



**Arte e scienza
del cibo**



periodico gratuito
anno 2 - n. 8
15 settembre 2014
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di

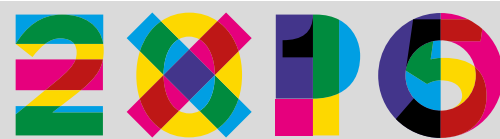


Comune
di Milano

Il taglio rock della cucina



Alessandro Borghese, chef
e conduttore televisivo, è giudice
di Junior MasterChef Italia su Sky Uno



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

**-228 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**



Sportiva-mente



**Come scegliere
il latte**



**Nuove frontiere
dell'agricoltura**

MEDIA PARTNER

WIRED
EDIZIONI CONDE NAST

TVN
TELEVISIONETV

PARTNER ISTITUZIONALI



Regione Lombardia



CAMERA DI COMMERCIO MILANO

VENERDÌ 26 SETTEMBRE 2014 **OPEN NIGHT**

NOTTE EUROPEA DEI RICERCATORI

INGRESSO GRATUITO DALLE 18 ALLE 24

LABORATORI INTERATTIVI ★ INCONTRI CON ESPERTI
VISITE GUIDATE ★ SOTTOMARINO ENRICO TOTI
MOSTRE ★ PERFORMANCE ★ MUSICA ★ DANZA

VIA SAN VITTORE 21, MILANO

**MUSEO
NAZIONALE
SCIENZA
E TECNOLOGIA
LEONARDO
DA VINCI**



È AI GIARDINI INDRO MONTANELLI
DALLE 13.30 ALLE 23.00

CON LABORATORI E CONFERENZE DELLE UNIVERSITÀ
E DEI CENTRI DI RICERCA MILANESI

WWW.MEETMETONIGHT.IT

EDITORIALE

Regole ed eccezioni

Piccoli con piccoli, grandi con grandi. Era una regola tassativa per Simona, una bimbetta di 5 anni venuta a trovarci a casa con la sorellina di 3. L'indignazione delle mie figlie, allora di 8 e 5 anni, che si trovavano appaiate in modo secondo loro illogico con quest'ospite dispotica, non l'aveva smossa di un millimetro. Lei era la maggiore e doveva giocare con la maggiore, la minore con la minore, a prescindere dall'età. A visita finita, mi era stato energicamente raccomandato di astenermi in futuro da inviti simili. Ma le regole sono sempre così opinabili oppure è possibile a volte stabilire con certezza che cosa è giusto e che cosa è sbagliato, cosa fa bene e cosa fa male? Una cosa è sicura: le regole dei

più forti sono particolarmente convincenti. Però è sempre possibile dare almeno un'occhiata all'altra faccia della medaglia. In questo numero vi offriamo un pro e un contro che riguarda il latte, mano santa per molti ma non per tutti. Vale anche per lo sport: i sedentari oggi sono visti malissimo, ma il movimento fa bene solo se "fatto bene" come ci raccontano i nostri esperti. E una sportiva professionista, l'atleta plurimedagliata Antonietta Di Martino, ci parla di disciplina e dei suoi (pochi) peccati di gola. In copertina un personaggio famoso, cuoco e showman televisivo: Alessandro Borghese, che salta anche lui, ma in cucina. ■

Paola Chessa Pietrobboni





Sommario

Ben fatto
Crema di gorgonzola:
101 modi per leccarsi i baffi 5
Elena Rasi propone creme, pâté e mini quiche. Protagonista: il gorgonzola.
a cura di Chiara Porati

Filo diretto
Dolce o piccante,
purché sia CG 6
CG - Consorzio Gorgonzola è il marchio che tutela una produzione antichissima.
di Bianca Senatore

Buono, semplice, sano
come un frollino! 7
Abbiamo visitato il biscottificio Gandola di Rudiano (BS): biscotti dal 1978...
di Chiara Porati

Le nuove frontiere del latte
crudo alle porte di Milano 8
Dal 2004 è possibile acquistare il latte crudo alla spina dai produttori. Noi siamo stati alla Cascina Campazzo...
di Chiara Porati

Verso l'Expo
Smart Grid per Smart City:
il progetto ENEL 9
EXPO: dove le visioni del futuro assumono forma concreta.
a cura di ENEL

Sportiva-mente.
Regole semplici
e sostenibili
per vivere
meglio! 10
Una ricetta semplice, rigorosa, ma non penalizzante che consente persino qualche piccolo vizio terapeutico. Impariamo a "sentire" il nostro corpo!
di Francesco Confalonieri e Lucrezia Lamastra

I segreti della spesa
Come scegliere il latte 13
Lo beviamo fin dalla nascita e al mattino, con il caffè, il cacao, l'orzo o al naturale, il latte è il grande protagonista della prima colazione.
di Bianca Senatore

Opinioni a confronto
Bevete più latte... 14
"... il latte fa bene a tutte le età!". Cantava così l'ipnotico jingle di un film di Fellini, e molti medici ci credono. Se la sono bevuta? Ecco il parere di due esperti.
di Franco Berrino e Rita Leone

Protagonisti
Tradizioni, musica
e semplicità. La cucina
secondo Alessandro 16
Cuoco metropolitano dal gusto rock, simpatico e gran filosofo del lusso della semplicità.
di Bianca Senatore

Cibi LAB
Alla ricerca del tempo
perduto 19
Dopo il lavoro ci viene voglia di godercela, dribblando gli affollati aperitivi formato XL della movida milanese. Dove si va? Da U Barba, osteria genovese con bocciofila.
di Chiara Porati

Alimentazione e salute
Prendiamoci gusto! Un gioco
da "ragazzi affamati" 21
Dalla Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare, un programma divertente e gratuito, solo on line, per imparare a mangiare sano.
di Giorgio Donegani

A porta aperta
Dieta da atleta
e peccati di gola 23
A tu per tu con Antonietta Di Martino, atleta determinata, gran collezionista di medaglie, rigorosa... ma non troppo (a tavola).
di Bianca Senatore

Tendenze
Novità in cucina:
l'essiccatore 25
Albicocche a dicembre? Chips di frutta? Erbe aromatiche tutto l'anno? Si può fare!
di Anna Brambilla

Farmtecture:
la nuova frontiera
dell'agricoltura
urbana 26
Gli obiettivi della produzione agricola alimentare in ambienti urbanizzati: sostenibilità, sicurezza, qualità.
di Paolo Berni e Danilo Capellini

La creatività... abbiamo
pensato di fonderla! 29
Questa la filosofia della giovane pasticceria romana Fonderia - Dolci & Design, aperta nel 2012 all'Eur.
di Rita Tersilla

A proposito di acqua
FuoriExpo20 30
Un programma di iniziative per valorizzare il sistema delle acque in vista di Expo 2015.
a cura di Claudia de Luca



Sagre e mercati
di settembre 31
a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

Paolo Berni: ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro-ambientali dell'Università di Pisa. Tra le sue aree di interesse principali l'acquacoltura ecosostenibile, le policolture ittiche, la sicurezza alimentare dei prodotti ittici.

Franco Berrino: medico epidemiologo, da oltre 30 anni indaga le connessioni tra l'alimentazione, lo stile di vita e la prevenzione dei tumori. È direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto dei Tumori di Milano.

Francesco Confalonieri: medico specializzato in Medicina dello Sport, partecipa da anni alla preparazione di squadre e atleti di alto livello. È stato commissario tecnico della Nazionale Italiana di Triathlon, partecipando alle Olimpiadi di Sidney. È collaboratore di Radio 24, del canale 7Gold, oltre che cofondatore di Erika, società specializzata in editoria sportiva.

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.

Lucrezia Lamastra: ricercatore presso l'Istituto di Chimica Agraria e Ambientale e Professore a contratto presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza. Laureata in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche all'Università di Torino, ha ottenuto il dottorato in Agrisystem, presso l'Università dove è attualmente impegnata.

Rita Leone: biologa, specializzata in Ricerche Biologiche, docente di "Chimica e Tecnologie chimiche" e "Scienze degli Alimenti" presso la Scuola Interuniversitaria Lombarda di Specializzazione per l'Insegnamento Secondario dell'Università degli Studi di Milano.

Rita Tersilla: esperta enogastronomica, ha inaugurato nel 2008 i Sarti del Gusto (www.sartidelgusto.it) che organizzano degustazioni ed eventi enogastronomici pubblici e privati. Cultrice delle tradizioni culinarie e del cibo di strada, collabora con varie testate giornalistiche.



Crema di gorgonzola: 101 modi per leccarsi i baffi

Nei catering organizzati da Caminadella Dolci, Elena Rasi propone creme, pâté e mini quiche. Protagonista: il gorgonzola, un formaggio irresistibile, facilmente abbinabile e declinabile in numerosissime preparazioni

Del delizioso laboratorio di Elena Rasi sono senz'altro memorabili le tartellette di pasta brisée, farcite con un ripieno al gorgonzola cremoso e dolce, che lascia in bocca una leggera nota piccante e che invoglia ad assaggiare ancora. Molto adatta per farcire stuzzi-

gio fresco tipo caprino (ma di latte vaccino)
- 2 cucchiaini di granella di pistacchio (per decorare)
Per il pinzimonio
- 3 carote
- 1 cetriolo
- 1 costa di sedano
- 4 ravanelli

Una bella presentazione
Elena ha riempito una tasca da pasticciere montando un beccuccio a stella. Ha scelto un piatto piano e ha disposto una generosa dose di crema al gorgonzola a lato del piatto.

parazione si può decorare la crema con un po' di granella di pistacchi.

Largo alla creatività
Il gorgonzola si accosta bene a molte preparazioni dolci e salate. Questa crema deliziosa si presta sia al classico abbinamento con pere e noci, sia come farcitura di bigné e cannoncini salati, tartellette e tartine. Potrete servirla in bicchierini da liquore, tempestando la superficie con granella di frutta



Per il pinzimonio
scegliere verdure
di stagione da
tagliare a bacchetta.
Assicuratevi di
acquistare un
gorgonzola dolce, più
facile da amalgamare
alla robiola. Per
una crema più ricca
sostituite la robiola
con la crescenza.

chini e antipasti, questa crema al gorgonzola si abbina bene anche con il pinzimonio di verdure, da servire come antipasto o come secondo leggero.

Ingredienti per 4 persone
Per la crema
- 200 g di gorgonzola dolce
- 200 g di robiola o altro formag-

Come preparare la crema
Il procedimento è veramente facile: basta unire la robiola fresca al gorgonzola dolce. In una terrina mescolate i formaggi con una forchetta o con un mixer a immersione, facendo attenzione a non lasciare grumi. La muffa del gorgon-

Ha deciso di accompagnare la crema con verdurine da pinzimonio tagliate a bastoncini: carote, sedano e cetrioli sono perfetti per essere intinti nella farcia, e anche la freschezza dei ravanelli si abbina alla perfezione con la consistenza del formaggio. Per aggiungere un tocco croccante alla pre-

secca o spezie in polvere come pepe e paprica. Il gorgonzola dolce sta d'incanto anche in compagnia di sapori zuccherini. Avrete sicuramente provato l'abbinamento con il miele e forse quello con i fichi, ma pochi avranno assaporato l'abbinamento con il cioccolato: spalmate la crema su una fetta di pane nero e grattugiatevi sopra qualche scaglia di cioccolato al latte o fondente. Una vera delizia per gli amanti del contrasto dolce-salato!

Gorgonzola e vini
Per quanto riguarda il vino in abbinamento c'è solo l'imbarazzo della scelta. Il gorgonzola dolce predilige vini caratterizzati da una certa morbidezza e sapidità. Possono essere bianchi o rossi, ma con un pinzimonio meglio orientarsi su vini bianchi come Riesling, Pinot Bianco, Orvieto Classico, Frascati Superiore, Malvasia Secco e Gavi. Se preferite i rosati, scegliete Chiaretto del Garda o Lagrein Kretzer. Anche la birra si sposa bene con il gorgonzola dolce. Sceglietela bionda e doppio malto. ■
a cura di Chiara Porati

L'insegna di
Caminadella dolci,
il piccolo laboratorio
di Elena Rasi, nel
cuore di Milano.



Dolce o piccante purché sia CG

CG - Consorzio Gorgonzola è il marchio goffrato sul sottilissimo foglio di alluminio che avvolge il formaggio Gorgonzola DOP. Importante attestazione di autenticità a tutela di una produzione antichissima

«Siamo la prima garanzia per i consumatori che, con noi, sono certi di avere sempre un prodotto sicuro, buono e di altissima qualità». Renato Invernizzi, presidente del Consorzio per la Tutela del Formaggio Gorgonzola DOP, lo dice con orgoglio, lui che da pochi mesi ne è stato riconfermato alla guida.

Amatissimo persino in Giappone

Il Gorgonzola è tra i formaggi più famosi al mondo, insieme alla mozzarella e al Parmigiano, e nonostante la titubanza iniziale dovuta all'aspetto e all'odore penetrante se ne è subito conquistati, anzi stregati per gusto e delicatezza. In Italia piace molto, e si sa, ma anche all'estero ci sono schiere di estimatori tanto che il Consorzio esporta una buona percentuale di prodotto in Europa, principalmente in Germania, Francia e Spagna, ma anche nel resto del mondo. Per esempio in Giappone, dove proprio di recente è incredibilmente aumentata la richiesta.

Smascherare le frodi

Come altri prodotti tipici italiani, il Gorgonzola rischia di

essere "copiato". «Perseguiamo tutte le imitazioni che cercano di appropriarsi del valore aggiunto del nostro formaggio – ha detto Invernizzi –, Non solo all'estero, ma anche in Italia sono abbastanza frequenti i tentativi di frode che però riusciamo sempre a smascherare con l'aiuto delle istituzioni». Solo nel 2013, infatti, sono state intentate 13 cause contro gli imitatori, tutte andate a buon fine, e tra queste anche quella contro la città di Gorgonzola che aveva rivendicato il diritto di produrre un formaggio chiamandolo proprio così. «Ma il nome Gorgonzola è di proprietà dello Stato italiano – chiarisce Renato Invernizzi – e nessuno se ne può appropriare».

15 province, 39 soci: quando l'unione fa la forza

Il Consorzio è stato creato nel 1970 da un'associazione volontaria di produttori che decisero poi di accogliere anche altre aziende per formare una rete. Così, nato come un semplice esperimento, ha funzionato tanto bene che negli anni '90 il Consorzio è stato riconosciuto dal Ministero delle Politiche Agricole e ne è diventato un'emanazione. Al momento – spiega Invernizzi – i soci sono 39, tra produttori, stagionatori e confezionatori, e tutta la produzione viene generata dal territorio consortile che comprende 5 province del Piemonte e 10 della Lombardia». Il latte proviene dagli allevamenti di questo terri-



Il Gorgonzola è adatto a tutte le portate in tavola: dall'aperitivo al dolce. Sono tantissime, infatti, le ricette che creano con questo formaggio incredibili accostamenti. Con il cioccolato, la frutta fresca, le noci.

torio e viene lavorato per creare le due varietà di Gorgonzola, quella dolce e quella piccante. «Quella dolce la fa da padrona in Italia e in Europa – puntualizza Invernizzi – e, nell'ambito dei formaggi erborinati (quelli con lo sviluppo di muffe nella pasta del formaggio), è l'unico

Carta d'identità

Consorzio per la Tutela del formaggio Gorgonzola DOP
Novara — Italia
Tel. 0321 626613
Fax 0321 390936
info@gorgonzola.com
www.gorgonzola.com

© CHIARA VISCINTI

© CHIARA VISCINTI

© CONSORZIO GORGONZOLA

Qui accanto il territorio di produzione del Gorgonzola DOP. Nel Medioevo, nelle pianure intorno a Milano, si dava il Gorgonzola, allora chiamato stracchino, per curare alcuni disturbi gastro-intestinali e si diceva che i consumatori fossero molto longevi grazie alle sue proprietà.



© CONSORZIO GORGONZOLA

Buono, semplice, sano come un frollino!

In occasione di "Expo in Città" abbiamo visitato il biscottificio Gandola di Rudiano (BS), un'azienda che dal 1978 produce biscotti. Oltre a distribuire con il proprio marchio, realizza prodotti anche per alcune famose aziende e si è specializzata nel settore biologico

«C'è chi è fortunato e vive a lungo. Però sembra che la genetica incida solo per il 50%. L'altro 50% dipende dal nostro stile di vita e, di conseguenza, il tipo di alimentazione è fondamentale». Così ci accoglie il dott. Cid Barbuti, il direttore generale del Biscottificio Gandola, che a 91 anni segue costantemente l'attività dell'industria dolciaria. Dopo una colazione a base di caffè e biscotti, ci raggiunge Duilio Isacchi, il direttore di produzione con il quale visitiamo gli impianti.

D.I.: Questa fabbrica di biscotti ha quasi 40 anni e da 36 è nelle mani degli attuali titolari. Inizialmente si producevano i Savoia, poi si è aggiunta la linea dei frollini che da un anno e mezzo è stata completamente rinnovata. Produciamo per molti clienti, come Coop, per esempio, che è il più importante per quantità di prodotto, ma ne abbiamo anche altri allo stesso livello e alcuni più piccoli. Produciamo circa 100 tipi di biscotti diversi, sia convenzionali che biologici.

Producete più biologico o convenzionale? Come distinguete le lavorazioni?

D.I.: Il biologico, certificato Bio-AgriCert, rappresenta il 60% del nostro fatturato, quindi è la percentuale maggiore della nostra produzione. Le materie prime biologiche sono contraddistinte da codici e sono tenute separate dalle altre in modo da non essere contaminate nemmeno in magazzino. Su ogni arrivo si mettono etichette che dividono il biologico dal convenzionale. Raggiunto l'impianto per la lavorazione, gli ingredienti vengono miscelati secondo ricette precise in cui sono riportati i codici delle materie prime da utilizzare, le quantità e la procedura di preparazione, in modo che non si possano fare errori. Così riusciamo a confezionare biscotti sempre

uguali, in modo che il cliente sappia facilmente riconoscerli. **Capita di trovare qualche partita di ingredienti che dovrebbe essere biologica ma non lo è?**

D.I.: Controlliamo tutte le materie prime al loro arrivo. Alcune, come i fiocchi d'avena, sono costantemente monitorate, altre invece vengono sottoposte a controlli a campione. Quando capita di trovare del biologico che non è biologico al 100%, la partita di materiale viene declassata a convenzionale e usata per i biscotti classici.

La materia prima è tutta italiana?

D.I.: No, dipende dai marchi. Alce Nero, per esempio, certifica la provenienza italiana delle materie prime, quindi in questo caso è garantita. Non tutti però lo fanno. Poi ci sono ingredienti, come la farina di Kamut, non italiani per origine, che provengono da altre aree geografiche,

Carta d'identità

Gandola Biscotti SpA
Via Lavoro e Industria 1041
25030 Rudiano BS
Tel. 030 716435
Fax 030 716436
info@gandalabiscotti.it
www.gandola.it

nell'esempio specifico dagli Stati Uniti e dal Canada (Il Kamut®, che è soltanto biologico, è il marchio registrato di un cereale prodotto per la prima volta nello stato americano del Montana e poi diffusi in altre zone del Nordamerica, ndr).

Usate conservanti?

D.I.: No, perché nei biscotti non servono. Il biscotto è un prodotto con pochissima umidità, è quasi secco e, una volta cotto, deve solo essere ben confezionato.

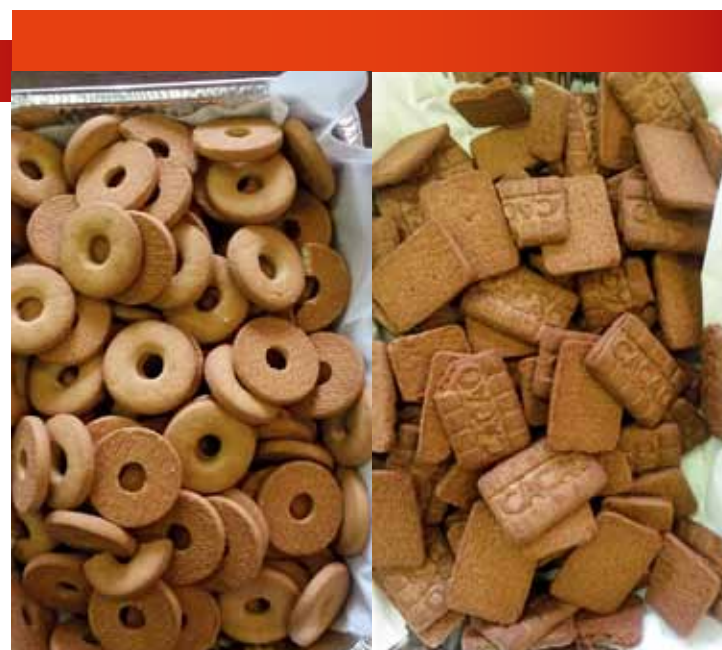
Le ricette sono tutte vostre?

D.I.: Sì, oppure vengono fatte in collaborazione con le aziende per cui produciamo. Con Coop facciamo insieme prove in laboratorio ospitando i loro tecnici. Quando il risultato soddisfa sia noi che loro, diamo il via alla produzione.

Chi produce gli ingredienti dei biscotti?

D.I.: Ogni marchio ha i propri fornitori. Alce Nero, per esempio, ci

I biscotti ai cereali realizzati da Gandola per la linea Coop sono il fiore all'occhiello di questa grande catena distributiva. Nella foto accanto, stampi per biscotti.



manda la farina dal suo speciale mulino, mentre per Coop produciamo anche i biscotti fatti con ingredienti di Libera Terra, che si occupa del recupero sociale e produttivo dei beni liberati dalle mafie. Ci forniscono farina di semola e marmellata di arance con le quali produciamo ottimi frollini. ■

Chiara Porati



Le nuove frontiere del latte crudo alle porte di Milano

Dal 2004 è possibile acquistare il latte crudo alla spina direttamente dai produttori. Anche se nel 2008 è entrata in vigore una norma per la salute pubblica che obbliga a consumarlo previa bollitura... alla Cascina Campazzo qualcuno ancora resiste

Andrea Falappi, titolare di una delle aziende del Distretto Agricolo Milanese (DAM), ci accoglie per l'intervista all'ombra di un pergolato. Prima di dedicarsi a noi, concorda gli ultimi dettagli con l'alimentarista che predispone le miscele di foraggio per le vacche. Controllare l'alimentazione degli animali è molto importante, a maggior ragione se si vende il latte crudo. **Siete l'unica azienda agricola che distribuisce latte crudo a Milano. Quando avete iniziato?** Abbiamo messo in funzione l'impianto alla spina 10 anni fa, subito dopo una disposizione europea che autorizzava a distribuire latte crudo. Per 5 anni ha funzionato molto bene: vendevamo anche 200 litri di latte crudo al giorno, poi c'è stato un calo drastico e ora ne vendiamo circa 30 litri. Nel Comune di Milano siamo gli unici a venderlo alla spina. Alleviamo 60 vacche da latte: la maggior parte della produzione è ritirata dal Consorzio per realizzare il Grana Padano, un'altra parte la vendiamo ai cittadini. **Come funziona la mini-filiera?** La mungitura si fa 2 volte al giorno e il latte viene incanalato in una cisterna frigorifera. Da lì il latte si collega a un rubinetto

dosatore. Le persone possono riempire le loro bottiglie di latte appena munto, pagando 1 euro al litro. Mettiamo a disposizione delle bottiglie di PET, ma si possono portare anche da casa, purché perfettamente pulite e asciugate. **Quali norme d'igiene devono essere rispettate?** La macchina di erogazione viene disinfettata una volta al giorno. Le norme d'igiene e di qualità del latte sono più restrittive rispetto a quelle di produzione del latte poi pastorizzato nelle centrali. Il prodotto deve presentare all'origine una carica batterica molto inferiore. In questo modo si garantisce la durata di 3 giorni in frigorifero. La ASL fa controlli periodici per verificare che questi parametri siano rispettati. Il nostro latte non subisce alcun trattamento, viene solo raffreddato e filtrato attraverso filtri di carta presenti nell'impianto di mungitura. Non subendo processi di lavorazione, mantiene le proprietà organolettiche originarie. **Dal dicembre del 2008 ogni azienda che distribuisce latte crudo è obbligata a esporre l'avviso che questa bevanda deve essere consumata solo**



La Cascina Campazzo, nel cuore del Parco Agricolo Ticinello, è sempre aperta ai visitatori. È raggiungibile in bici, in auto o con i mezzi di superficie.

previa bollitura. Vale ancora la pena di venderlo?

Io continuo a venderlo per mantenere un contatto tra campagna e città e offrire un prodotto non reperibile altrove. Economicamente non mi conviene, soprattutto per gli sforzi necessari per il rispetto dei parametri.

Chi compra il latte crudo?

Principalmente gli stranieri che nel latte crudo ritrovano un gusto più simile al latte dei loro paesi d'origine. C'è anche chi lo compra perché vuole preparare da sé il formaggio, come il primo sale e la ricotta.

Qual è la cosa più buona che si può fare con il latte crudo?

Il gelato! In questo caso il latte va bollito e quindi è sicuro al 100%. Il sapore del gelato con il latte crudo è proprio tutta un'altra cosa e alcune aziende agricole fuori Milano hanno deciso di fare il gelato direttamente in cascina. ■

Chiara Porati

Carta d'identità

Cascina Campazzo

Via Dudovich 10

(nel Parco del Ticinello)

20141 Milano

Tel. 02 89500565

Anche noi di Cibi abbiamo comprato il latte crudo e la nostra fotografa ha preparato in casa la ricotta. Davvero buonissima!

Smart Grid per Smart City: il progetto ENEL

L'esposizione universale è, per eccellenza, il luogo dove le visioni del futuro assumono forma concreta, dove si possono scambiare esperienze e condividere idee per trovare soluzioni alle più importanti sfide globali

ENEL ha voluto cogliere l'opportunità di Expo2015 per raccontare la nuova "era elettrica". In Expo, infatti, realizzerà il primo esempio di Smart City, un modello di città intelligente costruita per mostrare al mondo le migliori tecnologie e le migliori soluzioni connesse allo sviluppo sostenibile. ENEL creerà una vera e propria rete intelligente, una Smart Grid, volta a ottimizzare l'utilizzo dell'energia all'interno dell'area espositiva. L'Azienda utilizzerà i più moderni sistemi per la gestione

veicoli elettrici che saranno a disposizione di operatori e di visitatori. E non è finita qui! ENEL, infatti, contribuirà anche a illuminare l'Expo con una vasta rete di Pubblica Illuminazione, basata sulla tecnologia LED che coinvolgerà più di 10.000 punti luce, portando a un risparmio di circa 280.000 kWh (pari a una riduzione dei consumi per illuminazione dell'area espositiva del 36%) con una conseguente riduzione delle emissioni di anidride carbonica (CO2) per oltre 200 tonnellate.

La Smart Grid consente di far viaggiare la corrente elettrica da più nodi così da rispondere alla richiesta di maggiore o minore consumo.

specie di magazzino informatico, ndr) per l'ottimizzazione locale dei flussi di energia (270 kW); 1 centro operativo di gestione e controllo della Smart Grid; 1 show room per coinvolgere i visitatori. La Smart Grid sarà dotata di un sistema di telecontrollo e di protezione evoluto che garantirà un'elevata qualità del servizio,

tutte le tecnologie in opera e di toccarle con mano. Si potrà, quindi, capire davvero come l'energia elettrica pervada ogni angolo della nostra esperienza quotidiana e come l'intero sistema energetico sia articolato, in particolare all'interno di una Smart Grid. Attraverso uno show-room predisposto da ENEL presso una delle piazze, 3 postazioni di controllo distribuite sull'area dell'Expo e una postazione di controllo della mobilità elettrica, infatti, il visitatore potrà capire come i flussi energetici si muovano



Sopra, la rappresentazione digitale del progetto previsto per Palazzo Italia, l'unica struttura che rimarrà anche dopo l'Expo.

Smart Grid in numeri

Il valore complessivo degli interventi di ENEL Distribuzione per realizzare la Smart Grid è di circa 15 milioni di euro, oltre a circa 7 Mln per l'illuminazione. Questi importi copriranno la progettazione e la realizzazione della rete di distribuzione interna del sito per un totale di 100 cabine di media tensione e per le consegne ai padiglioni; 100 punti di ricarica per i veicoli elettrici; 10.000 punti luce; 1 storage (una

permettendo, così, una selezione automatica del guasto senza che gli utilizzatori finali ne risentano.

Una lezione di tecnologia applicata

L'obiettivo di ENEL Distribuzione non è, però, solamente quello di contribuire alla realizzazione di un'Expo 2015 sostenibile dal punto di vista energetico e ambientale, ma soprattutto quello di coinvolgere i visitatori, che avranno la possibilità di vedere

all'interno della Smart Grid: dalla generazione distribuita da fonti rinnovabili, ai sistemi di controllo della rete, all'illuminazione pubblica, ai sistemi di accumulo dell'energia fino ad arrivare alla ricarica dei veicoli elettrici. Insomma, avremo modo di capire l'importanza di determinate tecnologie e la necessità di introdurle nella vita quotidiana a beneficio dell'ambiente e dell'intera comunità. ■

a cura di ENEL

Sportiva-mente Regole semplici e sostenibili per vivere meglio!

Una ricetta a portata di mano, semplice, rigorosa, ma non penalizzante che consente persino qualche piccolo vizio terapeutico. Ma al bando le mode e impariamo a "sentire" il nostro corpo!



Le parole d'ordine per un buon allenamento sono gradualità e continuità: il vero obiettivo è fare in modo che lo sport si integri con la nostra vita quotidiana, senza esagerazioni.

5 porzioni di frutta e verdura al giorno e 30 minuti di moderata attività fisica 5 volte alla settimana dovrebbero tenerci lontano da malattie cardio-respiratorie, metaboliche, muscolo-scheletriche, tumori, oltre che dai disturbi depressivi. La ricetta del "benessere" sembra facile e alla portata di tutti, eppure, secondo l'ISTAT, il numero medio di anni che ognuno di noi passa "in buona salute" è diminuito gradualmente a partire dal 1998, complici soprattutto i cattivi stili di vita. La popolazione italiana infatti è sempre più sedentaria e le sane abitudini alimentari dell'area mediterranea sono state gradualmente soppiantate da

un'alimentazione "globalizzata", ricca in zuccheri semplici e grassi di origine animale. L'insegnamento di un "corretto" stile di vita non rientra nemmeno nei programmi scolastici (l'attività fisica non supera le 2 ore settimanali), mentre gli adulti vivono con discontinuità la passione per la forma fisica, divisi tra diete veloci, accompagnate da estenuanti allenamenti in palestra, e la perenne ossessione della performance sportiva. Ma come possono convivere in modo davvero sostenibile sport e piacere della tavola? Si tratta di costruire un percorso su misura in cui l'attività fisica s'integri perfettamente nella vita quotidiana, e il

palato sia appagato senza intemperanze. Ecco le linee guida di questo percorso, per realizzare l'"abito" più adatto alle caratteristiche e allo stile di ciascuno.

Si allo sport, ma con le regole

Innanzitutto non è vero che "lo sport fa bene", ma soltanto "lo sport fatto bene fa bene"... e non è facile praticare l'esercizio fisico in modo corretto. Per farlo, è fondamentale rispettare le regole per un buon allenamento: individualità, gradualità, continuità. Dobbiamo quindi scegliere un'attività che ci piaccia e risulti compatibile con i nostri orari e il nostro stile di vita. Sarà congeniale alle nostre caratteristiche psicofisiche e alle nostre capacità; in sostanza dovrà essere un esercizio tarato per quantità e qualità sulle doti individuali specificamente testate. Dobbiamo, inoltre, iniziare con un andamento lento, per aumentare progressivamente il nostro impegno con gradualità e continuità determinando così un effettivo miglioramento delle condizioni di salute e di forma.

Il cibo: quanto, che cosa, quando... e un vizio

Ancora più difficile è costruire un'alimentazione su misura, soprattutto in un'epoca in cui il cibo è diventato mezzo di compensazione e gratificazione psicologica e il corpo è sempre più strumento primario di comunicazione con il mondo mentre le due diete di



moda, in netta contrapposizione tra loro, raccomandano l'una di abolire completamente le proteine di origine animale (la dieta vegana) e l'altra di ridurre al minimo i carboidrati e di assumere quasi esclusivamente proteine (la dieta Dukan e affini)! Partendo da queste considerazioni risulta, quindi, fondamentale recuperare le tre domande base della dietologia: quanto, che cosa e quando dobbiamo mangiare, consapevoli che anche in quest'ambito è molto importante rispettare i gusti, la cultura, le tradizioni e... i vizi di ciascuno. - La **quantità di cibo** necessario a un individuo è estremamente variabile. Alcuni sono in perfetto equilibrio assumendo

1200-1500 calorie al giorno e altri invece necessitano di 3000-3500 calorie. Cerchiamo, quindi, di stabilire i nostri fabbisogni e di adeguarci a essi senza seguire mode e tendenze. Inoltre, le necessità caloriche non sono costanti nel tempo, ma possono variare. Meglio evitare quindi qualsiasi dieta estrema o di breve durata, ricordandoci che una vera dieta è "come un diamante, è per tutta la vita". - Rispetto a **che cosa mangiare**, recuperiamo la nostra tradizione, la nostra cultura, il nostro cibo a filiera corta. Carboidrati, quindi, soprattutto quelli complessi, presenti nella pasta e nel riso; il latte e i suoi derivati; i legumi e le verdure, crude in pinzimonio o cotte, magari a condimento della pasta come

nelle migliori tradizioni del nostro Sud; le carni, certo, ma con moderazione e privilegiando quelle bianche, e soprattutto il pesce al vapore, ai ferri o crudo; infine la frutta, tornando a rispettare il ritmo delle stagioni, in perfetta armonia con le esigenze del nostro organismo. - Definita quantità e varietà necessarie, contaminando di tanto in tanto il nostro menu con scelte "globalizzate", impariamo a distribuirlo correttamente **nell'arco della giornata**. Completiamo, quindi, i due pasti principali con una colazione e due spuntini. Privilegiamo l'assunzione di carboidrati (fonte di energia) nella prima metà della giornata e quella di proteine (necessarie all'accrescimento e al rimodellamento del nostro corpo) la sera. Gli spuntini saranno prevalentemente a base di frutta,

La ricetta del benessere prevede di consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.



Una buona prima colazione, carboidrati complessi a pranzo, proteine a cena e spuntini a base di frutta, latte o formaggio. Senza dimenticare il prezioso

apporto dei legumi e della frutta secca. Ecco le basi di una sana alimentazione che può trasformarsi in un duraturo stile di vita senza eccessive restrizioni.

latte o formaggio, a scelta; pasta e riso domineranno il pranzo, mentre la cena ideale

OPERA e CaffExpò

OPERA è il Centro di Ricerca per lo Sviluppo sostenibile in agricoltura, attivo dal 2010 all'Università Cattolica di Piacenza. Diretto da Ettore Capri, ordinario di chimica agraria, si propone di formulare proposte concrete di gestione del territorio, per ridurre i rischi legati ai fattori inquinanti di origine agricola. CaffExpò è un ciclo di dibattiti, nato da un'idea di OPERA, in collaborazione con gli studenti della Scuola di dottorato Agrisystem e il centro di Ateneo ExpoLAB. Gli incontri, che hanno luogo perlopiù all'interno del bar dell'Università, ruotano attorno al tema di Expo 2015, "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita".

si baserà sulla verdura come antipasto e sul pesce o sulla carne come pietanza principale. In questo modo avremo spazio per quel piccolo "vizio terapeutico" fondamentale per la qualità della nostra vita: il bicchiere di vino, il cioccolatino...

La quantità di calorie giornaliere da introdurre con l'alimentazione varia da persona a persona anche in base allo sport praticato.



un piccolo strappo che magari pregheremo camminando nella nostra città o pedalando con il vento leggero sul viso, avvertendo tutto il piacere di "sentire" il nostro corpo e di volergli davvero bene! ■

Francesco Confalonieri
e Lucrezia Lamastra



Ogni giorno **2,5 miliardi di persone** mangiano cibo di strada.

Sei uno di loro?

Seguici su www.streetfoodsquare.org

Street Food SQUARE
multimedia | social | research | network



I SEGRETI DELLA SPESA

Come scegliere il latte

Il latte vaccino (cioè di vacca) è uno degli ingredienti principali di moltissime ricette, nonché la bevanda più consumata in Italia. Ne esistono vari tipi, ecco dunque come orientarsi.

Latte fresco pastorizzato – È quello che arriva crudo allo stabilimento di confezionamento dove entro 48 ore dalla mungitura viene sottoposto a un solo trattamento termico a 72 °C per 15 secondi (HTST - High Temperature/Short Time). Ha una bassissima carica batterica ed è completamente privo di patogeni (microrganismi che scatenano malattie), ma in compenso è ricco di sieroproteine e di vitamine.

Latte pastorizzato – Viene lavorato anche dopo 50 ore dalla mungitura e viene bollito a temperatura più bassa per un tempo più lungo.

A proposito di latte fresco

Latte intero – Non subisce trattamenti per la separazione della panna e ha più del 3,5% di grassi, ma anche più calcio e vitamine.

Latte parzialmente scremato Viene privato parzialmente dei grassi attraverso l'eliminazione di una parte di panna e contiene una percentuale di grasso compresa tra 1,5-2%.

Latte scremato – Viene privato completamente della parte grassa pannosa e ha, quindi, meno dello 0,3% di grassi, ma anche meno vitamine.

Il latte a lunga conservazione

È quello indicato con la sigla UHT che sta per Ultra High Temperature. Infatti, viene sottoposto a una temperatura di circa 140 °C per 3 secondi al massimo, così da eliminare la componente batterica, responsabile del suo rapido deterioramento, ma non la componente nutritiva. Successivamente il latte viene raffreddato e portato a una temperatura di 15-20 °C. Anche in questo caso è possibile trovare latte a lunga conservazione intero, parzialmente scremato o totalmente scremato, a seconda che si elimini la parte grassa parzialmente o totalmente come già descritto sopra.

Il latte sterilizzato

Si trova raramente al supermercato. Dopo la prima cottura a 140 °C per 3 secondi, infatti, viene scaldato nuovamente a una temperatura di 120 °C per 15-20 minuti e subito dopo viene raffreddato immergendo il contenitore in acqua fredda. È pochissimo nutriente.

Il latte crudo

Prelevato o bevuto direttamente alla stalla, non subisce alcun trattamento termico per eliminare batteri. Proprio per questo motivo, nel 2008 ne è stata proibita la vendita per ragioni sanitarie e una Ordinanza del Ministero della salute, prevista dal Decreto legge n. 158 del 13/09/2012, ha introdotto la dicitura "da consumarsi previa bollitura" come garanzia di tutela per la salute del consumatore.

Non solo latte vaccino

Il latte di bufala – È molto buono e pregiato, viene comunemente utilizzato per fare formaggi.

Il latte d'asina – È quello più simile al latte umano ed è, in-

fatti, consigliato ai bambini che hanno problemi digestivi o che sono intolleranti al latte vaccino. Ha molto lattosio e pochi grassi.

Il latte di pecora – Si usa essenzialmente per formaggi, soprattutto in Sardegna, perché contiene quasi il doppio dei grassi del latte di mucca, si va dal 6% all'8%, con punte del 10%.

Il latte di capra – Dopo quello d'asina, è quello più simile al latte umano; ha un buon contenuto di calcio e molto fosforo. Ha un gusto particolarmente forte. È utilizzato per fare formaggi. Chi ha gusti esotici può scegliere il **latte di cammella**, più difficile da trovare in Italia, perché la sua importazione in Ue è consentita solo dall'emirato del Dubai dove gli allevamenti sono esenti da afta epizootica (malattia infettiva dei ruminanti) e sottoposti ad adeguati controlli sanitari. Il latte di cammella o di dromedaria è una preziosa fonte di proteine, vitamine, ferro ed è leggermente più salato del latte vaccino. ■

Bianca Senatore

Lo beviamo fin dalla nascita e al mattino, con il caffè, il cacao, l'orzo o al naturale, il latte è il grande protagonista della prima colazione



Bevete più latte...

L'ipnotico jingle pubblicitario di uno strepitoso film di Fellini iniziava proprio così! E proseguiva con "... il latte fa bene!"

Certamente

È un vero e proprio alimento che contiene principi nutritivi importanti per l'organismo umano in tutte le sue fasi. L'uomo è un animale onnivoro, può cibarsi di alimenti sia vegetali, sia animali; può vivere benissimo senza latte, o senza carne, ma così indubbiamente rinuncia ad alimenti che offrono una serie di vantaggi nutrizionali. La rilevanza nutrizionale del latte è data dalle sue proteine tra le quali, all'80%, le caseine, presenti in piccoli globuli che trattengono al loro interno calcio, magnesio e citrati. Il latte si rivela dunque alimento fondamentale per l'alto valore biologico (proprio per la qualità delle proteine contenute), l'elevata quantità di calcio (120 mg in 100 ml), e la presenza di sali minerali come fosforo e zinco, potassio e, in minor quantità, vitamine A, B2, B12 e D.

Scegliere con consapevolezza

Secondo le linee guida dell'Istituto Nazionale di Ricerca per l'Alimentazione e la Nutrizione, oggi CRA-NUT, in una dieta giornaliera varia ed equilibrata, comprendente tutti gli alimenti nella giusta quantità, dovrebbe essere inserita almeno una porzione di latte o yogurt (equivalente a 125 ml) e si dovrebbero limitare i formaggi a 3-4 volte alla settimana. Meglio bere "latte fresco pastorizzato", quello classico, sottoposto a trattamento termico breve che mantiene bene gusto e qualità nutrizionali. Ancora meglio bere "latte fresco pastorizzato Alta Qualità" che subisce un trattamento termico più delicato e controlli più restrittivi. Se si hanno valori alti di colesterolo si può scegliere latte parzialmente scremato (1,50 gr di grassi saturi – quelli cattivi, ndr) o scremato (0,20 gr) che, comunque, mantiene inalterati i valori delle proteine e dei sali minerali, ma riduce drasticamente i grassi saturi del latte intero (3,6 gr in 100 ml).

Latte e digestione

Il latte, una volta nello stomaco, si coagula per azione della chimosina, fermento che trasforma la caseina in paracaseina. Questa si combina con i sali di calcio presenti nel latte formando un "precipitato fioccoso" (cioè si caglia) rendendo più difficile l'attacco dei succhi gastrici e ritardando quindi la digestione. Tuttavia, il latte può essere digerito meglio se lo si beve a piccoli sorsi distanziati, in modo da formare coaguli poco voluminosi.



Valori nutrizionali di latte e yogurt (in 100 g)				
	Kcal	Proteine (g)	Grassi (g)	Zuccheri (g)
Latte intero	64	3,3	3,6	4,9
Latte parz. scremato	46	3,5	1,5	5,0
Latte scremato	36	3,6	0,2	5,3
Latte UHT intero	63	3,3	3,6	4,7
Latte UHT parz. screm.	46	3,2	1,6	5,1
Latte di capra	76	3,9	4,8	4,7
Latte di soia	32	2,9	1,9	0,8
Yogurt intero	66	3,8	3,9	4,5
Yogurt scremato	36	3,3	0,9	4,0

Fonte: INRAN, oggi CRA-NUT. Tabella elaborata da Rita Leone

Allergia - Reazione avversa alle proteine del latte. Nell'intestino di alcune persone le proteine del latte scatenano la reazione di difesa immunitaria dei linfociti che producono un anticorpo (IgE). Le cellule del sistema immunitario liberano grandi quantità di istamina, responsabile appunto dei sintomi dell'allergia.

Intolleranza - Reazione causata dall'assenza dell'enzima lattasi, responsabile della digestione del lattosio. Il lattosio rimane così nell'intestino e viene fermentato dalla flora batterica locale.

Lavorazione e conservazione del latte		
Denominazione	Lavorazione	Scadenza
Fresco pastorizzato	Il latte crudo è portato a 72- 80 °C per 15 secondi	6 giorni, in frigorifero da 0 a + 4 °C
Fresco pastorizzato di Alta Qualità	Il latte crudo è portato a 76 °C max per 15 secondi e ha controlli più restrittivi sulla filiera	6 giorni, in frigorifero da 0 a +4°C
Pastorizzato microfiltrato	Filtrato per ridurre il contenuto di microbi e cellule animali. Pastorizzazione a 72-135°C	10 giorni in frigorifero da 0 a +4°C
Pastorizzato ad alta temperatura	Il latte viene portato a 121 °C per 2-4 secondi	30 giorni, in frigorifero da 0 a +4°C
UHT	Il latte viene portato a 140 °C per pochi secondi per eliminare i microrganismi	3-6 mesi, fuori dal frigorifero
UHT sterilizzato	Latte UHT con ulteriore trattamento termico in bottiglia a 116-120 °C per 20 minuti	6 mesi, fuori dal frigorifero

Fonte: Vannucchi, Cappelli, Chimica degli alimenti. Tabella elaborata da Rita Leone

Nell'intestino, invece, vengono trasformate le sostanze grasse e il lattosio: quest'ultimo, grazie all'enzima lattasi, viene scisso in glucosio, uno zucchero utilizzato dal corpo come fonte energetica, e in galattosio, necessario per la maturazione delle cellule nervose. L'enzima lattasi viene prodotto in grandi quantità nei primi anni di vita, diminuendo molto in età adulta, ma senza scomparire. Spesso, reintroducendo gradualmente piccole quantità di latte, si stimola la produzione dell'enzima. Chi è intollerante, cioè non possiede l'enzima lattasi, può bere prodotti senza lattosio, spesso indicati con le sigle HD o AD, ad alta digeribilità. Il latte è il primo alimento della nostra vita: impariamo dunque a conoscerlo e a utilizzarlo nelle forme e nelle quantità più adatte al nostro organismo! ■

Rita Leone
Biologa

Forse

... il latte fa bene a tutte le età!»
Così proseguiva la canzoncina!
E molti medici ci credono.
Se la sono bevuta?

Il latte è una buona fonte di potassio e il suo consumo riduce un po' la pressione arteriosa, ma è ricco di grassi saturi (quelli cattivi, ndr). Gli effetti sulla patologia coronarica sono controversi: alcuni studi suggeriscono che sarebbe benefico solo il latte di vacche che pascolano... ma il latte di oggi è molto diverso dal latte di ieri (quando le vacche mangiavano erba) per la composizione in acidi grassi. Il latte di ieri, e in una certa misura il latte delle fattorie biologiche di oggi, aveva più Omega-3 perché le erbe selvatiche contengono Ome-

ga-3, soprattutto le erbe di montagna, mentre il latte di oggi contiene più grassi perché il mais con cui sono nutrite le bestie contiene prevalentemente Omega-6. Un elevato rapporto Omega-3/Omega-6 è protettivo nei confronti delle malattie croniche, tumori, malattie cardiovascolari, malattie neurodegenerative. Il latte di ieri, inoltre, conteneva l'acido linoleico coniugato (CLA), una sostanza con proprietà antitumorali, ma perché ci sia occorre mangiare l'erba. Anche le capre e le pecore allevate biologicamente hanno un latte con un quadro lipidico più salutare.

Parola d'ordine: ridimensionare i pregiudizi medici

Negli Stati Uniti, è stata pubblicata una nota sul latte che ridimensiona la pubblicità e i pregiudizi medici: veramente la raccomandazione di bere latte si traduce in ossa più robuste? La conclusione è no e la raccomandazione standard di almeno tre porzioni al giorno del Ministero americano dell'agricoltura (USDA) non è indipendente da pressioni industriali e non ha basi scientifiche.

Che rischio ci può essere a bere abitualmente latte?

Il latte è un alimento per far crescere. Chi beve latte ha nel sangue concentrazioni più alte di fattori di crescita e chi ha concentrazioni più alte di fattori di crescita si ammala di più di vari tipi di tumori... Le cose sono complicate: per questa ragione i ricercatori del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (WCRF), esaminati tutti gli studi su dieta e cancro pubblicati fino al 2006, hanno deciso di non dare alcuna raccomandazione sul latte.

In conclusione

Latte e latticini possono forse ridurre i tumori dell'intestino e paiono associati a un rischio lievemente più basso di ipertensione (ma non di infarto) e non sono associati al rischio di fratture. I nutrizionisti di Harvard, che dichiarano di non avere conflitti di interesse, suggeriscono di consumarne una porzione al giorno, che potrebbe ridurre un po' il cancro dell'intestino senza aumentare troppo gli altri tumori e il rischio cardiovascolare, ma non ci sono ragioni scientifiche per promuoverne il consumo, neanche di una porzione al giorno. Ci sono ragioni invece per diffidare delle informazioni commerciali e degli studi sponsorizzati dall'industria. La prima regola alimentare per prevenire le fratture osteoporotiche è ridurre la carne e aumentare le verdure, non aumentare latte e formaggi. (leggi articolo completo su www.cibiexpo.it) ■

Franco Berrino
Direttore del Dipartimento di Medicina
Preventiva e Predittiva,
Istituto Nazionale dei Tumori, Milano



Tradizioni, musica e semplicità La cucina secondo Alessandro

Cuoco metropolitano dal gusto rock, simpatico e gran filosofo del lusso della semplicità

Locchiale è inconfondibile e il sorriso conquista tutti, prima ancora dei piatti e delle ricette gustose. Alessandro Borghese è uno dei cuochi televisivi più amati e non lo temono nemmeno i bambini di Junior MasterChef che ha condotto su Sky Uno. Di lui colpiscono la simpatia e

Nel corso di questi anni hai partecipato a tanti programmi: Cortesie per gli ospiti, L'Ost, Cuoco gentiluomo, Chef per un giorno, Chef a domicilio... È tutto vero sul set?

La cucina è sempre vera, gli ingredienti sono sempre quelli di ottima qualità, il contorno conta poco. Ciò che trovo fantastico è questo rinnovato amore, non tanto per la cucina, ma proprio per il mestiere di cuoco che prima... quando mai? Adesso ci sono gli istituti alberghieri pieni, corsi di cucina affollati e se chiedi a un ragazzo cosa vuol diventare ti risponde

delle persone: mamme, nonne, zie custodiscono un tesoro inestimabile che fa dell'Italia la patria del buon cibo. È stata una gavetta per me, ho imparato tanto e soprattutto ho avuto la conferma di ciò che dico da sempre: senza tradizione non si può innovare.

Quale cucina regionale ti ha intrigato di più?

Impossibile rispondere a questa domanda! Non c'è angolo d'Italia che non abbia un piatto tipico gustoso e incredibile, ognuno a modo suo, con i suoi ingredienti tipici. Ovunque sono andato mi sono in-

"Cucinare è un atto d'amore", dice sempre Alessandro, ed è per questo che in ogni ricetta si gustano anche passione e talento. Delicate, saporite, una festa per le papille gustative: sono così i suoi piatti e nel mangiarli si avverte un po' l'anima rock che caratterizza la cucina di Alessandro.

Ah, me ne chiedono tantissime di cose strane: banchetti in mezzo al mare, in mezzo al lago, catering in case private con cucine piccole e anguste, o in appartamenti al quinto piano senza ascensore...

L'ingrediente a cui non rinunceresti mai?

Olio extravergine d'oliva, parmigiano, acciughe, pomodoro... Te ne potrei elencare decine e decine. Non c'è qualcosa di cui farei a meno e sicuramente tutte queste cose sono sempre presenti nel mio frigo.

Piatto preferito?

Pasta al pomodoro col parmigiano, appunto! Anche perché piace tantissimo a mia figlia!

Quando torni a casa dal lavoro cucini tu o lasci fare a tua moglie?

Quando posso faccio io, perché mi diverto, ma non sempre

è possibile e allora subentra mia moglie che è brava, soprattutto nel cucinare la cacciagione.

Hai mai fatto errori nella preparazione di qualche piatto? C'è qualcosa che ti è venuto male?

Ma certo, capita... soprattutto quando sperimento nuove ricette e finché non viene come l'ho immaginata modifico tante volte la ricetta e succede anche che il sapore non sia perfetto. A me piace molto sperimentare, anche perché le idee mi vengono all'improvviso. Davvero, l'ispirazione mi viene anche mentre sono a fare una passeggiata con mia figlia, al museo... ma prima che quel che ho pensato compaia nel piatto passa tanto tempo! Prima inquadro bene l'idea, la metto su carta, la disegno... perché io adoro disegnare, e dopo inizio a cucinarla, mettendo prima gli ingredienti base e poi facendo piccole variazioni finché diventa perfetta.

Qual è il segreto della tua cucina, insomma?

Il lusso della semplicità, che poi è anche il nome del mio servizio catering. La semplicità è alla base di qualsiasi preparazione insieme agli ingredienti eccellenti, sempre di altissima qualità, stagionali, eccellenze territoriali. Utilizzando questi elementi si riescono a mettere sempre in tavola dei piatti favolosi.


Alessandro Borghese
il lusso della semplicità
alessandroborghese.com

Il catering di Alessandro, "Il lusso della semplicità", si occupa sia di eventi pubblici che privati e mette al

centro la qualità dei prodotti, ma anche la genuinità delle preparazioni. La sua cucina soddisfa sempre tutti i palati.

Per il resto la cucina è organizzata come quelle di casa, ma ovviamente dipende molto da cosa dobbiamo preparare: pesce, carne, verdure. In base alle mie esigenze dispongo le cose che mi servono e può anche capitare che debba creare un piccolo orto sul piano di lavoro, per avere sotto mano tutte le erbe aromatiche.

Parliamo dell'altra tua passione, la musica. Qual è il connubio con la cucina?

La musica è evocativa, ti riporta alla memoria cose che credevi dimenticate o ti fa nascere emozioni e ispirazioni. Io credo sia importante lasciarsi trasportare da tutto questo per creare una sinfonia di sapori e suggestioni che rendono



Le ricette di Alessandro sono tutte molto gustose e semplici. Sono preparazioni antiche, come le pizzette fritte, ma sempre rivisitate in chiave moderna. In ogni piatto accosta ingredienti locali unici con materie prime di altissima qualità.

la semplicità con cui incontra i suoi fan. Come noi di CiBi...

Cominciamo raccontando dei primi passi, ma velocemente, perché lo hai già detto tante volte!

Ho studiato tanto, ma essenzialmente ho fatto la gavetta. Mi sono imbarcato sulle navi da crociera, dove ho fatto prima il lavapiatti. Solo dopo ho cominciato a cucinare. Poi sono stato a San Francisco, Londra, New York, dove ho lavorato in tanti ristoranti: non solo ho affinato le tecniche, ma ho anche imparato moltissimo. Tornato a Milano, stavo per partire per Hong Kong quando mi è arrivata la proposta per un provino in tv. Avevo sempre girato il mondo, senza mai fermarmi stabilmente e allora mi sono detto: perché no?! Proviamo... E lì il destino ha preso un'altra piega.

"chef", mentre prima tranquillamente ti rispondeva "calciatore". E trovo altrettanto fantastico che tutto questo avvenga al netto della fama, nel senso che i ragazzi, anche i bambini di Junior MasterChef, sanno che è un lavoro che costa tanta fatica, sudore e sacrifici.

Quando hai condotto Cortesie per gli ospiti è capitato che rifiutassi di mangiare qualcosa?

Mi sono state presentate delle schifezze incredibili. Robe appiccicose, bruciate, gommose, amare, super salate... Ma ho sempre accettato tutto, facevo parte del gioco. Però, a volte, è stata dura e comunque sempre molto divertente.

Con L'Ost, invece, hai scoperto i piatti regionali: com'è stato?

Un meraviglioso viaggio alla scoperta non solo dei piatti tipici, ma soprattutto

namorato di qualcosa e ho fatto tesoro di tutte le ricette.

Credi che tutta questa passione per la cucina sia una moda?

No, penso proprio di no. Si mangia tutti i giorni e se si è scoperto l'amore per le preparazioni, per la qualità e la scelta dei prodotti non lo si dimentica più.

Con il successo la tua cucina è cambiata?

Il successo non ha modificato il mio modo di cucinare, ma la cucina è un atto d'amore ed è una cosa che fa parte di te, quindi, irrimediabilmente, si evolve. Si è modificata nel senso che è migliorata, è cresciuta con me, ha subito le variazioni della maturità arricchendosi di nuovi ingredienti.

A parte la tv, hai un catering molto bello, "Il lusso della semplicità". Qual è la cosa più strana, il tema più bizzarro?

Alla ricerca del tempo perduto

*Venerdì sera:
dopo il lavoro
ci viene voglia
di godercela,
dribblando
gli affollati
aperitivi
formato XL
della movida
milanese.
Dove si va?
Da U Barba,
osteria
genovese con
bocciofila*

L'avvicinarsi del weekend ci fa venire voglia di frequentare la Milano della spuma e del bianchino spruzzato, della sanguinella e dell'acqua e menta, la Milano accogliente, democratica e storica delle bocciofile, che fortunatamente non è scomparsa. Ci sono luoghi come il Dopo Lavoro Ferroviario dell'Ortica che sono rimasti quasi come una volta: la balera estiva, i campi da bocce coperti e il bigliardi-

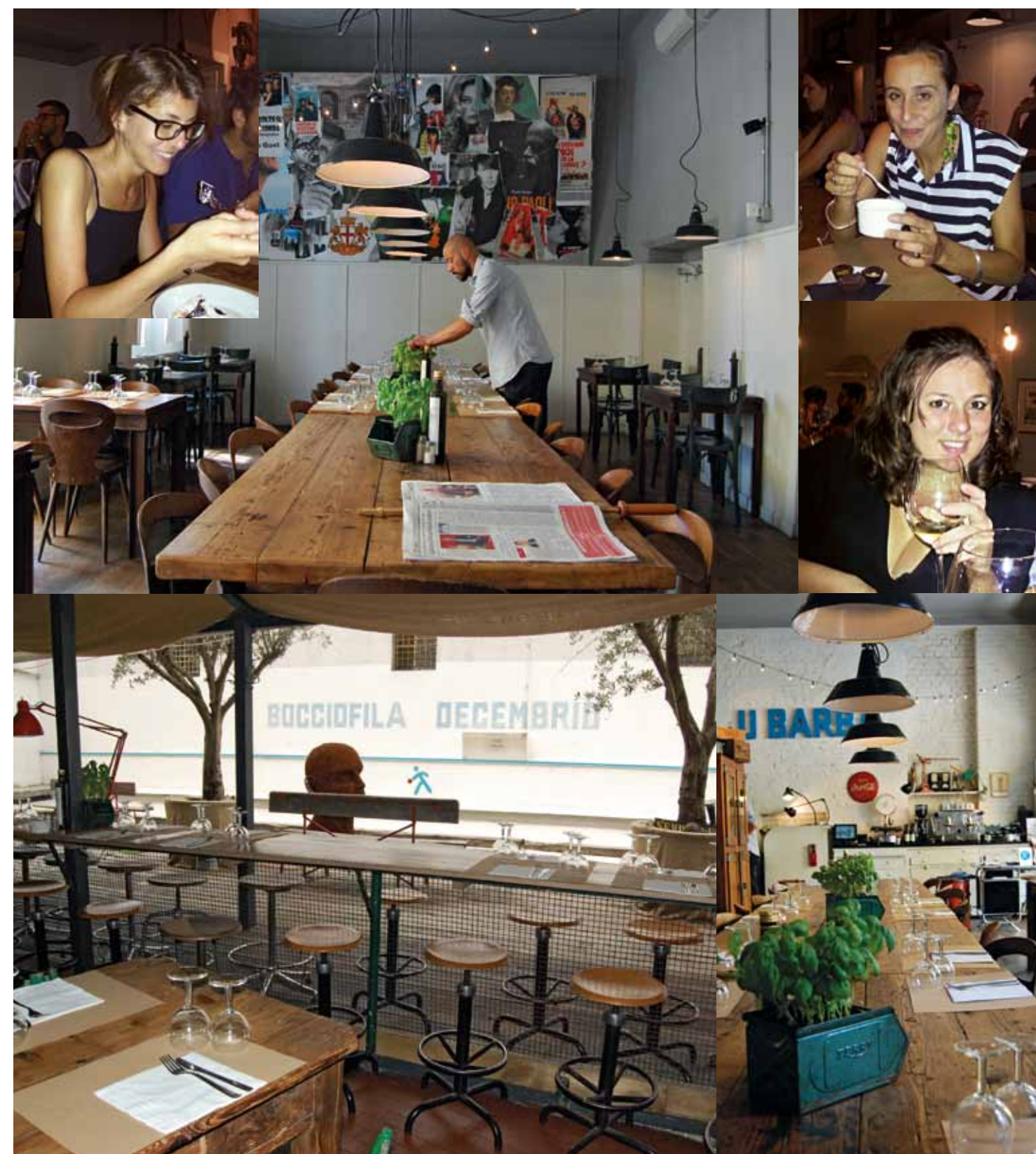
no, ma con l'aggiunta di una buona cucina romagnola e abruzzese. Alcune bocciofile invece si sono un po' rinnovate e a questo proposito vi proponiamo un indirizzo nel quale non solo potrete giocare (o imparare a giocare) a bocce su un campo ben tenuto, ma soprattutto assaggiare la proposta gastronomica di U Barba. Lo spazio è un tradizionale circolo di bocce. È rimasta la boiserie di legno nella sala interna,

tipica dei circoli ricreativi, che è stata dipinta di bianco. L'arredamento è rigorosamente retrò e ricorda le atmosfere della città di porto.

L'abbiamo provato e sì, si mangia la vera cucina "zeinese" (genovese, ndr) della domenica, dalle verdure ripiene alla ligure, al *frisceu* di baccalà, passando per la farinata e i pansoti con salsa di noci. Insomma, è da consigliare soprattutto a chi non è stato in vacanza: ci si sente quasi al mare!

Noi abbiamo assaggiato la pasta fatta in casa, abbinata al pesto e alla salsa di noci. Vi consigliamo anche l'insalata di baccalà con cipolla fresca, leggera e saporita. Per dolce abbiamo provato la crostata di mirtilli, molto migliore della media, ma quella che facciamo noi di CiBi è ancora più buona! ■

Chiara Porati



Minestrone alla genovese, trofie al pesto, focaccia al formaggio, muscoli ripieni, farinata: non manca niente dei tipici sapori liguri. Anche l'ambiente offre molte possibilità. Noi abbiamo condiviso con altri clienti il tavolone centrale di legno. Ma, prenotando con un po' di anticipo, avremmo potuto optare per i tavolini separati oppure per il lungo bancone che si affaccia sul campo da bocce.

Carta d'identità

U Barba
Osteria genovese e bocciofila
Via Decembrio 33
20137, Milano
Tel. 02 45487032
info@ubarba.it
www.ubarba.it
Aperto tutti i giorni a cena dalle 19 alle 23; sabato e domenica anche a pranzo dalle 12 alle 15. Chiuso il lunedì.

Facebook: Cibi Lab

È nata la nuova rubrica

CiBi LAB

In questo numero a p. 19

Per raccontarvi il "dietro le quinte": le nostre piccole-grandi scoperte, i nostri esperimenti culinari (riusciti e non), gli incontri che hanno lasciato un segno e i posti dove torneremo



Su facebook: **Cibi Lab**
Su twitter: **@CibiLab**





UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
BICOCCA



Diagnosi e Terapia Multidisciplinare dei Disturbi del Comportamento Alimentare

DCA
MASTER di I livello Università di Milano-Bicocca

Direttore: Prof. Massimo Clerici
Dipartimento di Chirurgia e Medicina Traslazionale
Via Cadore, 48 - 20900 Monza (MB)
www.unimib.it/sezione/master (www.unimib.it/link/news.jsp?7911305016278400097)
masterDCA@unimib.it

Coordinamento Didattico Scientifico: Prof.ssa Maria Gabriella Gentile,
Primario Emerito Centro DCA, AO Niguarda

Il Master **DCA** si rivolge a quanti operano o desiderano operare nell'ambito dei Disturbi del Comportamento Alimentare; intende formare figure professionali abilitate al lavoro interdisciplinare fornendo la preparazione necessaria ad una figura competente nei processi di cura e riabilitazione dei DCA. I professionisti - psichiatri, psicoterapeuti, nutrizionisti clinici, internisti, psicologi, infermieri, tecnici della riabilitazione, verranno formati per inserirsi nelle differenti realtà organizzative: centri ambulatoriali, residenze e comunità terapeutiche, presidi socio-sanitari, associazioni e cooperative di servizi.

La formazione prevede lezioni frontali tenute da docenti di fama nazionale, esercitazioni e simulazione di casi clinici, seminari con il coinvolgimento di docenti internazionali per le tematiche più aggiornate, stage presso strutture sanitarie.

PIANO DIDATTICO

di 60 CFU totali: 40 CFU Didattica Frontale, 15 CFU Stage, 5 CFU Elaborato finale

Il piano didattico è distribuito in 4 moduli:

Psichiatria
Psicoterapia cognitivo-comportamentale
Psicodiagnostica e Psicoterapia psicodinamica
Medicina Interna

TITOLI DI STUDIO RICHIESTI

(si rimanda al bando per ulteriori specificazioni)

Medicina e Chirurgia
Psicologia
Scienze dell'educazione degli adulti e della formazione continua
Programmazione e gestione dei servizi educativi
Scienze infermieristiche e ostetriche
Scienze delle professioni sanitarie
Dietiste

STAGE

A.O. San Gerardo, Monza
A.O. San Paolo, Milano
A.O. Sant'Anna, Como
Ordine Ospedaliero Fatebenefratelli, Cernusco sul Naviglio
Ospedale Privato Accreditato Maria Luigia, Parma

ISCRIZIONE

Numero massimo iscritti 40
Contributo di ammissione
2800 euro (assicurazione compresa)
Chiusura bando: venerdì 3 ottobre 2014
Modalità di ammissione:
Colloquio orale martedì 14 ottobre 2014 ore 14.30
Prova finale: stesura di un elaborato di approfondimento inerente una delle tematiche trattate.

Con il contributo di

Fondazione Maria Bianca Corno, Monza
Per la lotta contro l'Anoressia Nervosa
Fondazione FOBAN Fondazione Obesità Bulimia Anoressia Nutrizione, Milano

Programma didattico su: www.foban.org ; www.fondazionemariabiancorno.org

ALIMENTAZIONE
E SALUTE

Prendiamoci gusto! Un gioco da "ragazzi affamati"

Dalla
Fondazione
Italiana per
l'Educazione
Alimentare, un
programma
divertente e
gratuito, solo
on line, per
imparare a
mangiare sano



Sembra un paradosso, ma l'educazione alimentare per essere ben digerita va divorata con grande voracità! E il divertimento è l'ingrediente fondamentale che rende davvero golosa e saporita ogni proposta educativa. Gli insegnanti del resto lo sanno bene: se ascolto dimentico, se vedo capisco, se faccio imparo, ma imparo ancora di più se facendo mi diverto.

Fare, divertirsi, imparare

La Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare ha realizzato, con il sostegno importante dell'azienda Abbott, il

Spuntini e merende da dimenticare: bibite zuccherate, patatine e merendine apportano un'eccessiva dose di grassi.

programma "Nutrizione: Prendiamoci gusto!" proprio in base alla convinzione che il gioco e il divertimento possano essere mezzi straordinari per catturare l'attenzione e stimolare l'impegno dei ragazzi.

Si tratta di un vero e proprio percorso educativo, fruibile liberamente da Internet al sito della Fondazione (www.foodedu.it) e destinato prioritariamente alle scuole secondarie di primo grado (le medie, per intenderci). Si

Pane integrale e marmellata, cereali, frutta fresca e secca, yogurt: gli ingredienti per una merenda equilibrata e nutriente.

comprende di tanti strumenti: test, filmati, schede operative con la proposta di esperimenti e ricerche. Tuttavia il vero pezzo forte è nella app Hungry Kids (Ragazzi affamati): un divertente videogioco capace di appassionare i ragazzi in una sfida che ha come premio il benessere.

"Ragazzi affamati" funziona così

Come funziona Hungry Kids? Semplice: scegli il personaggio

guida, maschio o femmina, e poi... spicca il volo.

Fluttuando in un cielo costellato da cibi di ogni genere, devi essere in grado di scegliere ciò che ti fa bene, badando a non esagerare con il resto. 8 bicchieri di acqua al giorno, 5 porzioni tra frutta e verdura, una giusta quota di carboidrati, grassi e proteine: giorno dopo giorno, a colpi di click, imparare le regole di base per una sana alimentazione diventa naturale, e parte anche il desiderio di applicarle nella pratica, anche perché il programma (come succede nella vita vera) premia le scelte migliori. Così, se nei tuoi voli inserisci anche dell'attività fisica accaparrandoti gli attrezzi giusti, ecco che puoi concederti qualcosa in più come calorie, e se poi riesci a bilanciare bene la tua dieta, arrivano tante stelline bonus da farti balzare in testa alla graduatoria dei campioni di salute.

Strutturato sulla base delle più moderne indicazioni scientifiche e presentato in un contesto divertente e stimolante, Hungry Kids è disponibile anche come app per Android e Apple, e si inserisce in una linea di prodotti didattici che La Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare intende mettere a punto per supportare l'impegno educativo di famiglie e scuole.

A questo punto... buon divertimento! ■

Giorgio Donegani



Si chiama Hungry Kids (ragazzi affamati) la nuova app studiata dalla Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare per insegnare agli studenti delle scuole medie a bilanciare la propria dieta.

Facebook: Cibi Lab



www.cibiexpo.it

21



DALLA TERRA ALLA TAVOLA: QUALITÀ DELLA FORMAZIONE NELL'ENOGASTRONOMIA E VALORIZZAZIONE DELLE PRODUZIONI LOCALI

CORSO DI FORMAZIONE TECNICA SUPERIORE

Per diventare Chef d'eccellenza, capaci di valorizzare le materie prime e le produzioni tipiche del territorio.

• Dal TiL, Polo Tecnico Professionale, un'iniziativa di prestigio

Riconosciuto dalla Regione Lombardia, il Polo Tecnico è costituito da enti formativi, imprese e associazioni imprenditoriali e di mestiere del settore turistico e ristorativo delle provincie di Varese e Como. Suo obiettivo principale è l'integrazione tra i sistemi di formazione professionale e l'istruzione, la ricerca e il sistema delle imprese della filiera.

• Formazione scientifica e mondo del lavoro

La valorizzazione delle eccellenze enogastronomiche territoriali, l'alimentazione sostenibile e la cucina naturale saranno il focus del corso.

In totale **950 ore** delle quali:

- **665 ore di formazione**, con lezioni, esperienze e laboratori, organizzazione di eventi
- **285 ore di stage** presso realtà professionali aderenti al progetto.

Gli allievi saranno accompagnati alla definizione di un progetto individuale di inserimento lavorativo.

Il corso è assolutamente gratuito perché finanziato dalla Regione Lombardia.

• Quando

Da **Ottobre 2014 a Luglio 2015** presso Fondazione Enaip Lombardia Busto Arsizio.

L'ammissione sarà subordinata al superamento di un test e di un colloquio di selezione/orientamento.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Paolo Zuffinetti, Fondazione Enaip Lombardia, Viale Stelvio 143, 21052 Busto Arsizio.

Tel 0331/372111, e-mail: busto@enaip.lombardia.it

Iscrizioni entro il 30 Settembre 2014.

Il corso è solo per diplomati e laureati, di età inferiore ai 35 anni, residenti o domiciliati in Lombardia.

PROGETTO COORDINATO DA ENAIP LOMBARDIA CON IL CONTRIBUTO DI:



A PORTA APERTA

Dieta da atleta e peccati di gola

A tu per tu con Antonietta Di Martino, atleta determinata, gran collezionista di medaglie, rigorosa ma non troppo (a tavola)

Se siete appassionati di atletica, la conoscete sicuramente perché Antonietta Di Martino è la regina italiana del salto in alto. Ai Campionati del mondo di atletica leggera di Osaka del 2007 ha vinto la medaglia d'argento con il nuovo primato italiano di 2,03 m, che nemmeno Sara Simeoni, medaglia d'oro alle XXII Olimpiadi di Mosca nel 1980, aveva mai superato. È stata medaglia di bronzo ai Campionati del mondo di atletica leggera di Daegu 2011 (in Corea del Sud), dove ha saltato 2,00 m e poi nel 2012

nessa – mangio rarissimamente frittture, soffritti, cibi molto elaborati e con molti grassi, così come anche le spezie».

Dieta, allenamenti...

La spesa la fa quasi sempre lei, al supermercato, calibrando gli acquisti in base ai suoi impegni. «Se faccio solo un allenamento di pomeriggio intorno alle 14,30-15, elimino il pranzo perché – spiega – non riuscirei a correre e a saltare, quindi quello che non mangio per pranzo lo divido tra la colazione e la cena. Se faccio doppio al-



La saltatrice di Cava De' Tirreni è volata a 2,03 m sulla pedana di Banska Bystrica nel meeting slovacco Europa SC High Jump 2011.

ha guadagnato la medaglia d'argento ai Mondiali indoor di Istanbul superando l'asticella posta a 1,95 m. «Tra un impegno e l'altro anch'io faccio una vita normale – scherza Antonietta – e mangio bene,

seguendo una dieta equilibrata dettata non solo dalle mie esigenze agonistiche, ma anche dal fatto che ho problemi di digestione. Per esempio – spiega la campio-

lenamento, cioè sia mattina che pomeriggio, allora consumo la colazione verso le 7-7,30, poi a pranzo mangio una cosa leggera, per esempio pasta o riso in bianco, per recuperare energie e proteine. Quando, invece, mi alleno solo al mattino, per pranzo posso permettermi di mangiare i legumi, ottimi per reintegrare



proteine e ferro, ma, dato che "gonfiano", non sarebbero adatti se dovessi rimettermi a lavorare dopo». All'inizio della sua carriera Antonietta veniva seguita da un nutrizionista ma, dopo anni e anni, quel regime alimentare inizialmente imposto è diventato parte delle sue abitudini. Per colazione, per esempio,

mangia yogurt con fette di pane tostato e marmellata, o un succo di frutta. Quando è in trasferta in giro per il

Una colazione semplice, pasta al pomodoro o riso. L'alimentazione di un atleta è sempre equilibrata e calibrata sugli allenamenti.

pasta... Mai minestre. Mangio 2-3 ore prima della competizione, così da avere energia senza essere gonfia e poi, dopo poco più di un'ora, al di là di come è andata la gara, mangio frutta».

... e qualche trasgressione

A stagione finita, però, anche Antonietta si lascia andare a qualche peccato di gola e si concede dolci, patatine, merendine... «Non si può sempre stare a dieta – ammette – altrimenti l'umore ne risente». Supercalcolici invece non ne beve mai, solo ogni tanto si concede mezzo calice di vino o un bicchiere di Coca-Cola. Durante le gare – confida – mangiamo tutti insieme e posso confermarlo:

noi italiani siamo comunque quelli che mangiano meglio, anche tra persone che fanno attività agonistica. Ricordo alcuni atleti che mettevano nello stesso piatto carne, pesce, legumi e insalata, ma sono sempre rimasta impressionata dagli americani, che anche prima di una gara mangiavano tranquillamente al McDonald's con Coca-Cola e patatine. Soprattutto i velocisti».

Bianca Senatore

L'ARTE NUTRE E CAMBIA LA VITA

Con **ANISA**
l'arte diventa emozione, esperienza,
passione tutta da gustare



Pane e libertà
Installazione di Simonetta Ferrante, 2013

Con **ANISA**
aggiornamento, ricerca, promozione
e divulgazione del patrimonio artistico

Attività culturali e viaggi
di grande interesse storico-artistico
con guide di alto profilo professionale

FAI LA TUA PARTE... IMPARA L'ARTE!

ANISA
ASSOCIAZIONE NAZIONALE
INSEGNANTI DI STORIA DELL'ARTE
E NON SOLO...

PER CONTATTI E ISCRIZIONI
INFO@ANISA.MILANO.IT
WWW.ANISA.MILANO.IT

Novità in cucina: l'essiccatore

*Albicocche a dicembre? Carni speziate da
affettare come la bresaola? Chips di frutta?
Erbe aromatiche pronte in cucina tutto
l'anno? Si può fare!*

La pratica dell'essiccazione di frutta, carni, erbe, bacche, è nata nei paesi caldi – dove i batteri proliferano a causa dell'alta temperatura – come risposta alla necessità di mantenere i cibi commestibili più a lungo, evitando la formazione di muffe o funghi.

Ho scoperto, dopo un colpo di fulmine gastronomico per il *biltong* (prodotto sudafricano a base di carne essicata) che il processo di essiccazione per evaporazione dei liquidi non è così difficile da mettere in atto nelle pareti domestiche. In commercio si trovano degli essiccatori della grandezza di un forno a microonde, semplici da utilizzare. Ne esistono due tipi: verticali e orizzontali. Quelli verticali hanno l'elemento riscaldante e il ventilatore posizionati alla base inferiore dell'apparecchio, mentre quelli orizzontali hanno una corrente d'aria orizzontale (da cui il nome), con l'elemento riscaldante e il ventilatore posizionati su un lato dell'apparecchio. Ciò comporta alcuni vantaggi: i sapori e gli odori dei vari prodotti in essiccazione non si mischiano, perché si mettono

Un esempio di
essiccatore verticale
in cui il flusso d'aria
parte dalla base
dell'apparecchio.
Consente di essiccare
erbe aromatiche,
frutta, verdura,
da posizionare,
debitamente
tagliate, sui vari
ripiani.

su ripiani differenti; tutti i ripiani ricevono eguale quantità di calore e di aria; i liquidi e i succhi non gocciolano all'interno del motore.

Il procedimento

La temperatura si mantiene intorno ai 60 °C, favorendo la lenta disidratazione dei cibi. Dai 50 °C ai 70 °C gli alimenti infatti perdono velocemente l'acqua, l'elemento che provoca il deterioramento di consistenza, colore, sapore e valori nutritivi (temperature più basse, o più alte, o la mancanza di circolazione d'aria, possono portare danni microbiologici ai prodotti trattati, perdita di nutrienti o indurimenti delle fibre). I tempi di esposizione variano a seconda del prodotto: dalle 4-6 ore per aglio, asparagi e verdure più asciutte, alle 36 ore per pesche o albicocche, con polpe più acquose. Una volta essicata, la frutta – che mantiene il 20% dell'acqua iniziale – deve risultare simile al cuoio ed elastica, mentre gli ortaggi – che non dovrebbero contenerne più del 10% – saranno croccanti e friabili. Dopo l'essiccazione, la frutta, a differenza degli ortaggi, deve riposare una decina di giorni



prima di essere consumata o confezionata per permettere al residuo d'acqua di fuoriuscire evitando il rischio di muffe. Per favorire la fermentazione si consiglia di riporre i singoli pezzi in barattoli di vetro agitandoli con regolarità per evitare che si attacchino tra loro.

Consumo e conservazione

A processo concluso i prodotti essiccati potranno essere confezionati a piacimento in regime sterile e conservati in un luogo buio e asciutto. Gli ortaggi possono mantenersi per tre mesi circa mentre la frutta fino a sei. Se messi in ammollo in acqua si ricostituiscono per essere consumati come freschi! Facile e di grande soddisfazione. ■

Anna Brambilla

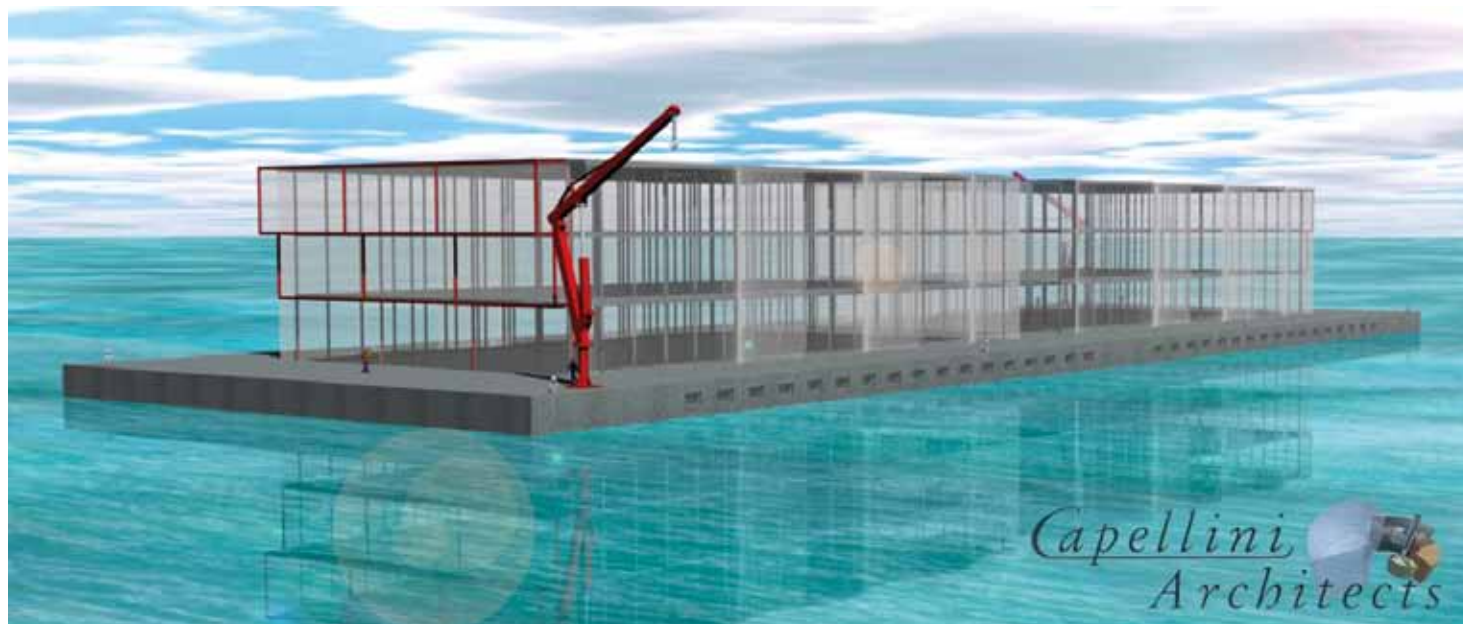


Mele, pere, banane essiccate: ottime come snack spezzafame. Possono essere conservate per circa sei mesi e, se messe in ammollo in acqua, riacquistano la consistenza dei prodotti freschi.

Farmitecture: la nuova frontiera dell'agricoltura urbana

È di grande attualità lo studio della produzione agricola alimentare in ambienti urbanizzati. Obiettivi: sostenibilità e sicurezza, salvaguardando la qualità

Nelle immagini i progetti delle Farmitecture ideati dallo studio Capellini Architects. In senso orario: Medium Rise Building, High Rise Building, Floating Farm, Medium Rise Building (visione frontale).



A livello globale, i principi fondamentali di sostenibilità e sicurezza delle produzioni agricole a cui tutti ormai fanno riferimento si scontrano con criticità importanti che la Terra si troverà ad affrontare nei prossimi dieci-quindici anni. Tra queste sicuramente c'è il fattore di crescita della popolazione a livello planetario che, secondo stime ONU, aumenterà a 9,1 miliardi nel 2050, con differenziali significativi tra alcune aree geografiche. Il quadro dunque ci induce a ricercare da subito soluzioni rapide e concrete per evitare la crescita dei conflitti sociali ed etnici su scala globale. Per questo è stato sviluppato il concetto di "Farmitecture", che combina le due parole Farm (fattoria) e Architecture (architettura): non è solo un neologismo anglofono, ma piuttosto un'opportu-

nità per pensare diversamente, abbinando il profilo culturale all'efficienza produttiva agroalimentare negli spazi urbani.

Fattorie urbane su misura

Abbiamo provato a immaginare modi in cui produrre cibo sano e biologico in differenti contesti urbani di tutto il mondo, declinando Farmitecture in molte diverse realtà, al fine di ricercare il miglior equilibrio possibile con i vari contesti urbani in tutto il nostro pianeta. Abbiamo ideato e progettato edifici molto alti destinati alla produzione agricola (High Rise Vertical Farm), altri di altezza più contenuta (Medium Rise Vertical Farm). Abbiamo studiato piattaforme galleggianti (Floating Farm) o strutture ipogee, cioè sotterranee (Underground Farm). L'obiet-

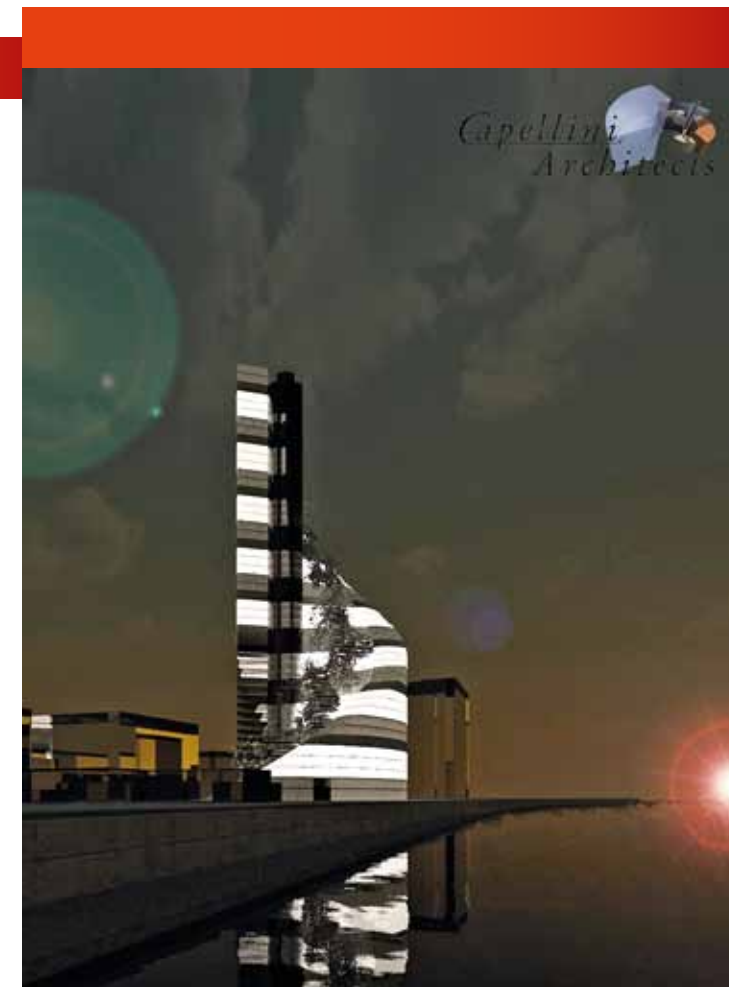


tivo è portare la produzione agricola in città, ritornando alle nostre comuni radici contadine e sfruttando i vantaggi che le moderne conoscenze consentono.

I progetti High Rise Vertical Farms, per esempio, sono concettualmente molto avanzati in termini di sostenibilità e per la loro gestione necessitano di input tecnologici evoluti e di concezione innovativa. In questo contesto, quindi, sempre sottolineando l'importanza dell'idea di sostenibilità delle produzioni, le scelte sono strettamente correlate all'integrazione tra tecnologia e fattori ambientali. Così si ottengono habitat diversi in cui coltivare piante e allevare animali nel miglior modo possibile. Contemporaneamente anche i cicli e i processi produttivi, essendo raggruppati in un'unica struttura, possono essere armonizzati e integrati tra loro.

Armonizzazione e integrazione

L'esempio classico riguarda la possibilità di produrre vegetali utilizzando la tecnica idroponica, abbinandola all'acquacoltura di acqua dolce. L'abbinamento dei due sistemi produttivi è possibile grazie all'acqua come elemento comune e grazie al fatto che i vegetali usano per il loro sviluppo i cataboliti animali (prodotti finali di scarto del catabolismo, funzione mediante la quale si ricava energia dalla demolizione di sostanze nutritive, ndr). In pratica, abbiamo i pesci che accrescono la loro biomassa producendo deiezioni, le quali rappresentano i nutrienti dei vegetali, ma sebbene concettualmente l'abbinamento sequenziale sia facilmente comprensibile, sul piano applicativo si deve ricorrere a una serie di "passaggi intermedi" per degradare e mineralizzare i costituenti organici, al fine di ottenere i prodotti molecolari



In alto la visione notturna dell'High Rise Building. Al suo interno sono previsti habitat diversi per coltivare piante e allevare animali.

dotata anch'essa di diversi piani produttivi.

Farmitecture per la sostenibilità agricola e ambientale

L'elevazione dipende dai vincoli urbani e dalle caratteristiche ambientali in cui viene realizzata la struttura, che si presta bene a occupare aree dismesse e anche di difficile recupero urbano o ambientale o dove gli investimenti debbono tenere in considerazione i valori esagerati dei terreni urbani. E c'è di che essere stupiti nel sapere che nell'ambito delle Vertical Farm e delle Floating Farm si producono dell'ottimo caviale a "km 0", tartufi in ciclo gestito, funghi, tra cui porcini (*Boletus edulis*) e ovuli (*Amanita caesarea*), ma anche prodotti di largo consumo come pomodori, zucchine... La soluzione che abbiamo individuato nella realizzazione delle Farmitecture dunque, a nostro avviso, risponde pienamente a criteri di sostenibilità e compatibilità ambientale, sicurezza alimentare e qualità. ■

Paolo Berni
Università di Pisa
Dipartimento di Scienze
Agrarie, Alimentari e
Agro-ambientali
Università di Pisa

Daniilo Capellini
Capellini Architects
Via Genova 562, La Spezia



Banchieri svizzeri dal 1873

Giovedì 18 settembre 2014
Ore 14.30 – 16.30
CIS Centro Studi d'Impresa
Via Privata della Rocca, 20
Valmadrera, Lecco

Architettura e Arte in armonia con la Natura

Il patrimonio culturale architettonico e artistico spesso è minacciato dalla vita sociale ed economica dei nostri giorni. Solamente vegliando alla conservazione dei beni e monitorando lo sviluppo delle nuove opere, possiamo impedire l'impoverimento e la decadenza delle nostre ricchezze culturali. La conservazione delle opere artistiche di ieri unitamente alla creazione delle nuove opere di domani nel rispetto dell'ambiente e della natura, saranno il tema della conferenza.

Coordinatore:

Dott. Giacomo Corno, Presidente del CIS

Relatori:

Dott. Giuseppe Canova, Direttore Branch Chiasso

Dott.ssa Francesca Martinoli, Head of Art Management BSI

Arch. Margherita Visconti del Favero, Responsabile Coordinatrice dei Delegati Ambiente FAI Lombardia

Aperitivo al termine dell'incontro.

Iscrizioni entro il 12 settembre 2014
ciscorno@ciscorno.it, tel. +39 0341 583222

BSI

CIS

centro
studi
e ricerche
d'impresa

Con la collaborazione di



BSI Europe SA
Succursale italiana
Via Turati 9
20121 Milano
tel. +39 02 722 2271
www.bsi-europe.it

BSI SA Chiasso
Corso S. Gottardo 20
6830 Chiasso
tel. +41 (0)58 809 61 11
www.bsi-bank.com

TENDENZE

La creatività... abbiamo pensato di fonderla!

Questa la filosofia della giovane pasticceria romana Fonderia - Dolci & Design, aperta nel 2012 all'Eur. Marco e Camilla, già art director e copywriter, si raccontano a Rita Tersilla, esperta food blogger

"Siamo pasticceri, ma anche graphic designer. Cioccolatieri, ma anche illustratori. Non stupitevi se sforniamo biscotti che raccontano storie o poster commestibili... è che non sappiamo classificare la creatività. Quindi abbiamo pensato di fonderla".

Così vi presentate sul vostro sito. Ma cos'è accaduto delle vostre vecchie professioni?

Il nostro progetto è nato un po' per caso. Un giorno, parlando di un localino francese che propone torte al taglio e tante altre piccole golosità, il mio socio e io ci siamo detti, quasi scherzando: «sarebbe bello aprire un locale a Roma dove poter prendere un cappuccino o un tè unito al dolce». Questa è stata la scintilla; poi abbiamo cominciato a fare qualcosa che ci differenziasse da altre realtà romane, unendo al nostro sogno ciò che sapevamo fare, grafica e illustrazioni, appunto... e il progetto è diventato realtà.

Com'è nato il nome?

Idea di Camilla che nasce come copywriter più che come graphic designer; volevamo un nome che "fondesse" la pasticceria con il design e così è nato Fonderia, che richiama anche il cioccolato o altre materie che colano e si spalmano.

Dal gioco alla realtà: qual è il vostro pubblico e cosa gli offrite?

S'inizia con la colazione, poi si passa alla merenda. Dopo la scuola, per la merenda, vengono tante mamme con i bambini ad acquistare una crostatina e a bere un caffè. Offriamo pasticceria secca, muffin, biscotti e crostatine, ma anche tantissima pasticceria fresca con torte pronte e monoporzioni in cui inseriamo dolci francesi, americani (cheesecake e torta di carote dolci e cannella) e qualcosa di giapponese: cerchiamo di fare una selezione di dolci di tutto il mondo. Poi "personalizziamo": dalle torte per compleanni e matrimoni, ai biscotti che le grandi aziende regalano ai propri clienti. Offriamo anche il catering nel quale curiamo la parte salata, cercando di essere sempre un po' creativi: per esempio, una volta, abbiamo appeso al soffitto 200 sacchetti che contenevano l'aperitivo! Facciamo dolci su ordinazione con un'attenzione particolare per intolleranti e



Nata per unire la pasticceria al design, Fonderia offre ai suoi clienti mille proposte insolite:

food gadget e idee regalo, sweet tables, piccoli catering creativi dolci e salati.

vegani. Teniamo tantissimo alla materia prima: solo uova biologiche prese da una cooperativa di Viterbo, cioccolato belga fondente dal 70% in su, burro e non margarina e, esclusa la pasta di zucchero che cerchiamo di utilizzare il meno possibile, non usiamo nessun tipo di semilavorato. Facciamo tutto noi, dall'inizio alla fine!

Progetti per il futuro?

Vorremmo sicuramente trovare un altro punto vendita e poi ci piacerebbe espanderci con il nostro marchio o meglio aprire, se qualcuno è interessato, una Fonderia a Tokio, a Milano o, che ne so, a Reggio Calabria. Ovviamente questi punti vendita avrebbero oltre al nostro marchio anche il nostro controllo sia per quanto riguarda la produzione, sia per il rapporto con i dipendenti e i collaboratori. ■

Rita Tersilla



Torte per bimbi, dolci per occasioni speciali, wedding cakes, biscotti. Dolci belli ma anche buoni con ingredienti di

prima qualità: uova biologiche, farina e zucchero italiani, latte e panna freschi, mandorle e pistacchi siciliani.

Facebook: Cibi Lab

www.cibiexpo.it

29

FuoriExpo H2O

Nasce un programma di iniziative per valorizzare il sistema delle acque in vista di Expo, realizzato dal Gruppo CAP in collaborazione con i Comuni del territorio



Educare alla consapevolezza dell'acqua come bene comune (un bene necessario ma anche limitato) è da sempre uno degli obiettivi del Gruppo CAP. Il tema di Expo 2015, "Nutrire il pianeta, energia per la vita", sarà l'occasione per tornare a promuovere un consumo responsabile delle risorse idriche.

e le manifestazioni in programma. Inaugurata da poco anche la pagina Facebook FuoriExpoH2O, strumento di immediata comunicazione per seguire passo passo tutte le novità.

All'insegna del risparmio

Il consumo responsabile, l'innovazione tecnologica, il tema del diritto all'acqua, la consapevolezza collettiva dell'acqua come bene comune; e poi ancora il risparmio idrico a casa, a scuola e nell'impresa; la buona solidità dell'acqua per tutti; la solidarietà con i popoli per i quali l'acqua è un bene raro: questi i temi principali attorno ai quali ruoteranno gli eventi collegati a FuoriExpoH2O. La forte vocazione ambientale del Gruppo CAP si riflette in questa iniziativa e sottolinea il legame fortissimo che esiste tra la mission dell'azienda e il tema di Expo 2015 "Nutrire il pianeta, energia per la vita": l'acqua è un bene essenziale per "nutrire il pianeta" e assicurare "energia per la vita", ma è una ricchezza tanto fondamentale quanto limitata. L'obiettivo prioritario è allora garantire una gestione

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

efficiente delle risorse idriche, un fronte che vede da sempre il Gruppo CAP schierato in prima linea.

Per conoscere il programma e saperne di più:
www.fuoriexpoh2o.it ■

Comuni, Scuole, Casa, Lavoro: queste le aree in cui è diviso il primo nucleo del sito creato dal Gruppo CAP per raccogliere tutte le informazioni sugli eventi legati all'acqua che affiancheranno Expo 2015.



© GRUPPO CAP

Sagre e mercati di settembre

Dal 12 al 28 settembre
Sagra della Patata
Oreno di Vimercate (MB)

È l'anno della biennale sagra della patata di Oreno "since 1968". Il prodotto tipico è la patata bianca canadese Kennebec, che qui trova terreno fertile: ottima per gnocchi e purè, ma anche patate fritte, perché non assorbe olio e resta più leggera (quindi se ne possono mangiare di più!). Ed è con un cartoccio di patatine che vi consigliamo di assistere alla sfilata in costume medievale delle contrade orenesi che si sfidano al Gioco della Dama Vivente.

Circolo Culturale Orenese
Tel. 039 660233
circoloculturaleorenese@yahoo.it
circoloculturaleorenese.org

Dal 14 al 21 settembre
XVI Fiera Nazionale del Gorgonzola
Gorgonzola (MI)

Dolce o piccante? A Gorgonzola la domanda sorge spontanea. In occasione della Fiera Nazionale



dovrete decidere anche in quale ricetta assaggiarlo, perché il cremoso formaggio diventa protagonista di lasagnette, risotto, penne, gnocchi, arancini, panzerotti. Lo troverete alla "polenteria", l'angolo della polenta con zola alla spina e al "polentonissimo", un paiolo di rame con la polenta cotta in diretta. Non mancherà la possibilità di accompagnare ai piatti ottimi vini e dolci. Munitevi di "Gorgopass" e concedetevi una notte bianca e... verde muffa.

Pro Loco Gorgonzola
Tel. 02 95301238
prolocogorgonzola@vodafone.it
prolocogorgonzola.it

28 settembre
Palio di Mortara e sagra del salame d'oca
Mortara (PV)

Pare che il Gioco dell'Oca a Mortara sia stato introdotto per intrattenere Beatrice d'Este mentre Ludovico il Moro era impegnato in battute di caccia nelle lande della Lomellina. Di sicuro, il salame d'oca, prodotto De.Co. (denominazione comunale) che di titoli se ne merita più del Duca, veniva preparato, allora come oggi, insieme a moltissime specialità a base d'oca: salumi, pâté e fegato grasso.

Ufficio Commercio Comune di Mortara
Tel. 0384 256411
Palio di Mortara
magistrato@paliodimortara.it
paliodimortara.it

21 settembre
Aisla celebra la giornata nazionale sulla SLA in 120 piazze italiane

Il Barbera d'Asti DOCG sarà protagonista della Giornata nazionale sulla SLA promossa da AISLA, l'Associazione Italiana Sclerosi Laterale Amiotrofica. Sul sito dell'associazione c'è l'elenco delle 120 piazze italiane in cui saranno presenti i gazebo dell'associazione e dove, a fronte di una piccola offerta, sarà possibile ricevere una bottiglia di Barbera. I fondi raccolti saranno utilizzati da AISLA per finanziare il progetto "Operazione Solievo".

AISLA sede nazionale Milano
Tel. 02 43986673
segreteria@aisla.it
www.aisla.it

La redazione contatti



Cibi
Arte e scienza del cibo
periodico gratuito
anno 2 - n. 8
Milano
15 settembre 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 Alessandro Borghese: AB Normal - emacintino; minimali, dall'alto in basso: Chiara Visconti, Chiara Visconti, Capellini Architects.

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: Marcela Villarreal ci racconta il lavoro alla FAO, la lotta alla fame e l'impegno delle donne in agricoltura





**Il rifiuto da scarto a risorsa.
Se li differenziamo, i rifiuti diventano una risorsa
per l'ambiente e la nostra città.**

Numero Verde
800-332299

www.amsa.it
servizioclienti@amsa.it

Seguici su:



Facebook



Twitter



Amsa
Gruppo a2a