembrano pratiche quasi magiche, un po' oscure, qualcuno addirittura ironizza, ma tutto sommato non è che l'evoluzione delle antiche credenze contadine. I nostri nonni e bisnonni concimavano in base alle fasi lunari, facevano il pane in alcuni giorni e in altri no e anche le torte venivano bene un giorno e il successivo

Carta d'identità

Cooperativa Agricola Biodinamica Sociale ONLUS
Via Giacomini, 26
21051 Arcisate (Varese)
Tel. e fax 0332 470389
segreteria@lamonda.org
www.lamonda.org



no, perché la lievitazione non era perfetta. Loro lo facevano per esperienza, senza definirla agricoltura biodinamica. «Ci sono ricette precise per preparare i composti, c'è un calendario delle semine da rispettare; insomma è tutto scandito e preciso e ci vuole tanto impegno, perché alla base ci deve essere sempre una profonda spiritualità, un legame con il cosmo, una pace interiore e una ritualità ben precisa per ogni cosa: movimenti circolari, tempi scanditi dagli astri». Il risultato è una terra più fertile, prodotti più genuini, più sani e soprattutto più gustosi. Provare per credere e non è difficile,

perché basta andare al piccolo spaccio dell'azienda La Monda per acquistare le verdure di stagione, ma anche pane, uova e altri prodotti. «Quello che vendiamo è una minima parte del raccolto, perché il grosso lo utilizziamo per il nostro sostentamento». La Monda è una Società Cooperativa Agricola, costituita nel febbraio 2001, che funziona un po' come una famiglia. Ospita, infatti, dieci persone con disagi psicofisici che lavorano e vivono lì, seguendo vari laboratori, gestiti secondo i principi della pedagogia curativa e della socioterapia antroposofica. ■

Bianca Senatore



Calendario lunare

Fase	Che cosa fare
Luna piena	- Seminare e trapiantare ortaggi da radice - Tagliare la legna da costruzione - Potare alberi in pieno vigore e sfrondare - Effettuare innesti a gemma - Prelevare le marze - Raccogliere frutta e verdura a bulbo (cipolla, aglio, scalogno) - Vendemmiare - Mietere
Luna calante	- Scelta della Semina per orto e giardino - Semina: insalata, cicoria, finocchio, cipolla, cetriolo, porro, prezzemolo, cardo, pomodoro - Trapianti: aglio, scalogno, cipolla, patata - Filtrato per ridurre il contenuto di microbi e cellule animali
Primo quarto	- Seminare i cereali - Seminare ortaggi da frutto e da foglia, ma non quelli che tendono ad andare in semenza (come lattughe e spinaci) - Potare gli alberi deboli (ideale la Luna Nuova) - Raccogliere erbe officinali - Raccogliere ortaggi da frutto (fagioli, piselli, lenticchie, soia, mais, pomodori, peperoni, cetrioli, zucchine) - Raccogliere ortaggi da radice (barbabietola, rapa, carota, ravanella) - Effettuare innesti a spacco - Taglio di legna da ardere
Luna crescente	- Scelta della Semina per orto e giardino - Semina: fagioli, piselli, fave, sedano, cavoli



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

Avanti tutta!

A dispetto degli scandali, i lavori per la Grande Esposizione stanno proseguendo a ritmo serrato, addirittura con una settimana di anticipo sulla tabella di marcia

«Noi ce l'abbiamo messa tutta per renderlo attraente. Sarà un grande show, condito con incontri istituzionali e commerciali». Marina Geri, Direttore Marketing e Commerciale di Padiglione Italia Expo Milano 2015, non trattiene l'entusiasmo perché ormai manca davvero poco all'inizio dell'esposizione universale italiana. I lavori procedono come da programma, parola di Giacomo Biraghi, della Camera di Commercio di Milano, che durante un incontro organizzato dalla rivista CiBi, insieme con CaffExpò, presso il Klima Hotel, ha mostrato agli ospiti dall'alto

dell'albergo, proprio di fronte all'ingresso dell'area, il cantiere, annunciando che si registra un anticipo di circa una settimana sulla tabella di marcia. E mentre gli operai continuano a lavorare 24 ore su 24, si mette a punto l'organizzazione interna.

Quando visitare EXPO

«Expo sarà aperta dalle 10 alle 20 il lunedì e il martedì e dalle 10 alle 23,30 gli altri giorni – spiega Marina Geri – non più tardi, perché di notte si dovrà provvedere alla pulizia, ai rifornimenti di cibo e acqua, alle piccole manutenzioni e si dovranno smaltire i rifiuti. Tutto deve funzionare come un orologio – precisa – e per fare questo ci vuole un meccanismo perfetto in ogni minimo dettaglio». Insomma, sembra che ogni cosa proceda secondo calendario e infatti, come pre-

visto, dal 15 di settembre sono stati messi in vendita i biglietti per Expo 2015.

Come acquistare i biglietti

Oltre all'acquisto online, è disponibile anche una Official App, l'applicazione ufficiale dell'evento rintracciabile su

Marina Geri, direttore marketing di Padiglione Italia. A meno di 200 giorni dall'apertura di Expo si lavora per completare il programma degli eventi del Padiglione Italia. Ci sarà spazio per il dibattito scientifico, le scuole, l'innovazione e le start up. Gli appuntamenti saranno più di 2500.



Apple Store e Google Play. Prima del 1° maggio 2015 il costo massimo di un ingresso standard è di 32 euro. I bambini fino ai 4 anni e gli accompagnatori delle persone con disabilità hanno diritto a un biglietto gratuito. La media del prezzo del biglietto sarà di 22 euro, ma ci saranno varie opzioni di acquisto a seconda che la data sia aperta, cioè valida per un giorno qualsiasi dal 2 maggio al 31 ottobre 2015, o che sia fissa, quindi valida per un giorno specifico. Ma ci sono anche i pacchetti, come il pacchetto "famiglia", che prevede combinazioni diverse di adulti e bambini con età superiore a 3 anni: 1 adulto + 1 bambino; 2 adulti + 1 bambino; 1 adulto + 2 bambini; 2 adulti + 2 bambini. Expo Milano 2015 ha inoltre previ-

sto una serie di agevolazioni per gli ultra sessantacinquenni, per i ragazzi dai 14 ai 25 anni e per i diversamente abili che avranno diritto all'acquisto di un biglietto ridotto.

Un giorno solo non basterà

«Sarà veramente emozionante visitare Expo – puntualizza Marina Geri – e la gente deve sapere che un giorno non basterà perché solo per vedere bene tutto il Padiglione Italia serviranno circa 3 ore e poi diciamo una mezz'oretta a padiglione (più di 60), se proprio si vuol correre e fare una scelta tra le attrazioni. Senza contare le soste per assaggiare i cibi del mondo, per riposarsi e per godere della bellezza di Lake Arena, per esempio». Secondo un rapido calcolo, chi volesse vedere tutto di Expo 2015 dovrebbe dedicare all'impresa un'intera settimana. C'è già chi scalpita, perché non vede l'ora che si aprano i cancelli! ■

a cura della Redazione

Giacomo Biraghi della Camera di Commercio è stato tra i primi ad acquistare il biglietto per Expo e lo mostra soddisfatto, invitando gli altri ad acquistarlo entro il 1° maggio.



Sharexpo: Milanesi visit-attori di Expo 2015

Da una ricerca di Duepuntozero Doxa risulta che 2 lombardi su 3 sono pronti a partecipare in modo attivo all'Esposizione Universale. Come protagonisti della sharing economy

Le biciclette e le auto a noleggio a Milano sono oggi utilzzatissime. Evidentemente la tesi di uno dei primi studiosi della *sharing economy*, Jeremiah Owyang, «La condivisione è il nuovo commercio», è attendibile. E dato che nei prossimi mesi, in vista di Expo e dei suoi 20 milioni di visitatori, si moltiplicheranno le richieste di servizi a tempo sia per quanto riguarda il trasporto, sia per quanto riguarda l'accoglienza e la ristorazione, Milano diventerà un contesto perfetto di sperimentazione. Il laboratorio Sharexpo è nato appunto per studiare nuovi progetti di condivisione.

Che cosa vuol dire esattamente sharing?

Sharing si può tradurre in due modi: "condivisione" e "collaborazione". Si tratta di un modo nuovo di proporre servizi a tempo. Se è ormai d'uso corrente a Milano, come abbiamo detto, il noleggio di auto e bici (BikeMi, GuidaMi, Enjoy, Car2go, E-vai), i servizi in condivisione possono essere anche di altro tipo:

-AUTO: si può condividere la propria automobile durante un viaggio, mettendo a disposizione i posti vuoti (*car pooling* - una sorta di autostop a pagamento e senza sorprese), oppure ci si può proporre come autisti e questo è il caso della piattaforma Uber, tanto combattuta dai tassisti.

-CASA: anche per quanto riguarda l'accoglienza e la ristorazione le proposte sono variegate. Si può mettere in condivisione la propria casa o la propria stanza per un determinato periodo, proprio come si fa iscrivendosi ad AirB&B.

-RISTORAZIONE: ci si può anche proporre come cuochi, cucinando a casa propria e facendo parte di piattaforme come Gnammo.

Semplificazione ed expottimismo

Ad apparire ancora un po' nebulosa è la normativa, sebbene diverse città italiane abbiano già fatto dei passi in questa direzione. Il citato laboratorio Sharexpo, nato dalla collaborazione di Fondazione Eni Enrico Mattei, Collaboriamo, ModaCult-Università Cattolica e Secolo Urbano, ha proprio l'obiettivo di

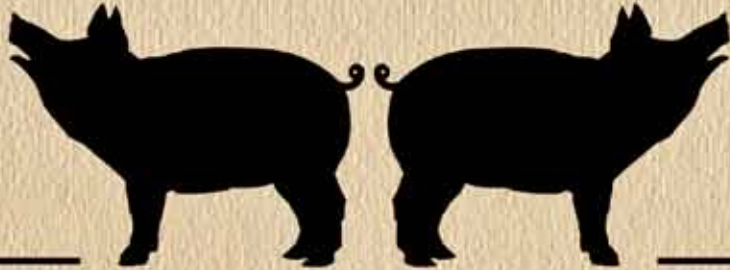


Il 7 ottobre Sharexpo ha partecipato al Salone della CSR e dell'Innovazione Sociale a Milano, con l'evento Sharexpo: Milano città condivisa per Expo 2015. La proposta è una App dedicata allo sharing che aiuti i visitatori di Expo 2015 a trovare alloggio, ristoro e mezzi di trasporto avvalendosi di una sola applicazione. La presentazione è disponibile su www.sharexpo.it

fornire uno stimolo progettuale per ottenere un adeguamento normativo e una semplificazione degli adempimenti burocratici. Questa è la sfida che dovrà affrontare Milano nei mesi che la separano da Expo 2015 e Palazzo Marino si sta muovendo in questo senso. L'assessore Maran, più volte contestato dai tassisti, ha dichiarato che l'amministrazione sta creando le condizioni perché quelle che oggi sono occasioni,

diventino effettive opportunità di crescita innovativa per la città. Insomma, preparatevi. Date una rinfrescata alla casa, tenete la vostra automobile in ottimo stato, esercitatevi ai fornelli, controllate che la patente sia rinnovata e accendete il computer. Siete pronti a diventare visit-attori dell'Esposizione Universale? Forse è la volta buona che l'expottimismo contagi tutti! ■

a cura di Chiara Porati



PARMA&CO

SALUMERIA

VENDITA E DEGUSTAZIONE
DI PRODOTTI DI ALTA SALUMERIA

Via D. Tessa 2 angolo Corso Garibaldi - Milano
Tel. 02/89096720 | milano@parmaeco.it | www.parmaeco.it

**I SEGRETI
DELLA SPESA**

Voglia d'autunno, voglia di funghi

*Dopo sole, mare e colori vivaci, torna
il sentore d'autunno con le sue mezze tinte.
E al primo freschetto vien voglia di...
funghi!*

La raccolta dei funghi, quest'anno decisamente anticipata per le bizzarrie del tempo, è da sempre un momento particolare per tutti i gourmet. Porcini (*Boletus edulis*) e Champignon (*Agaricus bisporus*) sono i più richiesti sia nelle cucine di casa, sia in quelle "stellate": lo sa bene Fungorobica, la nota azienda bergamasca, specializzata nella produzione, raccolta e distribuzione di funghi spontanei e coltivati.

Garanzia di qualità

Fondata nel 1967, Fungorobica si è evoluta fino a diventare un marchio che riunisce numerosi produttori e oggi è

Fungorobica e il mercato

I prodotti Fungorobica sono presenti nella Grande Distribuzione; si possono trovare freschi, secchi, sott'olio, oppure surgelati secondo diverse modalità (mediante azoto o attraverso tunnel per l'abbattimento rapido della temperatura). E c'è sempre una vasta scelta non solo dal punto di vista della varietà, ma anche dal punto di vista delle confezioni, realizzate con monoprodotti o con un mix di funghi con pesi predefiniti. Sicuramente i funghi dell'azienda bergamasca piacciono molto e non soltanto in Italia. La distribuzione, infatti, avviene in tutta Euro-

**I funghi sono allevati con
attenzione e tanta cura per
essere sempre perfetti, dalla
raccolta alla padella.**



sempre più sinonimo di qualità e specializzazione lungo tutta la filiera produttiva. I funghi spontanei vengono raccolti in dieci ettari di terreni integri, cioè incontaminati e sani, mentre quelli coltivati sono cresciuti senza concimi chimici, rispettando i cicli naturali di maturazione. Dopo la raccolta, ogni singolo fungo viene ripulito, selezionato per tipologia di lavorazione e, in caso di degradazioni o anomalie, eliminato, così che al consumatore arrivi solo un prodotto profumato e genuino.

pa, dove viene riconosciuta la sicurezza e la bontà del prodotto italiano. Quella di Fungorobica è dunque una storia d'imprenditoria italiana, con vocazione internazionale. Iniziata come una scommessa, oggi l'Azienda è una delle più conosciute nel Paese ed è stata la prima, nel settore funghi, a ottenere la certificazione GLOBALG.A.P., che riconosce le Buone Pratiche Agricole in tutto il mondo, a garanzia dei consumatori e dell'ambiente. ■

B.S.



*L'Acido folico è
un gesto semplice
che può cambiare
una vita*

Ellen Hidding



Quando pensi a una gravidanza c'è un gesto semplice ma importantissimo da fare: assumere ogni giorno una compressa di acido folico, seguendo anche un'alimentazione ricca di frutta e verdura. Ridurrai così il rischio che tuo figlio nasca con la Spina Bifida, una malformazione della colonna vertebrale che può renderlo disabile per tutta la vita.

Scopri i consigli per la prevenzione sul sito dell'associazione ASBI Onlus che da 25 anni opera per prevenire la Spina Bifida nei neonati e garantire una qualità di vita migliore alle persone affette da questa grave patologia e ai loro familiari.

**Insieme ad ASBI puoi migliorare la vita
delle persone con Spina Bifida.**

**Fai una donazione all'IBAN
IT12U0303212700010000004785**

intestato ad ASBI Onlus

**oppure online tramite PayPal, un sistema sicuro,
affidabile e di estrema facilità**



Campagna per la prevenzione della Spina Bifida promossa da ASBI Onlus www.asbi.info

I SEGRETI DELLA SPESA

Andar per funghi al mercato

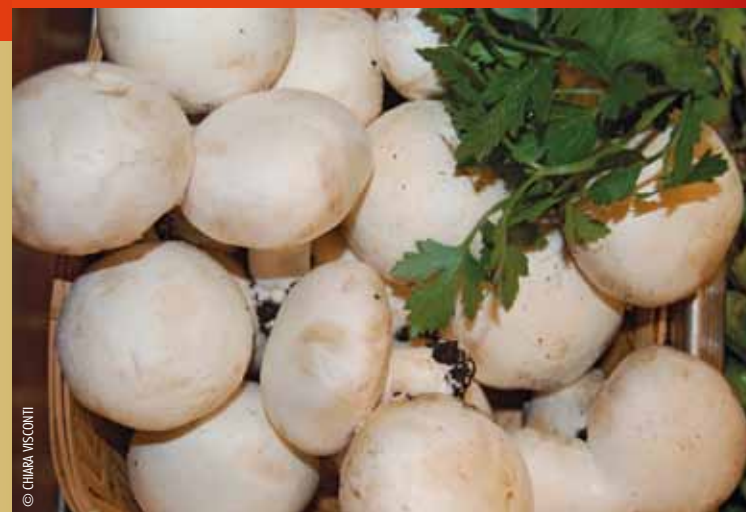
Le specie sono infinite (se ne conoscono più di 100mila!), ma quelle commestibili, almeno le più diffuse, sono poche. Ecco le principali.

- **I chiodini** (*Armillaria mellea*) cambiano colore secondo la varietà di alberi accanto a cui crescono: dal giallo-miele con le querce, al bruno-rosso con le conifere. Sul gambo, in ogni caso, c'è sempre una fascia più chiara. Sono stretti, lunghi e con un cappello di appena 10 cm, che li fa assomigliare a chiodi, da cui il loro nome. La carne è bianca e un po' fibrosa, ma il gusto è pungente e delicato insieme. Si devono consumare esclusivamente previa cottura, perché diventano tossici se crudi o mal cotti. È facile confonderli con l'*Hypholoma fasciculare* che però è tossico.

- **I porcini** (genere *Boletus*) di cui esistono numerose varietà. In generale, si distinguono per il cappello di colore castano scuro, che può raggiungere un diametro di 30 cm. Il gambo è bianco-giallognolo, tendente al verdastro durante la crescita. Sono molto carnosi e profumati. Da ricordare: il Porcino nero (*Boletus aereus*), dal cappello color bruno scuro, è il più pregiato; il Porcino d'estate (*Boletus aestivalis*) si riconosce dal cappello color caffelatte e dalla caratteristica secchezza, tale da scricchiolare fra le mani in particolari condizioni meteo; il Porcino elegante (*Boletus elegans*) è di colore giallo e il cappello assume un aspetto viscido se il clima è umido.

- **I prataioli** (*Agaricus campestris*), come indica il nome, crescono nei prati erbosi. Noti più comunemente come Champignon, sono di colore bianco, tendente, a volte, al rosso-bruno. Il cappello è carnoso e può arrivare ai 10 cm di diametro, mentre le lamelle, dapprima biancastre, diventano quasi nere al termine della crescita. La carne è bianca, anche se a contatto con l'aria può diventare rossastra; è tenera e molto profumata. I prataioli possono essere consumati crudi tagliati a fettine, o cotti, come condimento per paste e risotti, oppure come contorno.

- Più rari a causa dell'inquinamento sono i **finferli** o **gallinacci** (*Cantharellus cibarius*), caratterizzati dal colore giallo; il cappello è convesso al centro e sotto ha pieghe, non lamelle. Si trova-



no freschi o secchi, ma mai congelati, perché alle basse temperature diventano molto amari. Tuttavia, una volta cotti, si possono congelare senza che ne venga alterato l'aroma.

- Infine gli **ovoli buoni** (*Amanita caesarea*), chiamati così perché nascono chiusi in una membrana biancastra, simile proprio a un uovo sodo. Quando crescono, perdono il rivestimento e vengono fuori con il loro cappello arancione tendente al rosso, le lamelle gialle, il gambo e l'anello ancora coperti dalla membrana bianca originaria. La carne è bianca e il sapore è molto gradevole. Sono apprezzatissimi serviti a crudo in insalata. ■

Bianca Senatore

I funghi sono ottimi per abbassare il colesterolo cattivo e tengono sotto controllo la pressione arteriosa.

I prataioli sono una buona fonte di lisina e triptofano, due amminoacidi essenziali per l'organismo umano.

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

SEGRETI
DELLA SPESA

Benessere animale e qualità alimentare

Una sfida e una garanzia di non poco conto! È il brillante percorso di un allevamento cunicolo friulano, l'azienda Vecon, che riesce a coniugare tradizione, innovazione e rispetto della natura

A livello mondiale, l'Italia ha la maggior concentrazione di allevamenti di conigli da carne. In questo panorama la Società Agricola Vecon è senz'altro all'avanguardia. Nata nel '95 a Precenico, in provincia di Udine, si è specializzata nel settore e segue il ciclo produttivo completo, dalla riproduzione all'ingrasso. «Ho iniziato questo lavoro facendo tesoro dell'esperienza di mio padre che già negli anni '70 aveva un allevamento di conigli e poi ho proseguito, lavorando per ingrandirci, piano piano – racconta Zeno Roma, titolare della Vecon. – Oggi abbiamo tre siti di

allevamenti per un totale di 12 impianti».

Impianti moderni e spazi naturali

Il patrimonio dell'Azienda è costituito da 6mila fattrici che assicurano nel loro ciclo riproduttivo circa 300mila conigli all'anno, 6-7mila alla settimana. «Li seguiamo attentamente nella crescita per 80 giorni – spiega il signor Zeno –. Il ciclo è molto breve, ma noi abbiamo un'attenzione particolare al benessere degli animali. Da noi, infatti, ogni coniglio in fase di accrescimento ha a disposizione una superficie di 1/3 mag-

giore rispetto agli allevamenti tradizionali e lo spazio per le fattrici è dotato di un tappetino antiusura che ne assicura il comfort». Alla Vecon c'è anche un ampio spazio all'aria aperta di 20.000 mq dove gli animali sono quotidianamente in contatto con l'ambiente naturale, seppure in recinti, ma comunque più liberi di muoversi. «In questo modo – spiega Zeno Roma – miglioriamo il benessere degli animali che si traduce in una crescita più armonica, a tutto vantaggio del sapore e della qualità delle carni». Tutto l'allevamento è completamente automatizzato; anche per

Coniglionatura
allevato all'aperto

Vecon
ALLEVATORI IN FRIULI

Nella linea Coniglionatura rientra anche il pâté di fegato di coniglio, un'emulsione morbida, dal profumo leggermente aromatico, ideale per crostini.



L'alimentazione ci si avvale di dispositivi a motore (le coclee) che prelevano i mangimi dai silos e li trasportano nelle mangiatoie a seconda dei diversi parametri e delle necessità. «Ogni gabbia – aggiunge – è dotata di due linee di abbeveraggio separate, in modo da evitare qualsiasi contaminazione e su di esse ci sono quattro celle di carico (bilance) che pesano quotidianamente sia i mangimi sia i conigli, così da avere un monitoraggio costante sullo sviluppo degli animali».

Una produzione esclusiva

Una volta completato il ciclo di sviluppo e la successiva macellazione, appositi impianti di lavorazione si occupano della trasformazione delle carni, realizzando prodotti a marchio Coniglionatura. «Oltre alle confezioni classiche di coniglio, intero e porzionato – racconta ancora il signor Zeno – noi realizziamo quasi in esclusiva dei prodotti già cotti, pronti per l'utilizzo, come per esempio involtini, ragù, pâté, affettati, ma siamo solo all'inizio e non siamo ancora molto conosciuti. Attualmente la carne di coniglio rappresenta solo il 5,4% del mercato ed è il quarto comparto zootecnico italiano (dopo quello dei polli, dei suini e dei bovini, ndr). Eppure, secondo i nutrizionisti è un'ottima carne perché è molto povera di grassi e ricca di proteine. ■

Bianca Senatore



Gli impianti all'aperto consentono agli animali di avere spazi più ampi in cui muoversi, garantendo loro benessere e salute. Le gabbie sono automatizzate, sempre con acqua fresca e cibo.



Marcela Villarreal Più donne nella lotta alla fame

Gli obiettivi e i programmi della FAO danno voce e dignità al lavoro delle donne che rappresentano a livello mondiale il 43% della forza lavoro in agricoltura

Com'è la situazione dell'emergenza cibo nel mondo?

Oggi ci sono 842 milioni di persone che soffrono di fame cronica – circa una su otto – e anche se è una cifra enorme, è decisamente più bassa che in passato, grazie all'impegno della comunità internazionale. Il numero complessivo, infatti, è sceso molto rispetto agli 868 milioni del periodo 2010-12: la stragrande maggioranza di queste perso-

te correlate. Tutti i Paesi che hanno già raggiunto gli Obiettivi del Millennio si contraddistinguono per alcuni fattori: la volontà politica c'è, ma non basta, perché ci vogliono anche investimenti nelle aree rurali e in agricoltura. Senza non ci può essere progresso sostenibile.

Che ruolo ha la donna in agricoltura?

Fondamentale. In alcune aree del mondo le donne sono la maggioranza della forza lavoro agricola, come per esempio in Asia e in Africa: gli uomini sono emigrati massicciamente, lasciando famiglia e terra nelle loro mani. In altre zone, invece, la situazione è capovolta, per esempio in America Latina sono state le donne a spostarsi verso le città o all'estero. In

Per la Seconda Conferenza Internazionale sulla Nutrizione, a Roma dal 19 al 21 novembre, i Paesi hanno raggiunto l'accordo su politiche chiave per combattere la malnutrizione a livello globale. Gli Stati si impegnano inoltre a sconfiggere la fame, prevenire ogni forma di malnutrizione nel mondo e accrescere gli investimenti in azioni di interventi effettivi per migliorare l'alimentazione delle persone povere. Nella foto in alto a destra, José Graziano da Silva, direttore generale della FAO.

Ovviamente questo è solo un esempio, ma ci sono molte cose che si possono fare a seconda della zona. In alcune, per esempio, le donne non hanno neanche il diritto di uscire di casa, né tanto meno di parlare con un uomo e se l'estensionista, cioè il divulgatore della tecnica agricola, è un uomo, il lavoro è bloccato. L'idea è di mettere, quindi, molte più signore a lavorare in questo settore, così che possano avere contratti tra loro. In alcuni Paesi, invece, quando è stata fatta la riforma agraria non è stata data alcuna importanza agli aspetti di genere e le donne, purtroppo, sono rimaste indietro.

Quale vantaggio apporterebbe il lavoro delle donne alla lotta alla fame?

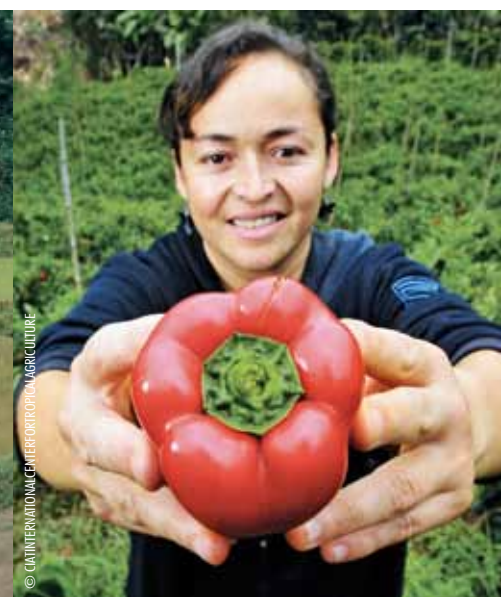
Enorme. L'abbiamo visto dopo aver fatto una simulazione in cui le donne avevano lo stesso accesso alla terra degli uomini e subito i dati sulle carestie scendevano drasticamente, perché aumentava la produzione agricola. Non solo. Con il loro contributo aumentava subito anche il dato sulla nutrizione dei bambini e questo ha dato il via a effetti molto positivi in

proiezione futura. Noi sappiamo che un bambino mal nutrito non ha la capacità di crescere bene e ha possibilità limitate nella vita, mentre un bambino ben nutrito diventa forza lavoro in grado di generare reddito.

Qual è l'apporto della FAO in questo senso?

In questo momento abbiamo cinque obiettivi molto importanti e focalizzati: stiamo facendo un lavoro accurato regione per regione a seconda delle priorità. Quelle dell'Africa, per esempio, sono diverse da quelle dell'America Latina, perché, nonostante gli sforzi, la percentuale di denutrizione è ancora la più alta al mondo, con un africano su quattro (24,8 per cento) che ne soffre. Inoltre, il 2014

è l'Anno Internazionale dell'Agricoltura Familiare (International Year of Family Farming, IYFF, ndr) lanciato per porre maggiore attenzione sul potenziale degli agricoltori a livello familiare per la lotta alla fame e per la preservazione delle risorse naturali. Sappiamo che ora come ora la stragrande maggioranza delle proprietà agricole appartiene a famiglie, 9 su 10, ma sono quasi tutte molto piccole tant'è vero che l'84% ha meno di 2 ettari. Questo significa che non producono nemmeno quel tanto che serve per il proprio sostentamento. Stiamo portando questi dati alla conoscenza dei Governi per riuscire poi a patteggiare politiche e attività mirate. C'è anche un altro progetto che stiamo portando avanti: si chiama WE-Women for Expo (Le Donne per Expo)



In un mondo sempre più all'avanguardia, dove per ogni cosa c'è una tecnologia, dove c'è una app per qualsiasi esigenza, dove si vola low-cost e in poche ore si raggiunge l'altro lato del pianeta sembra un paradosso che ci siano ancora milioni di persone che muoiono di fame. La FAO (Food and Agriculture Organization, ndr) è l'organizzazione delle Nazioni Unite che ha il mandato di aiutare ad accrescere i livelli di nutrizione e la produttività agricola, ma lavora in sordina, compiendo piccoli ma fondamentali passi grazie a donne come Marcela Villarreal. Direttrice della Divisione Ufficio partenariati, attività promozionali e sviluppo delle capacità, si è unita all'organizzazione nel 1996. È nata in Colombia, si è laureata in ingegneria informatica a Bogotá e poi ha ottenuto un dottorato di ricerca in Sociologia rurale alla Cornell University (New York).

ne viveva nei paesi in via di sviluppo, mentre 15,7 milioni in quelli sviluppati. C'è stata, soprattutto, una diminuzione della proporzione di persone che soffrono la fame a livello globale, 100 milioni in meno negli ultimi dieci anni e 209 milioni rispetto al biennio 1990-92. Se guardiamo la tendenza dei dati, vediamo dei segnali positivi. Finora 38 paesi hanno già raggiunto gli Obiettivi di Sviluppo del Millennio (Millennium Development Goals, MDG, ndr), concordati a livello internazionale, che puntano a dimezzare il numero di affamati nel mondo. Da qui al 2015, cioè alla scadenza di questi obiettivi, secondo le nostre previsioni i paesi saranno 62.

Qual è il contributo che dà la FAO?

La FAO è un'organizzazione che offre assistenza tecnica ai governi per attivare le politiche necessarie a combattere fame e povertà rurale, che sono strettamen-

te correlate. Tutti i Paesi che hanno già raggiunto gli Obiettivi del Millennio si contraddistinguono per alcuni fattori: la volontà politica c'è, ma non basta, perché ci vogliono anche investimenti nelle aree rurali e in agricoltura. Senza non ci può essere progresso sostenibile.

Cosa si può fare per ovviare a questo problema?

I vari paesi interessati a questa politica hanno messo in atto diverse strategie. Alcuni, per esempio, hanno ideato i 'titoli congiunti', cioè la terra viene intestata non solo al marito ma anche alla moglie, e già è una protezione, perché in questo caso qualsiasi prestito o servizio finanziario può esserle concesso. Ci sono state esperienze molto positive.

e parla di nutrimento, mettendo al centro la cultura femminile. Le donne dei paesi partecipanti a Expo Milano 2015 verranno invitate a esprimersi su nutrimento del corpo e nutrimento della libertà e dell'intelligenza, con la convinzione che la sostenibilità del Pianeta passa attraverso una nuova alleanza tra cibo e cultura. ■

Bianca Senatore

Funghi: la sicurezza nel piatto

Ottobre è un mese magico per chi ama la buona cucina: trifolati o alla griglia, crudi in insalata o come condimento per il classico risotto, i funghi si prestano a essere gustati in cento modi diversi. Ma quanto a sicurezza e valore nutritivo, come la mettiamo?

In questo mese si possono acquistare funghi freschi e al prezzo più conveniente. Attenzione, abbiamo scritto “acquistare” e non “cercare”, non certo per escludere gli appassionati micologi dal piacere del loro hobby, ma per sottolineare come la ricerca dei funghi non sia alla portata di tutti: ogni anno in Italia si verificano tra gli 8.000 e gli 11.000 casi di avvelenamento da funghi, con una media di 200 decessi. . . Tuttavia, la sicurezza dei funghi e la loro potenziale tossicità non dipendono solo dalla specie, classificata velenosa o

Eppure, c'è qualcosa in questo alimento che ci spinge a guardare oltre e a occuparci dei funghi sotto il profilo del loro valore nutritivo.

Più buoni che nutrienti!

Ci sono alimenti che si mangiano soprattutto per il piacere del palato, ma che sotto il profilo del valore nutritivo non sono certo dei campioni. Come tartufi e caviale, i funghi appartengono a questa categoria. Basta analizzare la loro composizione chimica per rendersene conto: anche se varia

tolta l'acqua, il resto è costituito solo da una piccola quantità di amido e zuccheri (in media il 4-5% del peso fresco) e da una quota di grassi estremamente ridotta (0,5%). Ci sono poi alcune vitamine (in dosi minime), mentre è più interessante il contenuto di sali minerali che avvicina il valore nutritivo dei funghi a quello della verdura, con la quale hanno in comune anche la ricchezza di fibra. Quest'ultima è però costituita principalmente di micocellulosa, una sostanza che, essendo resistente all'azione dei succhi gastrici e intestinali, può rendere difficile la digestione, soprattutto a seguito di un consumo eccessivo. Un tempo i funghi erano tenuti in

Tra i funghi più versatili in cucina, i porcini si distinguono perché non anneriscono dopo essere stati tagliati.

Acquistare funghi freschi e conservarli correttamente sono le prime due regole da seguire.

teine fornita è significativa e che la composizione in amminoacidi (i mattoni che costituiscono le proteine stesse) è discretamente bilanciata, è anche vero che circa il 40% della frazione proteica è presente come micosina, non assimilabile dal nostro organismo. Buoni, saporiti e golosi, i funghi non possono perciò sostituire in nessun caso altri alimenti proteici “classici” come la carne, i formaggi o le uova.

In che quantità?

Questione di stomaco! La digeribilità dei funghi, cotti o crudi che siano, non è mai elevata e la capacità di gustarli in abbondanza, senza poi dover pagare un'eccessiva pesantezza, varia da individuo a individuo. Sul



Quante virtù nella carne di coniglio!

... e quanta tradizione mediterranea! Dalla notte dei tempi tutti l'hanno apprezzata per la sua freschezza e digeribilità

La carne di coniglio è indubbiamente la carne di terra del bacino Mediterraneo, come testimoniano le numerosissime ricette tradizionali dei Paesi che si affacciano su questo mare. E la nostra Penisola ne è il centro. Chi direbbe che, seduti in un bel ristorante vista mare, ci possa essere proposto come piatto tipico proprio il coniglio? Questo succede in Liguria e anche a Ischia. Ma non mancano certo le preparazioni “montane” con funghi, castagne, mirtilli e . . . polenta! La lunga storia di questa carne porta con sé una bella verità: dove presente in natura, il coniglio è alla base della piramide alimentare (è preda, non predatore) e utilizza come fonte primaria della sua alimentazione esclusivamente prodotti vegetali, estremamente grossolani e fibrosi (erba, foglie, fieno, cereali, cortecce), ma ben selezionati e sani. Perché il coniglio ha il “palato fine”? Per questo è sempre stato allevato nelle cor-

La carne di coniglio è poco calorica, ricca di proteine e di “grassi buoni”, ideale nelle diete a ogni età.

ti degli insediamenti contadini! Anche oggi, nei moderni allevamenti zootecnici, questi animali vengono nutriti con alimenti esclusivamente vegetali, a base di erba medica essiccata, girasole, crusca e orzo.

Le caratteristiche principali

Per la sua particolare fisiologia digestiva, il coniglio è in grado di nobilitare i foraggi rustici trasformandoli in una carne tenera e gustosa, di qualità nutrizionali uniche per il basso valore di colesterolo (inferiore a 60 mg per 100 g di carne), l'alto contenuto di Omega 3 e un ottimo rapporto Omega 6/Omega 3 (acidi grassi importanti come fattori di protezione della salute). Nel confronto con altre carni, risulta tra le più ricche di proteine (oltre il 20%) e tra le più povere di grassi (il 5,5%). Inoltre ha una buona concentrazione di fosforo, potassio e magnesio. Per tutte queste caratteristiche la carne di coniglio entra di diritto in molte diete specifiche per anziani e per persone predisposte all'aterosclerosi, ma anche nelle diete per l'infanzia, insieme ad altre carni bianche e nella produzione di omogeneizzati. È inoltre di rilevante validità nell'alimentazione in gravidanza non solo per l'elevata digeribilità e il contenuto di Omega 3, ma anche per il basso potere allergogeno.

Quasi un elisir di lunga vita

L'assoluta naturalità della carne di coniglio si associa a un potere nutrizionale, nel suo insieme, praticamente unico tra le carni di terra. In particolare: - il valore biologico delle sue proteine è molto alto, grazie all'elevato livello di lisina, il principale amminoacido essenziale che deve essere assunto con la dieta, non essendo “prodotto” dal nostro organismo;

Coniglio ai funghi

Ingredienti per 4 persone:

1 coniglio medio, già pulito e porzionato
• 300 g di funghi Champignon • 2 dl di vino bianco • 2 rametti di rosmarino • 1 rametto di prezzemolo • 1 spicchio d'aglio • 1 cipolla • 1 scalogno • 4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine • sale e pepe q.b.

Preparazione

Lavate e asciugate i pezzi di coniglio. Rosolateli in un tegame con 2 cucchiaini d'olio e lo spicchio d'aglio, quindi toglieteli dal fuoco, fateli sgocciolare e teneteli in caldo. Tritate scalogno, cipolla e rosmarino e lasciateli appassire nello stesso tegame; unitevi i pezzi di coniglio, amalgamandoli bene a questo fondo. Versate il vino nel tegame e fate evaporare; salate, pepate e portate a cottura aggiungendo un po' di acqua calda e mescolando di tanto in tanto. Lasciate cuocere con coperchio per 40' ca. Nel frattempo, pulite i funghi e affettateli. In un altro tegame rosolateli a fuoco vivace con 2 cucchiaini d'olio per 2-3' ca. Salate e pepate. Uniteli al coniglio un quarto d'ora prima della fine della cottura. Servite, cospargendo il coniglio in superficie di prezzemolo tritato.

- il più alto apporto di Omega 3, unito al basso valore di colesterolo, svolge un'azione benefica per il sistema cardiovascolare oltre che antinfiammatoria; influisce positivamente anche sullo sviluppo delle cellule cerebrali; - il rapporto particolarmente favorevole tra minerali, sodio (il più basso tra le carni) e potassio (il più alto) completa il quadro dietetico della carne di coniglio.

Che dire di più di questo alleato della salute e del benessere psicofisico? ■

Oswaldo Ubaldi
Agronomo, Nutrizione animale

La hit parade della qualità

L'ovolo buono (*Amanita caesarea*) è il fungo più ricercato e più costoso. Attenzione però ad acquistarlo da venditori improvvisati: la Legge vieta la raccolta degli ovoli nella loro prima fase di sviluppo, anche perché si possono confondere con la mortale *Amanita phalloides*.

Il porcino (genere *Boletus*). In particolare il porcino nero o “bronzino” (*Boletus aereus*) e il porcino di Borgotaro (dell'Appennino tosco-emiliano) IGP (Indicazione Geografica Protetta).

Il sanguigno (*Lactarius deliciosus*), caratteristico per il lattice rosso che diffonde, è tanto buono quanto sottovalutato. Ha un sapore piacevole e particolare, ma occorre controllarlo bene e scegliere gli esemplari giovani perché viene molto facilmente infestato dalle larve.

Il gallinaccio (*Cantharellus cibarius*), ha una carne tipicamente compatta, mai invasa da larve (è una rara eccezione).

Il chiodino (*Armillaria mellea*), conferisce corpo e aroma caratteristici alle ricette. È meglio scartare i gambi troppo legnosi e, prima di cucinarlo, è sempre consigliabile una prebollitura, gettando l'acqua di cottura, in modo da renderlo più digeribile.



commestibile, ma anche dallo stato di conservazione: funghi ottimi se freschi possono diventare tossici se mal conservati, al punto che è espressamente vietata la vendita di funghi troppo maturi, guasti, rammolliti dalla pioggia o comunque alterati.

un po' con la specie, l'acqua rappresenta sempre il componente più cospicuo (80-90%); questo si traduce in un bassissimo apporto calorico (in media un etto di funghi dà circa 20 Kcal) e non ne fa certo un alimento utile come fonte energetica, tanto più che,

grande considerazione per il loro contenuto proteico (pari al 3-4% nei funghi freschi), decisamente superiore a quello delle verdure. Addirittura, venivano chiamati con l'appellativo di “carne vegetale”, del tutto improprio perché, se è vero che la quantità di pro-

piano della salute nutrizionale non ci sono particolari controindicazioni al consumo anche frequente di funghi freschi, ma non sono certo alimenti ideali per gli stomaci più delicati come quelli dei bambini o degli anziani. ■

Giorgio Donegani

Valori nutrizionali riferiti a 100 gr di carne

	Coniglio	Agnello	Pollo bocconcini	Manzo
Energia Kcal	136	125	276	214
Proteine gr	20,05	20,5	13,89	19,82
Lisina gr	1,75	1,81	0,93	1,63
Grassi totali gr	5,5	4,19	18,4	14,28
Omega 3 gr	0,22	0,06	0,19	0,17
Colesterolo mg	57	64	36	78
Sodio mg	41	61	424	51
Potassio mg	330	280	249	309

Dati INRAN, oggi CRA NUT. Tabella elaborata da Oswaldo Ubaldi



A Casa Eatery Piatti romantici e ricordi di famiglia

Da qualche mese a Milano, vicino ai Navigli e alla redazione di CiBi, c'è un ristorante in cui si respira aria di casa. Siamo andate in avanscoperta...

un certo punto, ti faccia notare che sarebbe ora di chiedere il conto e liberare il tavolo.

Ricordi nel piatto

E il cibo? Un tributo alle mamme, alle nonne, alle tradizioni intramontabili della cucina mediterranea. «Quando mi sono trasferito a Milano dal Salento per studiare economia – ci racconta Giacomo – due cose mi mancavano più di tutte». Il mare? Il sole? Gli amici? Macché: «Le frise e il pasticciotto». Da qui la voglia di portare a Milano i sapori del Sud, selezionandoli con un criterio che metterebbe d'accordo chiunque: «Il menu cambia in ogni stagione. Prima di stabilirlo facciamo una ricerca per capire quali sono i piatti tipici del periodo in Puglia, Calabria, Campania, Basilicata e Sicilia: alla fine, scegliamo i piatti più romantici di ogni regione». Come non

Giacomo Pastore, “padrone di Casa”, si definisce un salentino DOC: nella scelta del menu e delle materie prime non dimentica mai i sapori della sua Puglia.

28 anni e sono il più vecchio del gruppo» (*ok ragazze, il momento è arrivato: d'ora in poi sempre mentire sull'età!*). Forse è proprio questo il tocco in più di A Casa Eatery: ricerca delle tradizioni e voglia



Quattro scelte per ogni portata, materie prime selezionate e una presentazione impeccabile. Un piccolo assaggio del menu autunnale? Il gambero alla conza (preparazione a base di pane tostato, mandorle e aglio); gnocchetti di semola con vongole e cavolini; tagliata di maiale con indivia e salsa allo zafferano; e per finire il mitico pasticciotto in versione autunnale con gelato al mandarino.

Non stupitevi se arrivando in via Conca del Naviglio 37 non troverete grandi insegne né un menu in bella vista: dovrete cercare un tavolino da cortile, un portaombrelli, una porta azzurra. Non stupitevi nemmeno se, una volta entrati, sarete preda di continui déjà vu: il vostro tavolo è quello che c'era trent'anni fa a casa della nonna? E lo specchio alla parete è lo stesso con cui avete giocato quando eravate piccoli? Tutto normale. Nel libro degli ospiti un certo Luca scrive: «Posso passare di qui tutti i giorni? Tipo un caffè la mattina, due chiacchiere...». Perché questo posto è così: un po' ristorante, un po' casa.

Cose di casa

Giacomo Pastore, ideatore e anima di A Casa Eatery, voleva un luogo che sapesse di famiglia. Di cose che mancano, quando non ci sono. Un posto dove gli oggetti avessero il potere di rispolverare ricordi. E allora ha cominciato a girare per mercatini cercando una vecchia credenza, una libreria, il tavolo dei bambini, un cestino da cucito, due poltrone, un vecchio frigorifero. Il risultato? Un ristorante in cui ogni angolo regala un'atmosfera e dove i tavoli sono abbastanza distanti da scoraggiare chi vorrebbe origliare la conversazione dei vicini (*chi, noi? noooo...*). Un posto dove passare una serata perdendosi in chiacchiere con gli amici, senza rischiare che qualcuno, a

pensarci? I piatti più *romantici*, quelli che hanno il potere di evocare un paesaggio, quelli che raccontano una storia: «È incredibile quante cose si scoprono quando si studiano le nostre tradizioni culinarie. C'è un motivo se ogni piatto è nato proprio così com'è nato, se un abbinamento è quello e non un altro».

Giovani e... pasticciotti

Difficile non farsi contagiare dall'entusiasmo di Giacomo mentre parla del lavoro di squadra che si fa qui, A Casa. Difficile anche resistere alla tentazione di chiedergli quanti anni ha. Infatti non resista: «Ho appena compiuto

di casa, ma in un ambiente creativo e giovanissimo. Una squadra che si diverte, ma una squadra di professionisti: «Proviamo e riproviamo fino a quando le cose non vengono come le vogliamo. Il pasticciotto, per esempio. Qualche mese fa abbiamo fatto venire a Milano un pasticcere pugliese perché volevamo che il pasticciotto fosse proprio come quello originale. A volte era troppo cotto, a volte troppo poco... In quel periodo ho dovuto assaggiare 10 pasticciotti al giorno!». (*Giacomo, un consiglio: la prossima volta che apri un ristorante chiamaci, non vorrai mica fare tutta 'sta fatica da solo...*) ■

Claudia de Luca

25 ottobre 2014 - anno 2, n. 9



Carta d'identità

A Casa Eatery
via Conca del Naviglio 37
20123 Milano
Tel. 02 36743350
info.acaseatery@gmail.com
www.acaseatery.it
Aperto tutti i giorni
a pranzo dalle 12.30 alle 14.00
a cena dalle 19.00 alle 22.30



Influenze anni '50 e '60 negli arredi di A Casa Eatery, scelti da Giacomo e dall'architetto Giovanna Carboni. Diversi ambienti sono riuniti nello stesso spazio, perfettamente armonizzati fra loro: una cucina, una sala da pranzo, un salotto, l'angolo dei bambini, addirittura uno studio con libreria e tavolo per gli scacchi. Nella giovane squadra di A Casa Eatery (foto qui accanto, da sinistra): ai fornelli Luigi Mazzariello, Antonio Villani e Andrea Regonati (pasticceria e panificazione); Onofrio Viscione, responsabile di sala e sommelier. Nelle foto in basso, la redazione di CiBi "al lavoro".



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

MILANO - CREMONA

SICUREZZA ALIMENTARE PARTE LA SCUOLA CATTOLICA-STATALE

Le due università milanesi danno vita a un nuovo dottorato in collaborazione con Miur e Ministero della Salute. Il rettore Anelli: «Potrebbe diventare l'eredità dell'esposizione universale»

Una scuola di dottorato internazionale per creare esperti sulle tematiche della sicurezza alimentare: partirà nella primavera del 2015 in concomitanza con Expo e sarà il primo frutto della nascente Scuola interuniversitaria di alta formazione per la Sicurezza alimentare, istituita dall'Università Cattolica e dall'Università degli Studi di Milano con il sostegno di Expo 2015 Spa, del Ministero dell'Istruzione, dell'Università, della Ricerca e di quello della Salute. «La Scuola potrebbe diventare l'eredità dell'Expo – ha spiegato il rettore della Cattolica Franco Anelli – un risultato “permanente” legato alla mission tipica della università, frutto di collaborazioni che si consolidano nel tempo». Il rettore della Statale Gianluca Vago ha messo in evidenza il ruolo determinante dell'esposizione universale nello sviluppo dell'iniziativa interuniversitaria e ha puntualizzato la scelta di fondo, l'impegno a concentrarsi sul tema specifico della sicurezza alimentare. L'obiettivo è creare un modello formativo focalizzato su argomenti specifici della food safety grazie a percorsi mirati alla formazione di esperti di risk assessment e risk management che operano nelle istituzioni nazionali e sovranazionali; esperti di analisi del rischio e gestione dei pericoli nelle imprese della catena alimentare; esperti in gestione delle crisi

nel settore agro-alimentare. L'attività formativa sarà articolata in diversi livelli: dottorati, master, corsi executive e summer school, che accompagneranno i sei mesi di Expo. Destinatari dei percorsi formativi saranno, a seconda del tipo di attività, studenti di PhD, manager di aziende del settore, funzionari delle agenzie di sicurezza alimentare. La Scuola avrà una struttura “leggera” a cloud, con Milano e Cremona come punti focali. «L'Università Cattolica metterà in campo le competenze di ricercatori da sempre impegnati nel settore e in particolare di tre docenti della facoltà di Scienze agrarie, membri del panel di Efsa, l'agenzia europea per la food safety con sede a Parma – ha affermato il preside Lorenzo Morelli –. Il coinvolgimento di ExpoLab, il centro di ricerca “a termine” promosso in vista dell'esposizione del 2015, è la dimostrazione di quanto la Cattolica crede in Expo». Il direttore delle relazioni esterne e istituzionali di Padiglione Italia dell'Expo Alberto Mina ha espresso l'impegno di far conoscere l'iniziativa nel corso degli incontri con i commissari di tutti i Paesi partecipanti all'esposizione. «La scommessa di Expo, infatti, non è solo creare opportunità professionali ma anche generare nuove professionalità in un'epoca che si appresta a incontrare sfide inedite».



A PORTA
APERTA

Ostello Bello

C'è un piccolo pezzo d'Europa nel pieno centro di Milano, dove ospitalità, condivisione degli spazi, divertimento e cultura sono i protagonisti. Insieme agli ospiti, ovviamente

Carta d'identità

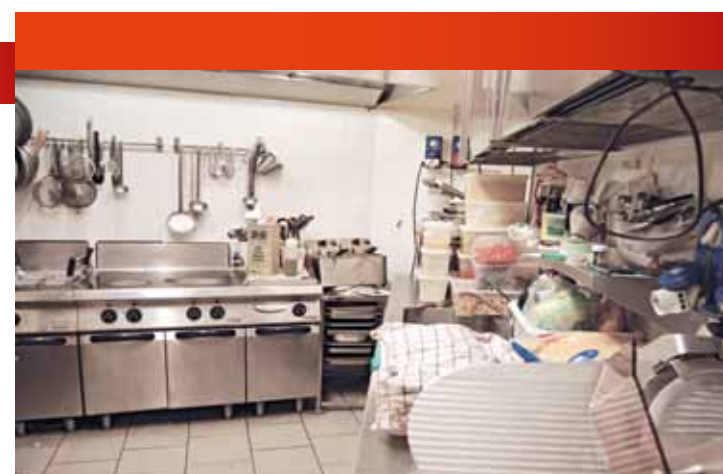
Ostello Bello
Via Medici 4,
20123 Milano
Tel. 02 3658 2720
www.ostellobello.com
info@ostellobello.com

Dopo aver viaggiato attraverso i cinque continenti e visitato più di 200 ostelli, i proprietari dell'Ostello Bello avevano deciso che era il momento di averne uno tutto loro. Il loro motto è “la tua casa nella nostra città, benvenuto da qualsiasi parte del mondo tu venga”.

L'Ostello Bello è un po' come una grande casa, con i suoi orari e le mille cose da fare ogni giorno. Perché oltre agli ospiti (54 posti letto) ogni sera arrivano tanti amici. La cucina non chiude mai e il cuoco è sempre all'opera per preparare la colazione, l'aperitivo, la cena, con prodotti genuini e ricette case-recce. A cucinare tutto è Maurizio Cerati, messicano di 25 anni, ma già con un curriculum invidiabile, che viene aiutato da altri 2 ragazzi a preparare tutto quel che serve per la giornata. E non è poco! «Facciamo la spesa due volte alla settimana – racconta Emanuele Spinelli – uno dei proprietari – compriamo prodotti freschi e alcuni congelati, e badiamo soprattutto alla stagionalità e alla tracciabilità. Ci servono latte, carne, pasta, ingredienti per le torte, frutta e verdura quanto basta, perché alcune cose le autoproduciamo».

L'orto in terrazzo

Al terzo piano dell'Ostello, che è a pochi passi dal Duomo, in via Medici 4, c'è infatti un orto da terrazzo dove vengono coltivati peperoni, zucchine, fragole, insalata e alcune erbe aromatiche che sono a disposizione



degli ospiti per preparare pasti o spuntini nella cucina comune. «Anche se noi garantiamo sempre qualcosa da mangiare – spiega Emanuele – spesso gli ospiti vogliono preparare i loro piatti tipici per farli assaggiare

agli altri. In questo caso hanno la possibilità di fare la spesa e conservare tutto in frigo».

Sapore di casa

All'Ostello Bello ogni giorno è come una piccola festa mul-

ticulturale, perché anche la colazione del mattino diventa un momento per fare amicizia. «C'è tutto: torte, brioche, latte, cereali, formaggio, uova, frutta; per la cena prepariamo sempre pasta, riso, dei secondi e dei contorni, evitando per quanto possibile il maiale e, quando lo cuciniamo, mettiamo sempre dei cartellini per avvisare gli ospiti di religione musulmana». Le ricette sono quelle della mamma e della nonna, i sapori sono genuini, cosa che i clienti apprezzano tantissimo. Ma quello che piace, soprattutto, è l'atmosfera di serena convivialità che c'è sempre in via Medici, stretta e raccolta, quasi un foyer.

Fatica e felicità

«Fare lo scarico merci è sempre un problema – ammette Emanuele – e spesso litighiamo con gli automobilisti che restano bloccati per qualche minuto. Una volta ho regalato delle pesche a un signore che si stava lamentando e alla fine mi ha sorriso e ringraziato». Anche lo scarico della birra diventa un'impresa, ma i gestori non ci rinunciano perché quella dell'Ostello è una birra artigianale, estrosa e gustosa, prodotta a Piacenza da un gruppo di giovani appassionati. «È una birra bionda, non filtrata, e ha molto successo tra i nostri clienti che ce la chiedono espressamente». Si lavora 17 ore al giorno, non c'è mai un momento di pausa, ma la soddisfazione a fine giornata fa dimenticare la stanchezza. ■

Bianca Senatore



Succhi di frutta “bioattivi”

Il progetto originale e curioso di un consorzio per l'innovazione sostenibile nell'alimentare

FUNCANJUICE è un consorzio di aziende e gruppi di ricerca europei appena nato. L'obiettivo è presentare un progetto in occasione delle prossime “calls”, cioè richieste, di Horizon 2020 (il principale programma dell'Unione Europea per il finanziamento della ricerca), per promu-

vere processi e tecnologie realizzate in Italia nell'ottica della sostenibilità economica e ambientale e del recupero e valorizzazione degli scarti di lavorazione.

Un prototipo per la salute

In particolare, il progetto prevede la realizzazione di un prototipo per la produzione di succhi di frutta a freddo (senza perdita quindi di sostanze nutritive vive),

Del Consorzio fanno parte i centri di ricerca MTT Agrifood Res Finland, MAICh di Creta, l'Università di Bordeaux, l'Università di Cordoba, la Cyprus University Technology, la USAMV di Bucarest e le

aziende IGV Institut für Getreideverarbeitung GmbH (DE), la Karavitakis winery (EL), la Bodega Robles (ES), la Marjajaloste Meritalo Oy (FI), la Hortifruct srl (RO) e il Versuchs-und Lehranstalt für Brauereien in Berlin (DE).

Normativa

Con la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale del 10 marzo scorso, è in vigore il Decreto Legislativo 19 febbraio 2014, n. 20, in attuazione della Direttiva 2012/12 UE. Queste le novità: il pomodoro entra nella lista dei frutti utilizzabili nella produzione di succhi e i succhi di frutta non potranno contenere zuccheri aggiunti o edulcoranti. Ne consegue che l'utilizzo in etichetta della dicitura “senza zuccheri aggiunti” non sarà più consentito dal 28 aprile 2015. Fino ad oggi il divieto era riservato a succhi di uva e pera. Circa i nettari di frutta, è consentito aggiungere zuccheri fino al

20% del prodotto finito (o miele) ed edulcoranti. I nettari contenenti dolcificanti artificiali non potranno utilizzare in etichetta l'indicazione “senza zuccheri aggiunti”. Per la stessa ratio, se il nettare contiene naturalmente zuccheri, si dovrà indicare in etichetta “contiene naturalmente zuccheri”. Il tipo di frutta contenuto nel prodotto dovrà essere indicato nella denominazione commerciale del succo. Nel caso il succo utilizzi tre o più tipi di frutta, si dovrà mettere in etichetta l'indicazione “più specie di frutta” o “più frutti”, o simili.

messo a punto dal DIBAF (Dipartimento per l'Innovazione nei sistemi Biologici, Agroalimentari e Forestali dell'Università della Tuscia) assieme all'Unità di ricerca per le produzioni enologiche dell'Italia centrale (CRA, Velletri). Gli scarti di questo tipo di lavorazione, ricchi in composti “bioattivi”, che sembra cioè possano influenzare positivamente la salute, saranno valorizzati per la produzione di caramelle gommo- se grazie alla partecipazione

al consorzio della Pompeo Catelli srl, produttrice conosciuta a livello mondiale per la realizzazione di forni innovativi, e dell'Ambrosoli S.p.A., famosa azienda di caramelle. La valorizzazione degli scarti passerà anche attraverso la produzione di gelati “funzionali” (cioè con proprietà benefiche per l'organismo) grazie alla partecipazione della gelateria artigianale pisana De'Coltelli. ■

Fabio Mencarelli
Università della Tuscia



© CHIRIA VISCONTI

“Ehi, papà, guarda: un pollo!”

Ricordi, scoperte e aneddoti dal Summer Camp Fattoria 2014 di Sport&School

Negli anni '80 un celebre spot televisivo ironizzava sul cibo senza sapore e senza profumo mostrando un bambino che sgranava gli occhi davanti ad un vero pollo servito in tavola. Oggi, quanti bambini hanno la possibilità di vedere una gallina razzolare nell'aia e vivere intere giornate a contatto con la natura?

CiBi ha chiesto a Simona Crespi, coordinatrice del Camp Fattoria 2014 per Sport&School Srl di raccontare le ragioni di una proposta innovativa.

Spesso le scuole accompagnano i ragazzi a visitare fattorie didattiche dove avvicinarsi al mondo dei campi, ma sono visite d'istruzione che durano lo spazio di poche ore. Da anni, Sport&School propone vacanze per giovani dai 6 ai 19 anni sia in Italia che all'estero; nell'estate 2014, i nostri summer camp, organizzati in collaborazione con la Gazzetta dello Sport, hanno accolto circa 5000 ragazzi, dalle tradizionali vacanze al mare e in montagna, a quelle multisportive fino ai camp a tema

mungitura alla produzione del formaggio, dalla semina alla raccolta degli ortaggi per scoprire – come ha detto uno dei nostri piccoli ospiti – che “i piselli non nascono nella scatola”.

Cosa hanno fatto questi novelli contadini? Dopo colazione, i 25 ragazzi tra i 6 e i 12 anni indossavano gli stivali e i guanti da lavoro per entrare in stalla e portare il cibo a pecore, capre, mucche e cavalli; quindi, tutti insieme a pulire il pollaio, accudire le galline e raccogliere le uova. Dopo una sostanziosa merenda a km 0, passeggiate ed escursioni nei prati e nei boschi circostanti. Nel pomeriggio, rastrello alla mano, si preparavano i cumuli di fieno da distribuire il giorno successivo, si portavano le mucche dal pascolo alla stalla, si assisteva alla mungitura e alla preparazione del formaggio e si curavano le piantine dell'orto.

Una giornata di duro lavoro, provochiamo Anita, una delle giovani partecipanti al camp...



Imbracciare il rastrello, spingere la carriola, pulire la stalla, raccogliere le uova: sono solo alcune delle attività con cui i ragazzi si misurano nel Camp Fattoria organizzato da Sport&School.

dedicati alla musica, alla fotografia, agli scacchi... e, da quest'anno, alla fattoria. **Perché proprio in fattoria? Perché sono di moda alcuni temi o per rispondere a un reale bisogno?** È vero; si parla tanto di cibo, forse troppo. Ma spesso in modo artificioso. Il Camp Fattoria, invece, si colloca dentro la natura in modo semplice e totale cosicché i ragazzi possano sperimentare personalmente la filiera di alcuni prodotti: dalla

Duro “lavoro”, ma anche tanto divertimento! Penso ai momenti di gioco tutti insieme o ai laboratori di cucina a preparare conserve di frutta e a impastare gnocchi e torte. Per tutti noi il momento più emozionante è stato la nascita di un agnellino e lo stupore nel vedere come sia riuscito a mettersi in piedi in pochissimo tempo. **Sport&School rinnoverà la proposta per la prossima estate?** Sicuramente sì e si arricchirà di un camp



rivolto ai più grandi. Metteremo “le mani in pasta” per conoscere da vicino e in modo puntuale le proprietà organolettiche di tanti alimenti considerati poco appetibili dai ragazzi. Sarà una vacanza di colori, profumi e sapori tutti legati alla tavola, sarà un camp in cui attività fisica e cibo buono saranno amici inseparabili. (www.gazzettasummerncamp.it). ■

Flavio Merlo



Chicken american style

*Più accogliente di un fast food, molto più sano di un junk!
Alla scoperta di Hello Chicken, un originale locale di Milano,
assolutamente multietnico e attentissimo ai suoi clienti*



Ciò che rende particolare il pollo è il metodo di infarinatura, fatta a mano come una volta, che richiede cura e attenzione.

Il pollo, tagliato in pezzi, viene messo in marinatura per 5 ore, normale o piccante, e poi infarinato a mano. Infine, si passa alla frittura e alla vendita. La catena è continua, senza momenti di pausa. Il prodotto arriva fresco due volte a settimana. I clienti tornano spesso, sia per pranzo sia per cena, e il locale è sempre pieno. Vengono consumati ben 500 polli a settimana per un totale di 250 litri di olio di palma bifrazionato (sottoposto cioè a raffinazione chimica frazionata, con un procedimento altamente tecnologico), cambiato due volte a settimana, il martedì e il venerdì. La particolarità è che la clientela è molto più etnica che italiana, soprattutto filippina, perché in quella tradizione gastronomica c'è proprio la cultura del pollo fritto. Ma anche gli italiani apprezzano e molti, soprattutto la domenica, arrivano per portar via il secchiello di Crispy, pollo fritto in doppia infarinatura.

ra. «Il nostro motto è "we love genuin taste (amiamo i sapori genuini, ndr)" – spiega Walter – inteso anche come clima e atteggiamento verso i clienti. Siamo sempre sorridenti, vogliamo che si sentano a proprio agio e che mangino con calma. Soprattutto, ascoltiamo molto le esigenze di chiunque».

Ascolto e successo

All'inizio, infatti, Hello Chicken non cucinava il riso, poi, da più parti, è arrivata la richiesta di inserirlo e così Walter e il fratello Michele hanno deciso di preparare il Basmati a vapore, che piace molto, perché può essere mangiato in bianco o mischiato con tutte le salsine a disposizione. Tra le novità c'è anche la salsa Gravy, specialità tipica delle Filippine, che è stata inserita proprio perché veniva continuamente richiesta. «Hello Chicken è più di un fast food – afferma Walter – e lo dimostra il fatto che chiunque vada via saluta. Volevamo proprio questo, ecco perché l'abbiamo chiamato Hello Chicken. Un semplice "Ciao" aiuta a stabilire un rapporto di amicizia».

Bianca Senatore

Sul sito hellochicken.it si possono trovare tutte le combinazioni di menu, gli orari di apertura e il numero di telefono per fare ordinazioni a domicilio.



Rinascita di un vino storico

Alla Vigna Belvedere sono tornati i giorni del vino e delle rose

Se è vero che ogni vino racconta una storia, allora quella del vigneto Belvedere val proprio la pena di raccontarla. Appartenuta a Giuseppe Giacosa, un letterato vissuto a metà dell'Ottocento in Piemonte, la vigna è stata recuperata da Domenico Tappero che l'ha ripiantata e riportata alla vita. «Volevo preservare la memoria storica, certo – racconta Tappero – ma il mio obiettivo era anche quello di portare avanti un'agricoltura diversa, rispettosa dell'ambiente, che non facesse uso di molecole di sintesi, per dimostrare che lavorando attorno alla vigna e non sulla vigna, si riusciva comunque a garantire alla pianta l'opportunità di dare il meglio di sé».

La vigna

E così è iniziata l'avventura, recuperando pratiche agronomiche antiche e seguendo le regole dell'agricoltura biodinamica. «La vite – spiega Domenico Tappero – cresce in un contesto più idoneo e dà frutti migliori, perché non usiamo pesticidi, lasciamo che i cicli naturali procedano senza alcuna interferenza e per garantire l'equilibrio generale abbiamo piantato delle rose alla fine di ogni filare, perché la rosa è il primo indicatore della salute della pianta». Nel terreno, poi, sono state piantate erbe aromatiche e la flora e la fauna vivono in pace, tanto che ciclicamente si vedono colonie d'insetti e funghi che, in equilibrio tra loro, fanno sì che non ci siano alterazioni. «Secondo la nostra filosofia, ogni cosa dev'essere in armonia e sembra funzionare – precisa Tappero – perché anche in stagioni avverse portiamo a maturazione un prodotto che altrimenti non si sarebbe proprio riuscito a vendemmiare».

La cantina

L'uva cresciuta e raccolta sui terreni della vigna Belvedere arrivano, poi, nella cantina di Gianluigi Orsolani che insieme a Domenico Tappero ha voluto assecondare il progetto e si occupa della seconda fase, quella della lavorazione. Anche tutti i procedimenti di trasformazione avvengono seguendo un percorso naturale, con regole ben precise. «Non vengono aggiunti lieviti, per esempio – raccontano – ma restano quelli indigeni dell'uva e la fermentazione e l'affinamento sono fatti in acciaio, con dodici mesi di permanenza. In questo modo il prodotto non ha correttivi, dalla vigna alla cantina. Il Vignot Sant'Antonio, dunque, nasce così e viene commercializzato quando ha almeno tre anni di affinamento».

Profumi e sapori

«È un vino strutturato – spiega Tappero – e ha caratteristiche sensoriali particolari, come per esempio la sapidità». Il Sant'Antonio, infatti, ha molte sfumature saline perché il terreno in cui cresce l'uva è stato

originato dall'erosione delle montagne della Valle d'Aosta, dal ghiacciaio balteo per la precisione, che ha lasciato un anfiteatro morenico molto acido e organicamente povero. «La varietà di minerali è talmente vasta che il vino risulta molto delicato, molto sfumato e con un'acidità molto elevata che lo accomuna ai grandi vini bianchi». Assaggiarlo è un'esperienza "mistica" e ai palati più allenati non sfugge il profilo sensoriale che ricorda molto la grafite, il rosmarino e il timo. «È un vino che non saprei come definire. L'hanno chiamato "vino naturale", ma sul termine io sono un po' critico perché è come dire che gli altri sono artificiali e non è corretto verso chi fa le cose per bene, ma segue solo un percorso diverso dal mio».

Bianca Senatore



Domenico Tappero, sommelier, degustatore ed esperto di vini, ha lasciato il lavoro per ritornare alle sue radici e dedicarsi alla sua terra,

il Canavese, dove ha ripiantato l'Erbaluce. Nonostante gli scettici, cura le sue vigne con amore, per ritrovare e valorizzare un'antica identità culturale.



Idrosommelier si diventa

*Esaltare il sapore del cibo scegliendo l'acqua giusta:
si può grazie ai corsi dell'A.D.A.M., l'Associazione
Degustatori Acque Minerali*

In Italia abbiamo una grande abbondanza di acque minerali naturali, molte delle quali non hanno una distribuzione nazionale. Il consiglio dell'A.D.A.M. è di cercare tra le acque del territorio quelle più adatte al menu proposto e rivolgersi al mercato nazionale solo per colmare eventuali carenze.

Effervescente con la carne rossa, non gassata con il pesce al vapore, leggermente effervescente con i formaggi stagionati. Per una volta i patiti di vino possono rilassarsi: è l'acqua minerale a passare

al vaglio di esperti sommelier alla ricerca dell'abbinamento più azzeccato. Anzi, *le acque minerali* (d'ora in avanti il plurale sarà d'obbligo). Tramontato il tempo in cui l'acqua era solo "frizzante" o "natura-

le", oggi il mercato comincia a distinguere le caratteristiche e il sapore delle diverse etichette per guidare il consumatore verso il corretto abbinamento cibo-acqua. E nascono corsi di degustazione per affinare il palato e scoprire che nessuna acqua è uguale a un'altra. Ne parliamo con Giuseppe Amati, socio fondatore e segretario dell'A.D.A.M., l'Associazione Degustatori Acque Minerali.

Chi partecipa ai vostri corsi di degustazione? Ristoratori, addetti ai lavori o semplici appassionati?
Quando abbiamo creato l'Associazione pensavamo a un arricchimento culturale, un valore aggiunto pensato soprattutto per gli operatori della ristorazione. Oggi ai nostri corsi partecipano anche barman, dietisti, nutrizionisti, farmacisti, medici, operatori nell'ambiente delle acque minerali o del termalismo.

È necessario un palato eccezionale per percepire le differenze tra le varie acque?
Con un poco di concentrazione tutti sono in grado di capire che l'acqua non è acqua, ma sono acque. Un palato particolarmente sensibile aiuta ad andare oltre e percepire sentori che per altri richiedono un poco di allenamento ma è un esercizio che tutti possono fare.

In base alla vostra esperienza, di solito gli esperti di acque sono anche esperti di

razione. Oggi ai nostri corsi partecipano anche barman, dietisti, nutrizionisti, farmacisti, medici, operatori nell'ambiente delle acque minerali o del termalismo.

È necessario un palato eccezionale per percepire le differenze tra le varie acque?

vino? Oppure le due cose tendono a escludersi?

Il nostro scopo è un felice abbinamento a tavola sul piatto, con l'acqua minerale e anche col vino: dobbiamo imparare a scegliere bene quello che beviamo a seconda di quello che mangiamo, sia che beviamo solo acqua minerale, solo vino o entrambi.

Qualche dritta per un degustatore principiante: è meglio degustare l'acqua a temperatura ambiente oppure fredda di frigorifero?
Meglio degustare le acque minerali effervescenti più fresche delle piatte (non gassate): 8-10 gradi le prime, 10-12 gradi le seconde.

Esistono, come per il vino, bicchieri più adatti per degustare l'acqua?

Consigliamo un calice con gambo per le effervescenti e un bicchiere senza gambo per le piatte: è sufficiente il calore del palmo della mano per dargli quei 2 gradi in più che le piatte richiedono.

Due esempi che aiutino a comprendere l'importanza di un corretto abbinamento cibo-acqua?

Acqua oligominerale a basso residuo e piatta su un pesce al vapore senza maionese. Acqua minerale effervescente, a bolla grossa, attorno ai 1000 di residuo fisso su una carne rossa alla griglia. ■

Claudia de Luca

Il residuo fisso (RF)

È il parametro che indica la concentrazione di sali nell'acqua. A seconda del grado di mineralizzazione, l'acqua si classifica come:

- ricca di sali o iperminerale (RF > 1500 mg/l)
- minerale (500 mg/l > RF < 1500 mg/l)
- oligominerale (50 mg/l < RF < 500 mg/l)
- minimamente mineralizzata (RF < 50 mg/l)

Il nostro palato è in grado di percepire chiaramente il diverso sapore fra un'acqua e un'altra: questo dipende dalla diversa mineralizzazione dell'acqua, dal pH e dalla percentuale di anidride carbonica disciolta. Partendo da queste considerazioni l'A.D.A.M. ha prodotto la Carta delle Acque: uno strumento in grado di fornire un giusto abbinamento "acqua-cibo" per ogni tipologia di piatto. Qui pubblichiamo solo un estratto; la Carta completa è scaricabile dal sito: degustatoriacque.it

La Carta delle acque	
Piatti	Tipologia di acqua
Carne	
Antipasti	Oligominerale o minerale: leggermente effervescente o effervescente
Primi	Oligominerale residuo medio-alto o minerale: leggermente effervescente o effervescente
Secondi di carni bianche	Oligominerale o minerale: piatta o leggermente effervescente o effervescente
Secondi di carni rosse	Oligominerale residuo medio-alto o minerale: leggermente effervescente o effervescente
Secondi di carni salsate	Oligominerale residuo alto o minerale: effervescente
Verdure	
Crude	Oligominerale basso residuo: piatta o leggermente effervescente
Cotte	Oligominerale o minerale: leggermente effervescente o effervescente
Pesce	
Antipasti	Oligominerale basso residuo: piatta o leggermente effervescente
Primi	Oligominerale o minerale basso residuo: piatta o leggermente effervescente
Secondi alla griglia	Oligominerale o minerale: piatta o leggermente effervescente o effervescente
Secondi al vapore	Oligominerale basso residuo: piatta o leggermente effervescente
Formaggi	
Freschi	Oligominerale basso residuo: piatta o leggermente effervescente
Stagionati	Oligominerale o minerale: leggermente effervescente o effervescente
Dessert	
Dolci secchi e gelato	Oligominerale basso residuo: piatta o leggermente effervescente

Che cos'è l'A.D.A.M.

L'A.D.A.M., Associazione Degustatori Acque Minerali, nasce a Bologna nel 2002, fondata da cultori della buona cucina, supportati da uno staff di medici, nutrizionisti, geologi, chimici. Il suo scopo è favorire la valorizzazione delle acque minerali quale parte integrante della nostra alimentazione, lo sviluppo degli aspetti scientifici, alimentari e nutrizionali correlati a questo "elemento-alimento", la ricerca in ambito sensoriale finalizzata al giusto abbinamento acqua-cibo. Dal gennaio 2002 l'associazione organizza corsi di formazione in varie sedi del Nord e Centro Italia. I corsi sono finalizzati alla degustazione di acque minerali e sono rivolti principalmente agli operatori della ristorazione ma aperti a tutti gli interessati.

Per ulteriori informazioni:
www.degustatoriacque.it
info@degustatoriacque.com
Tel. 0541 733453



Depurare le acque

La depurazione è una fase fondamentale del sistema idrico integrato: serve a ripulire le acque dall'inquinamento civile e industriale prima di restituirle alla natura

L'acqua è un dono della natura. Un bene indispensabile per la nostra vita e per le nostre attività, ma che alla fine deve tornare al suo luogo originario. Oggi, tuttavia, la natura non riesce più da sola a rigenerare le sue risorse idriche: le industrie scaricano

nelle acque grandi quantità di sostanze inquinanti e pericolose, che devono essere trattate e depurate, con tecnologie moderne e sicure, prima di essere immesse nei fiumi e nei mari. Anche le acque provenienti dagli edifici civili contengono rifiuti che vanno eliminati. È quello che avviene negli impianti di depurazione gestiti dal Gruppo CAP: lì si puliscono le acque sporche provenienti dalle nostre case e dagli insediamenti industriali e le si restituisce alla natura.

Una buona acqua con l'aiuto di tutti
Visitare un impianto di depurazione è un ottimo modo per capire alcuni "segreti" sul ciclo delle acque e sull'importanza dei comportamenti umani. Spesso, infatti, le nostre abitudini scorrette sono la causa diretta di

alcune forme d'inquinamento. Per esempio, meglio ricordare che negli scarichi dell'acqua del wc non bisogna buttare niente che non sia la carta igienica: non solo oli minerali, vernici, prodotti chimici, plastica, ma anche piccoli oggetti, in apparenza "innocui", inquinano in modo grave e rendono più difficile il lavoro dei depuratori. I bastoncini di cotone, così come la carta assorbente (i cosiddetti "asciugatutto") e il cotone idrofilo non vanno buttati negli scarichi ma tra i rifiuti indif-

ferenziati. Altrettanto, nel lavello della cucina si farà attenzione a non gettare gli scarti alimentari, che, invece, finiranno nel bidoncino dell'umido, e gli oli esausti delle frittiture (molto inquinanti) che dovranno essere raccolti in un contenitore apposito e portati in discarica. Quando buttiamo negli scarichi dell'acqua rifiuti che dovrebbero invece essere messi nella spazzatura, danneggiamo gravemente la natura, le risorse idriche in generale e, in fondo, noi stessi! ■



Oltre a svolgere un ruolo fondamentale, il depuratore è un punto di osservazione di grande importanza perché

mette in luce i rapporti che legano l'inquinamento delle acque con i comportamenti umani. Nella foto in alto a

sinistra, vasche di ossidazione e digestione. In alto a destra il depuratore di Robecco, in basso il depuratore di Peschiera.



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

Sagre e mercati

Dal 24 al 26 ottobre
Fiera del Grana Padano dei prati stabili
18ª Edizione
Goito (MN)

Il Grana Padano prodotto nella zona a nord di Mantova, a sinistra del fiume Mincio, è speciale, perché qui le mucche mangiano il miglior foraggio della pianura: quello dei prati stabili. "Stabile" è un prato che viene lasciato a vegetazione spontanea, senza interventi di aratura o dissodamento. Ogni sfalcio

(sfalcatura) fornisce diverse tipologie di foraggio che può essere più o meno ricco di graminacee e leguminose fornendo agli animali un'alimentazione molto varia. Dal latte prodotto si ricava appunto il Grana Padano dei prati stabili, al quale è dedicata un'intera fiera.

Associazione Pro Loco Goitese
"Sordello"
dalle ore 9 alle 22
Tel. 348 7215553
proloco.sordello@gmail.com
www.fieradelgranapadano.it

Tutti i weekend
dal 4 ottobre al 23 novembre
Sapori d'autunno
Teglio (SO)

Sciatt, bresaola, pizzoccheri, sformatini di funghi e casera, sorbetto alla mela e molto altro alla rassegna gastronomica tellina che vi accompagnerà per tutti i weekend di autunno. Potrete degustare particolari menu a 35 euro in dodici diversi ristoranti. I menu in preparazione sono periodici e a tema: c'è il menu dedicato ai funghi, quello dedicato alla cacciagione e infine il menu dedicato a tutti i sapori autunnali. Perché in montagna "il gusto ci guadagna"!

Teglio Turismo
tel. 0342 782000
info@saporidautunnoteglio.it
www.saporidautunnoteglio.it

Dal 28 al 30 novembre
Abbiategusto,
15ª Rassegna
Enogastronomica
Nazionale
Abbiategrosso (MI)

Dal 2000 la Città Slow della Provincia di Milano accoglie mi-

gliaia di visitatori presentando l'interessante rassegna gastronomica. Nell'ultimo weekend di novembre la città, i palazzi storici e l'area fiera si riempiono di amanti della buona tavola; si può scegliere tra lezioni di cultura del cibo e proposte di menu inaspettati. Protagonisti i produttori locali, le aziende agricole del territorio e i presidi Slow Food. Abbiategusto è un invito a superare la cortina di nebbia autunnale per riscoprire il buon vivere in una città a misura d'uomo.

www.abbiategusto.it
www.facebook.com/abbiategusto2014
segreteria@abbiategusto.it



La redazione contatti



Cibi
Arte e scienza del cibo
periodico gratuito
anno 2 - n. 9
Milano
25 ottobre 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

Fotografo: Chiara Visconti

Immagini di copertina: foto di Marcela Villarreal: senza crediti; foto donne sullo sfondo: CIDSE-together for global justice; 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.

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:
Tano passami l'olio
e i segreti delle olive**





Caminadella Dolci,
via Caminadella 23
tel. 0272021136
www.caminadelladolci.it



Crème brulée, quiche di mele, madeleine e cheese cake al cioccolato: Caminadella Dolci è un'oasi di relax per golosi che Elena Rasi e Daniela Bianchi hanno aperto in un cortile della vecchia Milano a due passi da piazza S. Ambrogio (per entrare bisogna citofonare).

Qui si comprano, ordinano e gustano, in una piacevole atmosfera, torte dolci e salate fatte in casa con ingredienti naturali, anche biologici.

La specialità è la torta di pane e cioccolato che Elena prepara seguendo la ricetta della nonna veneta, ma sono da provare anche i cannelés (dolci francesi alla vaniglia), i biscotti, le marmellate dai sapori insoliti, le crostate, lo strudel e la schiacciata di cioccolato.

Si organizzano catering, corsi di biscotti per bambini e di pasticceria per adulti. Il locale si può prenotare per feste private.

