



**Arte e scienza
del cibo**



periodico gratuito
anno 2 - n. 5
20 maggio 2014
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di



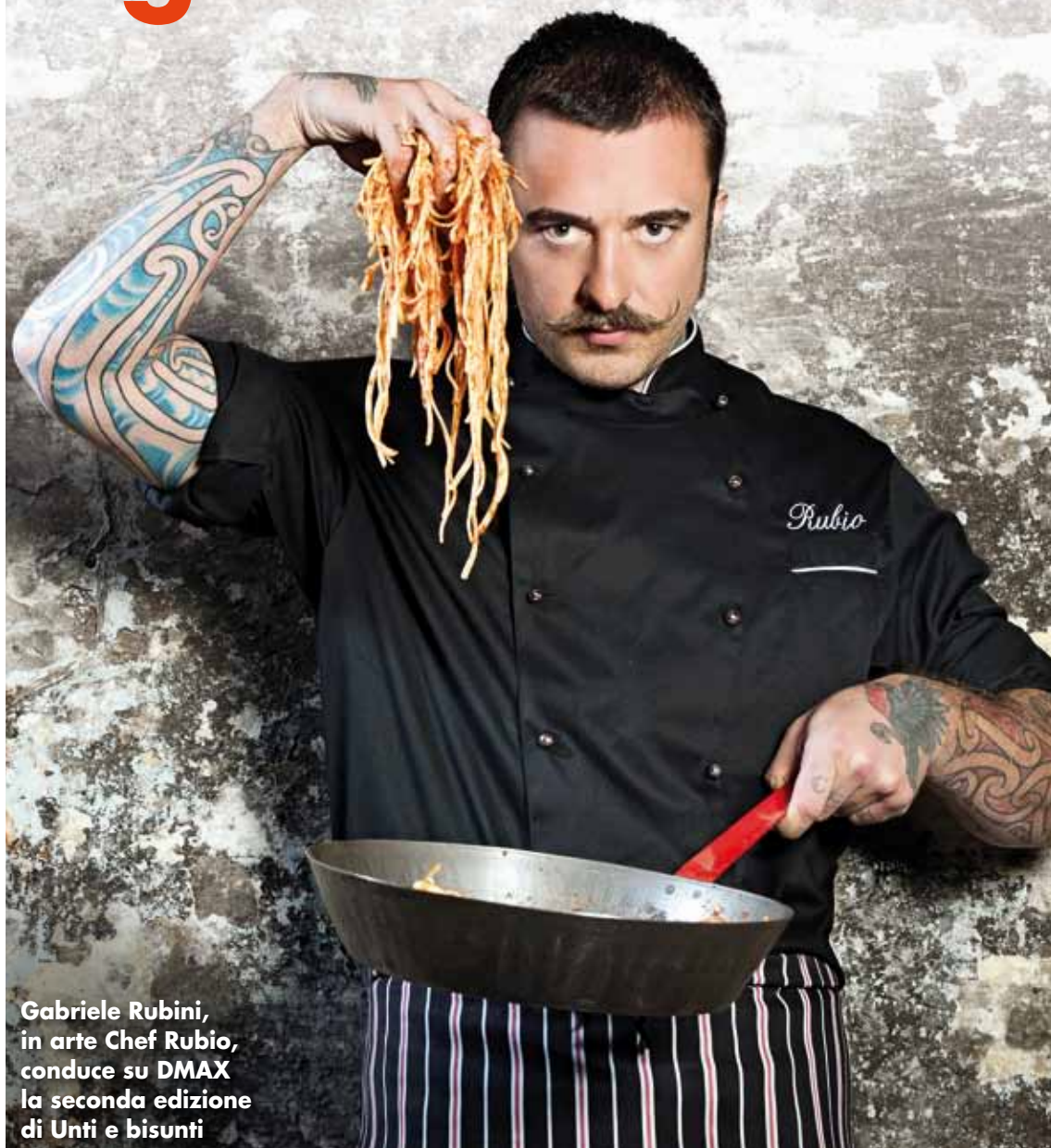
MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di

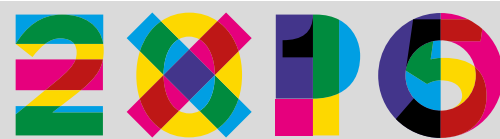


Comune
di Milano

Chef Rubio rugbista ai fornelli



Gabriele Rubini,
in arte Chef Rubio,
conduce su DMAX
la seconda edizione
di Unti e bisunti



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

**-346 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**



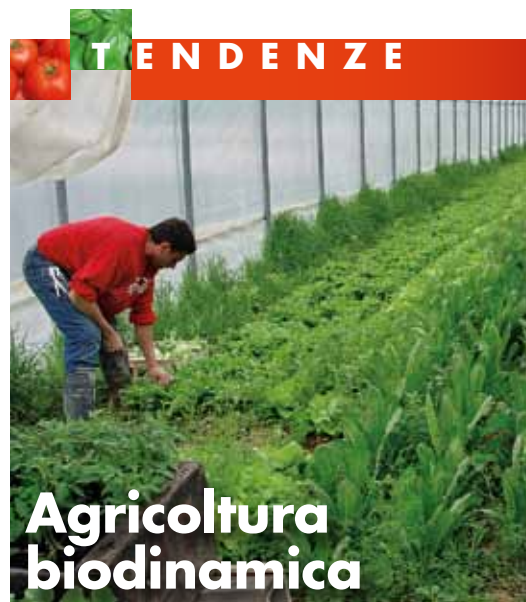
**FIL
DIRETTO**

**Incontri ravvicinati
in fattoria**



**I SEGRETI
DELLA SPESA**

**Le cipolle: buone
da piangere**



TENDENZE

**Agricoltura
biodinamica**

A ognuno il suo orto

È possibile mangiare buono e sano, e nello stesso tempo evitare una spesa debilitante per le finanze familiari? È possibile, leggere per credere *Guida alla spesa* nel nostro sito www.cibiexpo.it. Certo, bisogna essere di animo forte, capaci di resistere alle tentazioni. I piatti pronti, le bibite, le primizie non sono precisamente il target dell'acquirente oculato. Poi si sa, uno strappo alla regola è concesso e fa bene, se non alla salute, senz'altro all'umore. Sempre per migliorare l'umore, una buona soluzione è adottare una terapia... d'orto. Da non credere quanto sia commovente mangiarsi i pomodori cresciuti sul balcone di casa. In questo numero si parla parecchio di orti, i consigli sono a pagina 24. In copertina un personaggio speciale: uno chef

rugbista, Gabriele Rubio, che da un lato studia il modo di alleggerire la dieta mediterranea per adattarla ai tempi nostri e dall'altro conduce con grande successo il programma televisivo *Unti e bisunti*. Per redimerci parliamo di veganismo: gli ortodossi spingono il rispetto per gli animali fino a farsi scrupolo di utilizzare la lana delle pecore. C'è però un prodotto che mette tutti d'accordo: la cipolla, fantastica protagonista di ogni tipo di portata, ottima cruda e cotta, oltre che ricchissima di sostanze benefiche.

Prima di salutarvi, un ultimo suggerimento: metteste dei fiori (quelli commestibili!) nei vostri piatti. Saranno più belli e profumati. ■

Paola Chessa Pietroboni

Dai forza al nostro magazine! Diventa sostenitore di



Con 100 euro riceverai CiBi a casa tua per un anno (11 numeri)

Per diventare sostenitore:

effettua un pagamento tramite bollettino postale intestato a CiBi srl, C/C 1018309607, specificando nella causale "Sostenitore CiBi" e inviando la copia della ricevuta all'indirizzo abbonamenti@cibiexpo.it o via fax al numero 02 91437811

Per informazioni:
abbonamenti@cibiexpo.it
02 91437802
www.cibiexpo.it



Sommario

Ben fatto
Verdure ripiene alla ligure 5
... e in un attimo è estate! Ecco un piatto semplice e delizioso, alla portata di tutti.
a cura di Chiara Porati

Filo diretto
Spesa santa in Abbazia 6
All'Abbazia di Chiaravalle si può andare anche per acquistare prodotti genuini...
di Bianca Senatore

Incontri ravvicinati in fattoria 7
Sorpresa e divertimento per creare conoscenza: la nuova forza delle cascine didattiche.
di Bianca Senatore

Verso l'Expo
Per buona PAC dell'Italia 9
L'Europa è uno spazio di opportunità: bisogna coglierle per non restare indietro.
di Paola Chessa Pietroboni

Parma Ham, dall'originale al contraffatto 10
I nostri prodotti con Indicazioni Geografiche sono a rischio contraffazione. Oggi un trattato internazionale li difende.
a cura di Bianca Senatore

I segreti della spesa
Buone da piangere 12
La cipolla: ingrediente antico e immancabile in ogni cucina.
a cura della Redazione

La cipolla del chimico 13
Ricca di sali minerali e antiossidanti, la cipolla è un vero toccasana.
di Rita Leone

La sicurezza della filiera agro-alimentare 14
Con Consumers' Forum scopriamo chi fa che cosa per tutelare i consumatori.
a cura di Flavio Merlo

Belle... come natura vuole! 15
Frutta e verdura: buone da mangiare, ma anche economiche alleate per la bellezza.
di Bianca Senatore

Protagonisti
Chef Rubio. Dal rugby allo street food 16
... passando dalla tv e dall'editoria. E poi tanti viaggi per conoscere e sperimentare.
di Marta Pietroboni



Una giovane stella nella pasticceria 19
Luca Sacchi, il migliore chef pasticciere del 2013 per Identità Golose.
di Ilaria Galli

A orto aperto
Ortisti per caso 21
Per Stefano e Jacopo tutto è cominciato con un'innocua piantina sul balcone...
di Chiara Porati

Alimentazione e salute
Sale e PCB. No, grazie! 23
Quando la ricerca ci guida verso le buone regole nella vita quotidiana.
di Bianca Senatore

Tendenze
Terapia d'orto 24
Coltivare un orto in miniatura nel piccolo spazio di un balcone fa bene allo spirito, alla salute e al portafoglio!
di Bianca Senatore

La primavera nel piatto 25
I fiori son serviti! Non per guarnire la tavola, ma per essere degustati.
di Bianca Senatore



Agricoltura biodinamica: si può fare 26
Come garantire alle generazioni future una terra sempre fertile e alimenti di qualità.
a cura di Martina Licitra

Vegan style? Sì/Forse 27
Vegani o vegetariani: qual è la differenza? Salute, stili di vita, etica animalista: motivazioni diverse, che oggi stanno orientando un pubblico sempre più vasto.
di Elena Costantino e Bianca Senatore

A proposito di acqua
L'acqua di Milano in una App 29
Conoscere i servizi legati all'acqua di rete, affidandosi al linguaggio dei giovani.
a cura di Claudia de Luca

Trasparenza, responsabilità, partecipazione 30
La qualità dell'acqua di rete diventa strumento di comunicazione: ecco la Carta d'intenti siglata dal Gruppo CAP.
a cura di Claudia de Luca

Sagre e mercati di maggio e giugno 31
a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

Stefano Boccaletti: professore di Economia Agro-alimentare e Industrial Organization presso la Facoltà di Scienze agrarie, alimentari e ambientali dell'Università Cattolica di Piacenza e Cremona. La sua attività di ricerca riguarda in particolare l'analisi dei consumi alimentari, l'economia della sicurezza e qualità degli alimenti e il coordinamento verticale nella catena dell'offerta alimentare.

Elena Costantino: collabora con istituzioni culturali a progetti di divulgazione sull'alimentazione. Dopo la laurea in Comunicazione e un master in Economia ambientale si è occupata di sostenibilità del sistema alimentare. Di recente, grazie ad un Master in Anthropology of Food (SOAS - University of London), ha integrato le sue esperienze con un'approfondita conoscenza degli aspetti socio-culturali che ruotano attorno al cibo.

Paolo De Castro: agronomo e Parlamentare europeo, è presidente della Commissione Agricoltura e Sviluppo Rurale. Professore ordinario presso l'Università degli Studi di Bologna, insegna Economia ed estimo rurale.

Ilaria Galli: foodie per passione, apprezza i sapori nuovi e le sagre di paese che combina con lo studio delle giovani start-up del gusto. Laureata in Scienze Politiche, si occupa di comunicazione a Milano dove lavora nel campo della moda, editoria e pubblicità. È socio Slow Food.

Rita Leone: biologa, specializzata in Ricerche Biologiche, docente, supervisore e collaboratore per "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.

Martina Licitra: agronomo, professore a contratto di Economia e marketing, ha frequentato un corso di Laurea in Scienze e Tecnologie Erboristiche presso l'Università degli Studi di Milano.

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.

Ettore Zuccato: responsabile del Laboratorio di Tossicologia Alimentare al Dipartimento di Scienze della Salute Ambientale dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri di Milano. Si occupa, tra le tante cose, anche di alimentazione, e in particolare dei danni prodotti dal sodio sull'organismo umano.

BEN FATTO

Verdure ripiene alla ligure

... e in un attimo è estate!
Una cena in compagnia alle luci del tramonto su un balcone vista mare.

Ecco un piatto semplice e delizioso, alla portata di tutti

Le verdure ripiene alla ligure si possono fare in due modi: con il ripieno di carne, utilizzando macinato di vitello, trito di verdure ed erbe profumate; o con il ripieno di mare, amalgamando acciughe, tonno, capperi e pinoli. Noi abbiamo scelto il ripieno di carne ed Elena Rasi ci ha dato tutti i consigli per un piatto perfetto.

Ingredienti per 4 persone
- 300 g di carne di vitello macinata
- 100 g di mortadella tagliata a fette sottili
- 1 uovo
- 3 zucchine
- 1 cipolla grande
- 1/2 peperone
- 1 o 2 pomodori
- 3 fette di pane in cassetta
- 1 bicchiere di latte
- 2 rametti di timo
- 2 rametti di maggiorana
- qualche foglia di basilico
- 5 cucchiaini di pane grattugiato
- 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale q.b.

Il menu dello chef
Primo. Pasta al pesto
Secondo. Verdure ripiene e insalata verde
Dolce. Gelato alla frutta
Vini consigliati. Bianco: Valcalepio delle colline bergamasche. Rosato: Alezio (di Puglia). Rosso: Rossese delle Riviera Ligure di Ponente.



La preparazione delle verdure
Fate bollire una cipolla intera nell'acqua per circa 30-40 minuti (dipende dalla grandezza della cipolla). Una volta cotta, tagliatela a metà, perpendicolarmente rispetto alla base, e ricavate delle "coppette". La cipolla deve essere ben cotta, perché in caso contrario sarà difficile sfogiarla. Serviranno solo i primi strati del bulbo, ma tenete da parte il resto. Assicuratevi che siano delle mezze sfere intere, niente buchi! Se lo strato risultasse troppo sottile potete "foderare" il fondo con un altro pezzetto di cipolla. Poi tagliate a metà le zucchine sia longitudinalmente che orizzontalmente in modo da dividerle in 4 parti e scavate l'interno tenendo da parte la polpa. Tritate insieme la cipolla avanzata e la polpa delle zucchine; fate saltare il composto in padella con olio e una presa di sale per 15 minuti. Nel frattempo, preparate i peperoni e i pomodori. Tagliate i peperoni in 2 o 4 parti a seconda della grandezza ed eliminate i semi e le parti bianche. Fate in modo che la forma sia utile a contenere il ripieno. Dividete a metà i pomodori, togliete i semi e la parte liquida. Lasciateli sgocciolare capovolti per qualche minuto in modo che



Per le verdure ripiene, meglio usare zucchine piuttosto grandi, pomodori ramati, cipolle dorate, peperoni gialli o rossi di medie dimensioni. Preparate il ripieno e tenete a portata di mano il pangrattato. Riempite bene gli ortaggi formando una cupoletta. Per gratinare meglio spolverare le verdure di pangrattato anziché con il grana. Un filo d'olio prima di infornare rende la superficie ben dorata.

fuoriesca l'acqua in eccesso. A parte le cipolle, tutte le verdure sono ancora crude e verranno cotte in forno una volta farcite.

La preparazione del ripieno
Unite il macinato di vitello, la mortadella ben tritata, le verdure saltate in padella, il pane in cassetta, precedentemente bagnato nel latte e strizzato, e il sale. Tritate a parte anche le erbe: basilico, maggiorana e timo e amalgamatele al composto. Prima di farcire le vostre verdure, ricordate di mettere un po'

di sale su ciascuna. Non farlo sarebbe un grave errore: in rosticceria spesso omettono questo passaggio e il risultato non è dei migliori! Questo punto potete procedere e riempire gli ortaggi con la farcia preparata. Oliate una teglia da forno e posizionate le verdure. Al termine cospargete la superficie con pane grattugiato e irrorate tutto con olio extravergine d'oliva.

Se per caso dovesse avanzarvi del ripieno, potete usarlo per fare qualche polpetta: bagnate le mani e con l'impasto fate delle palline, che passerete nel pangrattato; adagiatele quindi nella pirofila insieme alle verdure. Infornate a 180 °C per 30-40' a seconda del forno. ■

a cura di Chiara Porati

Piatto di tradizione contadina, le verdure ripiene alla ligure hanno molte varianti. Una di queste prevede l'uso del tonno e delle acciughe nel ripieno al posto del trito di carne.

Spesa santa in Abbazia

All'Abbazia di Chiaravalle, alle porte di Milano, si può andare guidati dalla fede, o dall'amore per l'arte, o anche per acquistare prodotti genuini da mettere in tavola

Famoso in tutto il mondo, principe della tavola di tutti gli italiani, gustoso e ricco di calcio. Se ancora non è chiaro, stiamo parlando del Grana Padano. Lo conoscono tutti, ma quasi nessuno sa che la sua storia è intrecciata a quella dell'Abbazia di Chiaravalle. È proprio qui che, secondo i racconti, sarebbe nato il celebre formaggio. Era il 1135 e i monaci Cistercensi dovevano far fronte alla carestia che imperversava. E così, per non sprecare il latte avanzato in giornata, idearono un processo di lavorazione tale da creare un formaggio a pasta dura che, una volta stagionato, poteva essere

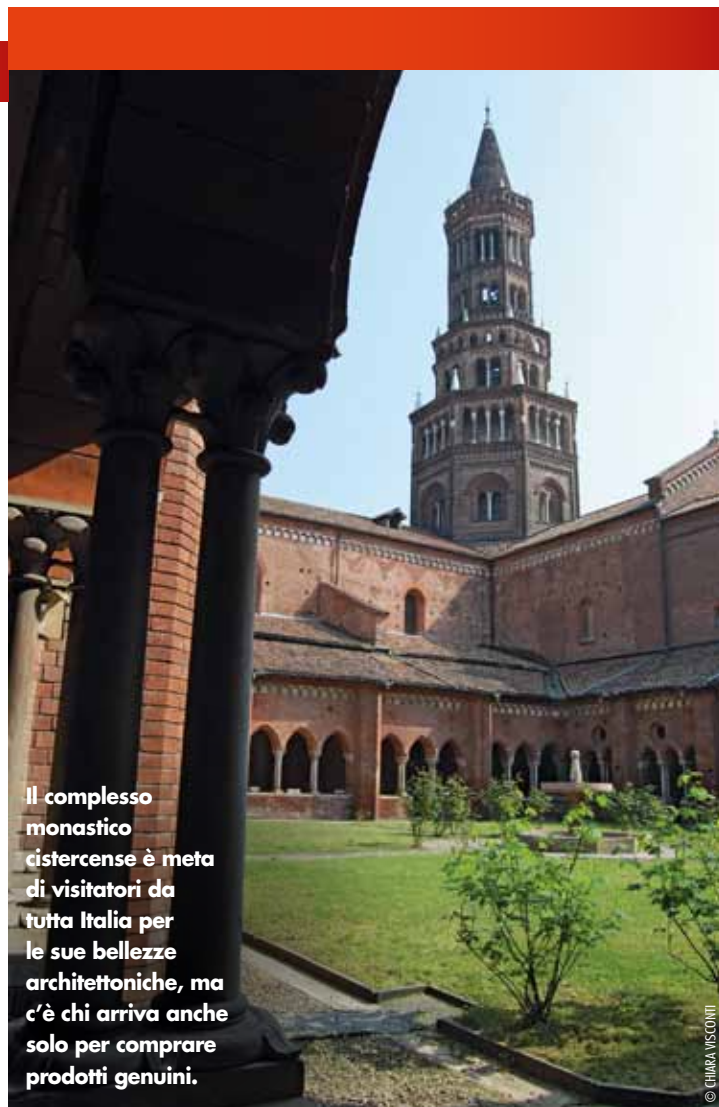
to grazie ad alcune iniziative come quelle del FAI (Fondo Ambiente Italiano), tanti milanesi che non lo conoscevano l'hanno scoperto e ora la domenica c'è un gran via vai di appassionati e di buongustai.

I prodotti dei monasteri...

Nel negozietto che accoglie i visitatori prima di arrivare innanzi alla maestosa facciata gotica, si vendono molti prodotti genuini, ma solo il miele viene realizzato all'interno di Chiaravalle. In un lato del giardino, nascoste agli occhi indiscreti dei visitatori e protette dal vincolo della clausura, ci sono una decina di arnie curate da un apicoltore esperto che consegna il prodotto direttamente allo spaccio. Non c'è filiera più corta di così! A parte il miele, nel negozietto è possibile trovare prodotti provenienti da altri monasteri, come le marmellate e l'olio, realizzati dalle suore benedettine del Monastero Trappista di Vitorchiano (vicino a Viterbo) o il vino prodotto dai monaci agostiniani dell'abbazia di Novacella (in Alto Adige) e dai monaci dell'eremo di Camaldoli (Arezzo). Poi ci sono le salse e le confetture delle suore di clausura di Varese Ligure (La Spezia), i liquori e le salse di pomodoro, ma anche saponi e creme naturali per la cura del corpo. «Di domenica, soprattutto, c'è folla e quasi tutti vengono per comprare l'olio e la carne» osserva Passolunghi.

... e della corte

I monaci di Chiaravalle hanno deciso di aprire un allevamento di conigli, galline, polli e capponi che vengono macellati ogni martedì e venerdì per avere sempre carne fresca da vendere. La richiesta è tanta, soprattutto prima di Natale, quando i capponi allevati da inizio settembre sono pronti per le tavole festive. La vita scorre tranquilla nell'Abbazia, tra preghiere e



Il complesso monastico cistercense è meta di visitatori da tutta Italia per le sue bellezze architettoniche, ma c'è chi arriva anche solo per comprare prodotti genuini.



silenzio, interrotto dal vociare allegro dei bimbi che arrivano per visitare la chiesa, dai turisti che fotografano le bellezze architettoniche e da chi si ferma per fare scorta di bontà. ■

Bianca Senatore

Oltre a miele, vino e marmellate, si possono trovare anche liquori e biscotti realizzati artigianalmente nei monasteri nazionali.

Incontri ravvicinati in fattoria

Sorpresa e divertimento per creare conoscenza: la nuova forza delle cascine didattiche

Dai banchi di scuola alla fattoria. Un ponte tra vita contadina e vita cittadina: è la funzione importante delle cascine didattiche per far conoscere a tutti ciò che succede davvero prima che latte e uova arrivino nei negozi.

La mucca muggisce!

La Cascina Barosi, ad Annico, in provincia di Cremona, è una di queste. Nel 2009 Regione Lombardia le ha riconosciuto ufficialmente il nuovo ruolo: «l'obiettivo didattico della fattoria – spiega Benedetta Rospigliosi, che gestisce la Cascina e fa da guida ai ragazzi – è avvicinare le persone alla conoscenza dell'attività agricola, degli animali, dei mestieri e delle tecniche applicate alle produzioni, educando al contempo alla corretta alimentazione e al rispetto dell'ambiente». Appena arrivano, i bambini sgranano gli occhi, restano a bocca aperta quando si trovano faccia a faccia con una vacca e hanno un incontenibile entusiasmo quando passano da una parte all'altra dell'aia, al cospetto di enormi trattori che li sovrastano come mostri sconosciuti. «La maggior parte dei bambini che vengono qui non ha mai avuto contatti con il mondo agricolo e spesso mi fanno domande bizzarre. Una volta – ricorda divertita Benedetta – un bambino

di fronte a una vacca mi ha detto: «ma muggisce!!» «Eh sì, è una mucca», ho risposto io. I ragazzi più grandi, invece, dicono di non avere mai immaginato che la vita in cascina fosse così bella e che... magari... da grandi potrebbero scegliere di fare gli agricoltori».

Percorsi su misura

L'attività didattica della Cascina Barosi si svolge da marzo a ottobre, mesi nei quali i giovani dai 3 ai 13 anni possono seguire diversi percorsi: «Dalla mucca al latte», «Pianura, agricoltura e evoluzione storica del paesaggio», «La cascina ieri e oggi tra tradizione e innovazione», «La cascina delle energie rinnovabili: energie in gioco». Il tema che piace maggiormente ai più piccoli è quello che segue la filiera del latte. Benedetta racconta che si parte dalla conoscenza della mucca, delle sue caratteristiche e abitudini, si spiega il lavoro dell'allevatore e si scopre il legame tra l'animale e tanti alimenti preziosi per la crescita. Si passa poi all'apprendimento pratico di una delle possibili trasformazioni del latte. I bambini si divertono tantissimo a fare il formaggio e dopo pranzo giocano. Per i più grandi, invece, la visita si focalizza sulla vita della vacca, nascita, crescita e riproduzione, scoprendo il lavoro dell'allevatore e il legame tra l'animale e i prodotti lattiero-caseari.

Tecnologia e risparmio

Alla Cascina Barosi non si produce solo latte, ma anche energia. L'azienda, infatti, ha installato pannelli solari per la produzione del calore necessario per alcuni processi di lavorazione, impianti fotovoltaici sui tetti della cascina e delle stalle e un



Carta d'identità

Cascina Barosi
Indicazioni: In automobile da Cremona o da Milano SS412 Pausale tra il km 58 e 59 seguire le indicazioni per Annico, superare il paese di Annico in direzione Soresina e svoltare a sinistra dopo 2 km.
Annico (CR)
Tel. 338 6812591
www.cascinabarosi.it
info@cascinabarosi.it

impianto di biogas da 250 kW collegato a una rete di teleriscaldamento aziendale. «L'energia elettrica viene consumata quotidianamente per alimentare la cascina – ha precisato Benedetta – poi abbiamo il teleriscaldamento per l'acqua calda mentre l'energia prodotta con il biogas viene consegnata in rete e venduta». ■

Bianca Senatore



Dalla mucca alla ricotta. Per i bambini scoprire come si produce il latte e poi dal latte i formaggi diventa un gioco.



Prosciutto di San Daniele

Naturale

Il prosciutto di San Daniele è fatto solo con carne di suino italiano e sale marino

Italiano

Prodotto solo con suini nati e allevati in Italia. Stagionato esclusivamente a San Daniele del Friuli

Unico

Il microclima di San Daniele del Friuli unito al metodo e all'esperienza dei produttori rendono il San Daniele un prodotto unico e irripetibile. Per questo l'Unione Europea lo tutela come prodotto DOP



Questi sono gli unici produttori del Prosciutto di San Daniele DOP

A & B Prosciutti

Alcisa Italia

Brendolan Prosciutti

Dok Dall'Ava

Eli Prosciutti

Framon

Io Prosciutto

King's

L'Artigiana Prosciutti

La Casa del Prosciutto

La Glacere

Leoncini Prosciutti

Levoni

Morgante

Negroni

Nuova Mondial

Principe di San Daniele

Prosciutti 4 stagioni

Prosciutti Coradazzi

Prosciuttificio Bagatto

Prosciuttificio Friulano

San Daniele

Prosciuttificio Il Camarin

Prosciuttificio Prolongo

Prosciuttificio Zanini

Prosciuttifici Picaron

Selva Alimentari

Testa & Molinaro



Scoprtevi intenditori

prosciuttosandaniele.it

VERSO
L'EXPO

Per buona PAC dell'Italia

L'Europa è un enorme spazio di opportunità: bisogna essere capaci di coglierle per non restare indietro

L'onorevole Paolo De Castro, parlamentare europeo, Presidente della Commissione Agricoltura e Sviluppo Rurale, ha risposto così alle nostre domande sulla Politica Agricola Comunitaria (PAC) e sui finanziamenti assegnati al nostro Paese.

On. De Castro, cosa ci dice dei finanziamenti PAC all'Italia per il periodo 2014-2020?

La Politica Agricola Comunitaria negli ultimi vent'anni è stata caratterizzata da un lungo percorso di riforma. Il dato di continuità è che anche nel periodo citato attiverà risorse finanziarie importanti, che rappresenteranno a grandi linee il 40% del bilancio dell'Unione Europea. In valori assoluti parliamo di oltre 363 miliardi di cui circa 265 saranno a valere sui pagamenti diretti agli agricoltori europei e sulle misure di mercato. Per il nostro Paese la prossima PAC ammonterà a circa 36 miliardi e 600 milioni di euro, di cui 26,4 per i pagamenti diretti agli agricoltori (mediamente circa 3,75 miliardi di euro annui). Le dotazioni finanziarie per la politica di sviluppo rurale supereranno invece i 10 miliardi di euro per l'intero periodo di programmazione. A quest'ultima cifra si deve aggiungere il cofinanziamento nazionale che porterà le risorse pubbliche per lo sviluppo rurale intorno a 18,5 miliardi di euro. Cifre consistenti dunque, a dimostrazione che l'Europa è un enorme spazio di opportunità. Certamente dovremo esser capaci,



I prodotti nostrani derivati dal settore agricolo sono un vero patrimonio per il nostro

Paese. Difendere il Made in Italy con politiche agricole adeguate è perciò fondamentale.

come Sistema Italia, di gestire in maniera efficace questo patrimonio di risorse per contribuire alla crescita di competitività del settore agricolo, che è strategico per il sistema economico nazionale.

Più in generale, qual è l'atteggiamento della Commissione nei confronti delle politiche agricole italiane?

Per rispondere alla domanda credo che sia utile ricordare quanto è accaduto di recente: nel 2011 le proposte legislative della Commissione andavano incontro alle aspettative dei paesi del Nord-Europa. Ancora una volta, come accaduto in passato, la riforma della PAC era concepita a vantaggio di un modello di agricoltura continentale e, quindi, penalizzante per il

Paolo De Castro, Presidente della Commissione Agricoltura e Sviluppo Rurale,

sostiene la necessità di valorizzare la specificità delle produzioni mediterranee.

modello mediterraneo. Fortunatamente in quest'ultima tappa del processo di riforma la co-decisione e il rafforzato ruolo del Parlamento europeo hanno bilanciato gli equilibri durante il negoziato. Il fatto che il team negoziale dell'europarlamento fosse a connotazione sud-europea ha inoltre contribuito a invertire lo schema "classico" introducendo una serie di modifiche necessarie a difendere e a valorizzare le produzioni mediterranee. Abbiamo difeso le colture arboree esonerando dagli obblighi d'inverdimento gli uliveti e i frutteti, ma anche valorizzato le produzioni di qualità certificate, senza trascurare le misure e gli interventi a sostegno del vino. Quelli citati sono solo alcuni dei principali risultati ottenuti grazie all'impegno e alla presenza costante in tutte le fasi del negoziato. È stata questa la chiave del successo: per cogliere le opportunità che l'Unione mette a disposizione dei nostri agricoltori è necessario essere presenti a Bruxelles e partecipare attivamente alla definizione delle scelte. Abbiamo molte altre domande da fare all'onorevole De Castro. Alla prossima puntata. ■

Paola Chessa Pietroboni

Facebook: Cibi Lab

www.cibiexpo.it

9



Parma Ham dall'originale al contraffatto

I nostri prodotti con Indicazioni Geografiche, gli IG, sono esposti alla contraffazione e al commercio sleale. Oggi un trattato internazionale li difende. Incontrando molte difficoltà

L'Accordo sugli aspetti commerciali dei diritti di proprietà intellettuale (TRIPS) che difende l'originalità e l'unicità dei prodotti sembra impegnato, in questo mondo sempre più globalizzato, in una battaglia contro i mulini a vento. Ma, puntualizza Stefano Boccaletti del dipartimento di Economia Agroalimentare

luppatti mostrino un interesse crescente verso l'origine dei prodotti.

Gli interventi dell'Unione Europea

Per difendere la qualità e l'originalità dei cibi, nel 2006 la Commissione Europea ha rivisto le norme relative alle Indicazioni Geografiche (DOP, "Denominazione d'Origine Protetta", e IGP, "Indicazione Geografica Protetta") e alle Specialità Tradizionali Garantite (STG), redigendo i nuovi regolamenti n. 509/2006 e n. 510/2006. «Si tratta – spiega Boccaletti – di certificazioni

Il problema del free riding (l'utilizzazione di un prodotto o di un servizio senza pagarne il prezzo) non riguarda certamente le grandi aziende, ma solo i piccoli e medi produttori per i quali i marchi collettivi rappresentano un valido strumento di protezione. Protezione, però, che vale solo sui mercati dell'Unione Europea.

L'originale Prosciutto di Parma è riconoscibile dal marchio impresso a fuoco, ma le riproduzioni sono tante.

membri del WTO, sono condizioni necessarie per poter mantenere la reputazione al di fuori della UE – ha specificato il professor Boccaletti. – Però negli anni si è scatenato un dibattito acceso tra la UE e altri paesi, come per



© SIRENEX

L'imitazione genera una concorrenza sleale che, a sua volta, determina la riduzione delle esportazioni. Ma non è detto che la domanda di prodotti contraffatti si traduca in una maggiore domanda dei prodotti originali.



© RICORDATI

Maple Leaf che ha registrato il marchio "Parma" nel lontano 1987. Per anni il consorzio emiliano ha tentato di ottenere giustizia e di riprendersi il proprio mercato, ma negli accordi bilaterali non era prevista alcuna tutela in merito. Soltanto nell'ottobre del 2013, scaduta la licenza, UE e Canada hanno siglato un accordo di libero scambio ed entro il 2015

il vero prosciutto di Parma potrà essere sugli scaffali di tutti i supermercati del paese. «È solo un esempio – ha chiarito Stefano Boccaletti – ma sono molte le situazioni simili e la presenza sui mercati mondiali di falsi o d'imitazioni, spesso commercializzati a prezzi inferiori, genera concorrenza sleale». La soluzione sarebbe avere un registro comune delle indi-

cazioni geografiche, condiviso da tutti i membri del WTO, così da salvaguardare i prodotti e l'autentica denominazione. Ma il percorso di mediazione sarà molto lungo. Intanto il problema della contraffazione sembra aver conquistato visibilità e attenzione. Sempre più spesso si lancia l'allarme sulla crescita esponenziale della perdita di fatturato per le aziende italia-

ne. «In realtà però – ha concluso il professore – non è detto che la domanda attualmente rivolta ai prodotti contraffatti si possa tradurre in una maggiore domanda dei prodotti originali, se non altro per le differenze di prezzo e per la diversa capacità dei consumatori di riconoscere i prodotti fasulli e apprezzare quelli autentici».

a cura di Bianca Senatore



© ITALGERMANIUBIO



© ITALGERMANIUBIO

Olio, salse e aceto sono prodotti molto copiati all'estero, spacciati per italiani anche se vengono prodotti all'estero.

dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, ci si prova comunque, soprattutto se da tutelare ci sono fama e qualità dei prodotti agroalimentari del Made in Italy. Si tratta di una battaglia molto difficile, su un terreno di scontro che spesso è quello dei mercati mondiali, nonostante i consumatori dei Paesi svi-

gestite mediante marchi collettivi, che hanno l'obiettivo innanzitutto di differenziare il prodotto, per esempio in base alle caratteristiche qualitative legate all'origine, poi di informare sugli attributi di qualità, di processo e di produzione e infine di comunicare l'adozione di un sistema di qualità».

L'obiettivo principale è ridurre la competizione sleale con prodotti simili, ma di livello qualitativo inferiore, che sfruttano nomi e loghi.

L'Organizzazione Mondiale del Commercio

A livello sovranazionale a regolare il commercio dei beni è il WTO (World Trade Organization) che, con l'accordo TRIPS (Agreement on Trade-Related Aspects of Intellectual Property Rights), si occupa degli aspetti commerciali dei diritti di proprietà intellettuale, tra i quali si collocano anche le IG (Indicazioni Geografiche). «La definizione e il rispetto di un registro internazionale dei prodotti con IG, condiviso da tutti i

I marchi collettivi differenziano i prodotti in base alla qualità e all'origine.

esempio Canada, Stati Uniti e Australia, nei quali vige il sistema dei trademark, che garantisce la protezione di marchi "unici", indipendentemente dall'origine geografica».

Il registro comune: una chimera?

In Canada al supermercato si può acquistare il Parma Ham (prosciutto), prodotto dalla

Ci Bi è anche social... seguici!

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

Buone da piangere

La cipolla: ingrediente antico e immancabile in ogni cucina

Le cipolle rosse, solitamente raccolte in autunno e in inverno, sono le più deperibili. Meglio non tagliarle mai in anticipo perché si ossidano.

Evocatrice di ricordi di guerra e argomento di molti detti popolari, la cipolla è forse il bulbo più presente nelle nostre ricette quotidiane, ma anche il più snobbato. Dalla salsa di pomodoro all'insalata primavera, dal risotto alla torta salata, fino al fegato alla veneziana... sono tantissimi i piatti che richiedono la cipolla, eppure molto raramente si specifica di che qualità dev'essere. Perché non sono tutte uguali. Tutte sono carnose, succose, disposte a strati concentrici e protette da veli esterni di bucce sottili, certo! Ma hanno anche caratteristiche specifiche differenti e, soprattutto, non tutte vanno bene per qualunque preparazione.

La cipolla dorata

È l'ideale per i piatti a lunga cottura perché ha bisogno di tempo e calore per sprigionare tutta la sua dolcezza. A crudo, infatti, ha un sapore molto forte che rischierebbe di coprire gli altri gusti e, dunque, è consigliabile farla appassire lentamente. Per la salsa di pomodoro, per esempio, è perfetta, così come per le zuppe o gli stufati. Famose la Dorata di Parma, che ha il bulbo simile a una trottole, di color giallo paglierino; la Ramata di Montoro (Campania), la cipolla di Suasa (Marche), che ha le foglie più rosa che dorate, e la cipolla di Banari, varietà coltivata da più generazioni in provincia di Sassari.

La cipolla bianca

Non è acre come quella comune, anzi, è molto dolce grazie ai glucidi (cioè gli zuccheri), al basso contenuto di zolfo e all'elevata

All'acquisto, le cipolle devono risultare compatte e pesanti, senza macchie e con la pellicola esterna asciutta. Se sono cipollotti freschi non devono avere segni di muffe.

quantità di acqua. Proprio l'acqua la rende particolarmente croccante e quindi può essere facilmente usata anche a crudo, nelle insalate per esempio! Va bene anche cotta, perché ha un sapore molto aromatico. È perfetta per la famosa zuppa di cipolle.

La cipolla rossa

Forse è la varietà più pregiata. Ha un sapore dolce e molto delicato; è usata comunemente a crudo. Proprio per il suo sapore particolare, poco aromatico e invadente, infatti, è perfetta per le insalate o per i panini, mentre non avrebbe lo stesso effetto da cotta. La cipolla rossa più famosa è quella di Tropea, molto grossa e saporita, ma godono di buona fama anche la cipolla rossa di Acquaviva delle Fonti (Puglia), la cipolla rossa di Certaldo (Toscana) e la cipolla rossa di Cavasso Nuovo (Friuli).

I cipollotti

Sono cipolle raccolte prima che s'ingrossi il bulbo e quindi sono molto più delicate, ma leggermente piccanti. Grazie al sapore meno aggressivo, i cipollotti possono essere facilmente mangiati anche da chi non sopporta il gusto forte della cipolla classica, o da chi non vuole che il suo sapore prevalga sugli altri.

Qualunque sia la qualità scelta, è bene sapere che le cipolle sono ricche di proprietà terapeutiche. Sono utili come decongestionante per la faringe, disintossicante per il fegato e per l'intestino, combattono l'anemia e sono anche eccellenti antibatterici. Proprio per questa capacità di assorbire batteri e microbi, si sconsiglia di mangiarle dopo averle tagliate e lasciate in frigo per qualche giorno, perché potrebbero provocare intossicazioni. Si racconta che, durante l'ultima epidemia di Spagnola negli anni della Prima guerra mondiale, alcune famiglie di contadini siano scampate al morbo perché tenevano sul tavolo della loro casa grosse cipolle tagliate a metà. Leggenda o verità? ■



La cipolla del chimico

Ricca di vitamine, sali minerali e antiossidanti, la cipolla è un vero toccasana: stimola le difese immunitarie e ha proprietà antidiabetiche e antitumorali

«Son piccina ma son forte, chi mi taglia piangerà la mia morte!» Un antico indovinello che ben riassume le caratteristiche chimiche della cipolla. Il 92% circa del suo peso è costituito da acqua. Ma in 100 grammi gli zuccheri solubili sono il 5,6%, 1% le proteine, 1% le fibre alimentari; molti i sali minerali come potassio, fosforo, sodio, zolfo, ferro, calcio, iodio e selenio e anche numerose le vitamine: B1, B2, PP, C, E, A. Tutto per un valore calorico di 26 Kcal. **Da dove proviene l'odore?** Quando il bulbo è intero non ha odore, ma se lo tagliamo, si libera un aroma particolarissimo, dato dalla presenza del *S-I-propenil-L-cisteina solfossido*, una sostanza che contiene zolfo e che entrano

in contatto con un enzima presente nella cellula, l'allinasi, trasforma il solfossido in altre sostanze: acidi solfenici, piruvato e ammoniaca. **Perché fa "piangere"?** Insieme all'aroma penetrante che si sprigiona durante il taglio, si verifica anche il tipico fenomeno della lacrimazione. Nelle cellule della cipolla, infatti, c'è un altro enzima, FL-sintasi (FL= fattore lacrimogeno) che trasforma l'acido propenil-solfenico in propantial-solfossido che, a contatto con l'umore acquoso presente sul bulbo oculare, si trasforma in acido solforico. Questo provoca un'immediata difesa da parte dell'occhio con produzione di lacrime. Per ridurre la lacrimazione in seguito al taglio è suffi-

ciente effettuare l'operazione sotto l'acqua corrente perché queste sostanze sono molto volatili e idrosolubili. **Aiuto, l'alito!** Per comprendere l'effetto "alito pesante" quando mangiamo cipolle, dobbiamo fare un piccolo viaggio chimico all'interno dell'organismo. L'allicina, presente nel bulbo della cipolla, viene assorbita attraverso l'intestino: qui si decompone in sostanze irritanti e di sentore pungente. Entra poi nella circolazione del sangue, raggiungendo tutti gli organi. Quando tocca i polmoni, le sostanze decomposte, molto volatili, escono con la respirazione. **Salutari, nonostante tutto.** Le cipolle sono ricchissime di sostanze benefiche che conferiscono loro proprietà terapeutiche: per esempio proprietà antiossidanti per la presenza di quercitina, antibatteriche, stimolando le difese immunitarie, antitumorali grazie alle sostanze solforate, antidiabetiche per via di un ormone vegetale, la glucocochinina, e tanti altri effetti medicamentosi. ■

Rita Leone

Vero toccasana per la salute, anche nell'antichità le cipolle godevano di ottima reputazione. Gli atleti dell'Antica Grecia ne mangiavano in grande quantità perché credevano avesse effetti benefici sulla circolazione sanguigna. I gladiatori romani si strofinavano i muscoli con le cipolle per tonificarli. Nel Medioevo, invece, i medici le prescrivevano per combattere l'emicrania e contrastare la perdita dei capelli.



La dolcissima di Breme

Anche tra le cipolle ci sono varietà poco conosciute ed estremamente ricercate. È il caso della Cipolla Rossa di Breme, dal 2008 marchio De.C.O. (Denominazione Comunale d'Origine) per volere della città, che ha saputo valorizzarla, preservandone la biodiversità e l'unicità. Si tratta di un ortaggio coltivato solo qui, nel borgo medievale di Breme (Pavia), alla confluenza del Po e del Sesia. Sulla qualità della "dolcissima" influiscono in modo determinante la composizione del terreno, il microclima, l'umidità. La superficie destinata alla sua produzione è di 3 ettari soltanto (30mila metri quadri), per una raccolta che varia, secondo l'annata, da 500 a 1000 quintali. Per questo motivo, per acquistare la Cipolla Rossa di Breme è necessario recarsi in loco nel periodo della raccolta (metà giugno) ed è anche consigliabile prenotare la propria treccia nelle settimane precedenti.

La Cipolla Rossa di Breme si distingue dalle altre per il suo colore rosso intenso, la forma schiacciata ai due poli, il sapore dolce e la particolare croccantezza. È di notevoli dimensioni, varia tra i 600-700 g (record g 2041). L'*Allium cepa* L. (nome scientifico della cipolla), della famiglia delle Liliaceae, ha un ciclo di coltivazione biennale; ha molte affinità con la più conosciuta cipolla di Tropea, ma è molto più dolce, più succosa e ha un profumo più persistente una volta cotta. È adatta a preparazioni salate come zuppe, insalate e frittate. Sta molto bene anche nei dolci (composte, torte e gelato).

Grazie al marchio De.C.O., questa cipolla è ormai richiesta nell'alta ristorazione: quest'anno è stata persino prenotata da Buckingham Palace! Come la preferirà la regina Elisabetta? Nella focaccia o in insalata con fagioli e nervetti?

Chiara Porati



La sicurezza della filiera agro-alimentare

Continua la collaborazione di Consumers' Forum con CiBi. Scopriamo chi fa che cosa per tutelare i consumatori

Il sesto Rapporto Nazionale di Consumers' Forum dedicato al rapporto tra Authority e Consumatori affronta il tema della sicurezza alimentare. Elena Bellisario, ricercatore di Diritto privato dell'Università Roma Tre, Socio di Consumers' Forum, ci ha spiegato quali sono i soggetti e il quadro normativo di riferimento.

Quali sono le caratteristiche della filiera agro-alimentare in tema di vigilanza e sicurezza?

Nel settore agro-alimentare manca un'Autorità indipendente investita della funzione istituzionale di regolazione e di poteri di controllo e sanzione. Si tratta di una materia particolarmente complessa, in cui si intersecano interessi pubblici e privati (salute, protezione dei consumatori e dei lavoratori, ambiente, commercio, concorrenza) e la cui disciplina fa capo a una pluralità di fonti.

Sulla sicurezza alimentare qual è il ruolo dell'Unione Europea?

Il momento decisionale è di competenza europea, mentre il

momento attuativo – l'enforcement della normativa – resta in ambito nazionale. Negli anni la Politica Agricola Comune (PAC) ha spostato la sua azione dalla quantità alla qualità, ponendosi, tra i vari obiettivi, anche quello di offrire ai consumatori prodotti alimentari sicuri e di qualità. In particolare, l'UE ha dettato norme di controllo in materia d'igiene degli alimenti, salute e benessere degli animali, salute delle piante e prevenzione dei rischi di contaminazione da sostanze esterne, senza dimenticare il tema dell'etichettatura.

E qual è il ruolo della legislazione nazionale? A chi compete la valutazione del rischio?

In Italia ha prevalso la scelta di utilizzare strutture esistenti: la valutazione del rischio resta al Ministero della Salute. Il punto di raccordo tra la normativa nazionale e l'EFSA (l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) è l'Istituto Superiore di Sanità – Dipartimento di Sanità Pubblica Veterinaria e Sicurezza Alimentare – sottoposto alla vigilanza del Ministero della Salute. L'Istituto, in collaborazione con 40 organismi, ha il compito di produrre il Piano Nazionale Integrato.

Si tratta di una scelta di metodo solo italiana?



Consumers' Forum è un'associazione indipendente di cui fanno parte Associazioni di Consumatori, Imprese Industriali e di servizi e le loro Associazioni

di categoria, Istituzioni e Università. L'obiettivo dell'associazione è produrre una costruttiva "coevoluzione" di politiche

consumeriste e, più in generale, di politiche per il miglioramento della qualità della vita dei cittadini. L'Associazione non ha scopo di lucro né finalità politiche.

A eccezione di alcuni Paesi, per esempio Gran Bretagna, Germania e Danimarca, che sembrano aver adottato modelli più coerenti con quello indicato dal legislatore europeo (organismi indipendenti da altre autorità), sono numerosi gli Stati in cui il ruolo di "consulente scientifico" per la valutazione del rischio è svolto da Ministeri e da organismi subordinati.

Come sono suddivise le competenze?

Al Ministero della Salute – unitamente ad altri organi-

smi tra cui il Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali e il Ministero dell'Ambiente – spetta il controllo del rispetto delle normative per la tutela della salute e dei consumatori. Invece, all'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato spetta il controllo del rispetto delle normative per la tutela di concorrenza, correttezza delle informazioni, trasparenza e pratiche commerciali leali. In sintesi il funzionamento del mercato. **La divisione di competenze favorisce la tutela dei consumatori?**

In linea teorica, appare ragionevole ritenere che più sono le autorità preposte al controllo, maggiore possa essere l'effettività della tutela. Ciò, però, solo a condizione che sia preventivamente definito un orientamento chiaro e condiviso in materia, per giungere alla redazione di protocolli d'intesa che assicurino un efficiente coordinamento dell'azione delle varie autorità e che prevedano a tal fine procedure appropriate ed efficacemente applicabili. Diversamente, si potrebbe aprire la strada a una pericolosa frammentazione. ■

a cura di Flavio Merlo

Belle... come natura vuole!

Frutta e verdura: buone da mangiare, ma anche economiche alleate per la bellezza

«Chi bella vuole apparire, un po' deve soffrire» e di questi tempi le sofferenze ci sono eccome! Quelle economiche, soprattutto, considerando che creme e cosmetici diventano sempre più costosi. In periodi di crisi ritornano in voga i rimedi della nonna, per esempio quelli con... frutta e verdura. Mangiarle fa bene, ma forse

e campagna. «Con frutta e verdura si possono fare tantissime cose – ha raccontato Rachele Cipolla, vicespansabile del Coordinamento Donne Impresa. – Si può avere cura di sé e del proprio aspetto, ma anche delle cose. Ci sono innumerevoli ricette e noi vogliamo che la gente le conosca, per risparmiarle, ma anche



Per idratare il corpo basta massaggiarlo con una crema di yogurt e mezzo bicchiere di latte.

Per correggere le occhiaie bastano un uovo, miele e olio, tutti ingredienti naturali da sfruttare al 100%.

in pochi sanno che sono straordinarie anche per la pelle e i capelli. Perché, dunque, non usarle per creare creme e lozioni? Ci ha pensato un gruppo di tenaci signore del Coordinamento per l'Imprenditoria Femminile Donne Impresa, che hanno raccolto tutte le ricette utili per depurare il viso, decongestionare gli occhi, idratare il corpo e ne hanno fatto un libro dal titolo *Spunti antichi per donne moderne. Dialogo tra città*

per ridurre gli sprechi e sviluppare l'idea di eco-sostenibilità».

Per purificare la pelle basta mescolare la polpa frullata di un cetriolo con 1 cucchiaino di miele e 2 cucchiaini di ricotta. Applicare sul volto, lasciare agire 15/20 minuti e risciacquare alternando acqua calda con acqua fredda.

Per nutrire la pelle, prendere 2 pesche molto mature, magari di quelle che non si possono più mangiare. Ridurle in poltiglia, aggiungere 1 cucchiaino di limone e 1 di yogurt e lasciare riposare per un'ora al fresco. Dopo, applicare sul viso, lasciare agire per 30 minuti e risciacquare con acqua fresca.

Per correggere le occhiaie, amalgamare un rosso d'uovo con 1 cucchiaino di miele millifiori, 1 cucchiaino di olio d'oliva e 1 cucchiaino di latte fresco e applicare su palpebre e contorno occhi lasciando agire 10 minuti. Risciacquare con acqua tiepida alternata ad acqua fresca.

Per idratare il corpo, mescolare 1 vasetto di yogurt, anche scaduto, con 1/2 bicchiere di latte fresco e aggiungere, poi, delle foglioline di menta e/o 2 gocce di essenza di rose. Massaggiare la pelle delicatamente con l'emulsione;

lasciare agire 15 minuti prima di fare una doccia tiepida.

Per rassodare, mescolare la polpa di 1 mela con 1 bicchiere di latte fresco e applicare con un batuffolo di cotone idrofilo sul viso, sul collo, sulle orecchie e sul décolleté. Dopo 15 minuti risciacquare con acqua fresca.

«In questo modo – ha spiegato Rachele Cipolla – non solo si può risparmiare escludendo prodotti costosi, ma si evitano sostanze che possono essere tossiche e si favorisce l'ambiente, eliminando il problema degli imballaggi in carta, cartone e plastica». Infatti, secondo i dati di EcoLabel, il marchio dell'Unione europea di qualità ecologica, il totale del mercato cosmetico, nei 25 paesi della Ue, è pari a 2 milioni di tonnellate annue. Di queste, 5.100 tonnellate al giorno di prodotti cosmetici vengono utilizzati e ritornano nell'ambiente. Non è chiaro: tonnellate d'imballaggi? Vengono utilizzati e ritornano nell'ambiente?

Bellezza etica e sostenibile

Tra le aziende produttrici di cosmetici, ce ne sono anche alcune con una coscienza etica

Anna Maria Marino, Managing Director di Longema srl.

molto sviluppata: Longema è una di queste. Fondata nel 2005 da Anna Marino, spinta da una vera passione per la cura della bellezza e dalla necessità di dare una risposta nuova alle richieste delle clienti, l'azienda ha scelto di sposare l'etica come principio fondamentale di una sana imprenditoria e realizzare cosmetici in grado di mantenere le promesse fatte ai consumatori, nel rispetto dell'ambiente. Nei suoi prodotti, infatti, si coniugano sostanze di natura green, o sintesi ed estratti di derivazione vegetale sicuri, con altre di sintesi, scientificamente testate. La stessa accortezza è impiegata per la selezione degli imballaggi, così da garantire un corretto smaltimento "differenziato" nei rifiuti. ■

Bianca Senatore

Nel workshop organizzato da Consumers' Forum lo scorso anno sono state evidenziate le linee guida nazionali e le autorità competenti per garantire una miglior tutela del consumatore.



Chef Rubio Dal rugby allo street food

... passando dalla tv e dall'editoria.
E poi tanti viaggi per conoscere
e sperimentare

terrestre), 12 episodi da 23 minuti ciascuno. Un giro d'Italia alla ricerca dello street food più saporito e sostanzioso che è piaciuto tanto da conquistare una seconda stagione nel 2014, in onda dal 21 aprile sempre su DMAX.

Ti definiscono "non ortodosso": dal

È appena uscito il libro *La nuova cucina mediterranea*, scritto in collaborazione con la biologa nutrizionista Stefania Ruggeri con la supervisione del medico americano Jeremiah Stamler. Nuova cucina mediterranea in che senso?

Nel senso che è studiata per la gente del 2014. Con una riduzione drastica del sale, delle kilo calorie, dei grassi... fondamentale per lo stile di vita che abbiamo oggi. Facendo sempre meno lavori di fatica, non avendo più bisogno di una massiccia riserva d'energia, utilizzare la 'tradizionale' dieta mediterranea sarebbe controproducente. Non abbiamo stravolto nulla, perché la base è ottima. Bisognava, secondo me, semplicemente sistamarla, bilanciarla.

E qual è stato il tuo ruolo in questo lavoro?

«Da me si aspettavano di ricevere le competenze tecniche...»

Lo dice in tono scherzoso, ma in realtà Gabriele ha frequentato un corso inter-

Zuppa di fagioli e cavolo rosso, caponatina leggera con pesce spada, acquacotta, insalata spagnola con maionese di soia, zuppa di Maria, zuppa di ceci e calamari, cernia croccante e avocado. Trovate tutte le ricette nel libro di Chef Rubio "Dieta mediterranea" (Gribaudo, 2014), scritto con la nutrizionista Stefania Ruggeri.

nazionale di cucina (diploma dell'ALMA) e ha lavorato in diversi ristoranti in Italia, Nuova Zelanda, Canada.

E le tue origini laziali, le rivendichi?

Ma no. Non sono nemmeno nazionalista e non vado in giro a dire che la cucina italiana è la migliore del mondo. Solo, essendo parte del mio background, ha un ruolo fondamentale in quello che propongo. È riduttivo anche dire che la dieta mediterranea è italiana. Sul Mediterraneo si affacciano tanti paesi, quindi siamo un po' egocentrici nel dire che è nostra.

E invece che ruolo ha avuto lo sport

professionistico, il rugby, nella tua alimentazione?

Vivendo da solo e dovendo cucinare, ho mangiato da sportivo, magari esagerando con proteine e grassi perché lo richiedeva la mole di lavoro che facevo con la squadra, però così ho iniziato a capire cos'erano i carboidrati, gli zuccheri, i lipidi... Ho acquisito consapevolezza e quando ho abbandonato il professionismo ho smesso di prepararmi primo, secondo, terzo, quarto e dolce, sapevo che non mi serviva più.

Quanto tempo passi mediamente in una giornata a sperimentare in cucina?

Mai, zero. Secondo me è importantissima la teoria, se te ne impadronisci poi puoi replicare i piatti quasi a occhi chiusi. Non hai bisogno di provare e riprovare, a meno che tu non gestisca un ristorante.

T'interesserebbe gestirne uno?

No, gestisco a mala pena me stesso.

E invece che cosa ti piacerebbe fare?

Dal 21 aprile su DMAX Chef Rubio conduce in modo originale la seconda

edizione della serie "Unti e bisunti", in onda ogni lunedì sera alle 22.

poi ho virato su qualcosa che non avevo ancora sperimentato e volevo conoscere. **Quindi potresti in futuro virare verso qualcosa'altro.**

Assolutamente sì, se no mi annoio. ■
Marta Pietrobboni



Lo aspettiamo da pochi minuti davanti alla Feltrinelli di Corso Buenos Aires quando appare dall'altro lato della strada, i famosi baffi mimetizzati da un'inedita barba e una micro-sigaretta tra le labbra. Si presenta, Gabriele, e dopo aver salutato calorosamente le persone che conosce, bacia anche me. L'intervista è tutta in discesa: nonostante l'aria da duro - sguardo, tatuaggi e muscoli - è naturalmente simpatico. Si vede che ha solo 30 anni. Ma dice di essere distrutto.

Come mai? Che succede?

«È un accumulo, da gennaio dell'anno scorso. Adesso comincio ad accusare il colpo.»

Chef Rubio, al secolo Gabriele Rubini, ultimamente è effettivamente molto occupato. Un passato da professionista in Super 10, il campionato d'eccellenza del rugby, baffoni a manubrio e corpo coperto da vistosi tatuaggi, nel 2013 è diventato famoso come protagonista del programma televisivo *Unti e bisunti*, trasmesso su DMAX (canale 52 del digitale

punto di vista culinario o personale?

Credo da un punto di vista personale. Ho un atteggiamento diretto, se c'è da dire una cosa la dico. Ma forse questo si riflette anche un po' nella cucina.

Cucini per te stesso?

No. È un gesto d'amore o di amicizia per chi ho di fronte. Per me stesso no.

E quindi mangi fuori o c'è qualcuno che cucina per te?

Nessuno cucina per me. Capita che trovi qualcosa di pronto a casa dei miei. Ogni tanto, se ho l'occasione di cucinare per più persone, mi metto in prima linea. Ultimamente mi capita spesso di mangiare fuori; serve per crescere perché assaggi un sacco di cose diverse.

Cosa ti piace particolarmente?

Lo street food?

Mangio di tutto. Lo street food è una abitudine che mi coinvolge quando sono in viaggio, ma non è che quando sto a casa vado a caccia di street food... In certe situazioni è naturale, in altre è giusto che ci si sieda con le gambe sotto il tavolo.



Gabriele Rubini, classe 1983, è un ex rugbista. Chiusa la sua attività agonistica nel 2011, ha deciso di dedicarsi all'altra sua grande

passione: la cucina. Diplomato al corso internazionale di cucina italiana all'ALMA, oggi Chef Rubio gira l'Italia alla riscoperta dei cibi tradizionali.

CIRCOLO DEGLI ARTISTI

WI-FI
ART



WWW.SARTIDELGUSTO.IT
FACEBOOK.COM/SARTIDELGUSTO

STREET FOOD IN CIRCOLO

TERZA EDIZIONE

DOMENICA 8 GIUGNO
INGRESSO LIBERO DALLE 16



GLI ARTIGIANI DELLA RISTORAZIONE E DELLA GASTRONOMIA NON SOLO ROMANA SI RIUNIRANNO PER PROPORRE CIBO DI STRADA, DA QUELLO TRADIZIONALE A QUELLO PIÙ INNOVATIVO, SEMPRE CON UN TOCCO GOURMET. SARANNO PRESENTI:

- > LA GATTA MANGIONA
- > TRAPIZZINO
- > GABRIELE BONCI
- > BOTTEGA LIBERATI
- > TRATTORIA EPIRO
- > ANTICA PIZZERIA DONNA REGINA
- > PASTIFICIO SECONDI
- > DALL'ANTÒ
- > EMPORIO DELLE SPEZIE
- > PORTO FLUVIALE
- > AROMATICUS
- > BOTTEGA DELL'OLIVA ASCOLANA
- > MOZAO
- > VICE
- > SPASSO FOOD
- > MAZZO
- > SAPORI DI GAETA
- > CANTINA CANCELLI DI TERRACINA
- > CAFFÈ GRECCO
- > LE SICILIANEDDE

QUASI TUTTI GLI ESPOSITORI PROPORRANNO ALCUNI STREET FOOD VEGETARIANI.



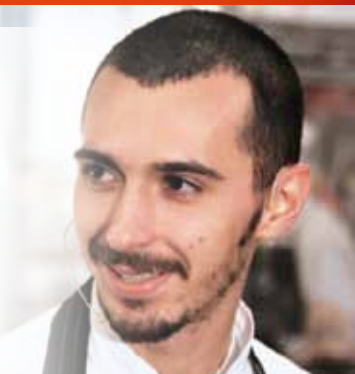
SHOW COOKING CON LA SCUOLA DI CUCINA LES CHEFS BLANCS E PRESENTAZIONE DEL LIBRO "CUCINE DI STRADA" DI RITA TERSILLA.

STREETFOODINCIRCOLO

CIRCOLOARTISTI.IT - ROMA, VIA CASILINA VECCHIA 42

PROTAGONISTI

Una giovane stella nella pasticceria



Se non sentite spesso parlare di lui è perché si chiude in cucina e lavora sodo. Chi è? Il migliore chef pasticciere del 2013 per Identità Golose: Luca Sacchi, classe 1986

Originario di Abbiategrasso, Luca Sacchi è il promettente Chef pasticciere del famoso Ristorante "Cracco" di Milano. Possiede da sempre una spiccata attitudine per i fornelli. In particolare però è attratto dal lato

dolce della cucina: la pasticceria. Luca racconta in un'intervista: «È una passione che ho sviluppato fin da piccolo e ho iniziato subito a documentarmi sull'argomento». L'alleanza che stringe con i fornelli è solida e promettente. Decide così di farne il suo oggetto di studio. Dopo aver frequentato le scuole medie, s'iscrive al Centro di Formazione Professionale di Ponte di Legno. Il mondo allegro e colorato della pasticceria diviene la sua specializzazione nel ter-

zo anno. Ma lo studio non basta. Vuole imparare sul campo. Sostiene un anno di stage presso il Bistrot di Charme "L'Antica Osteria del Ponte" di Cassinetta di Lugagnano. Finito lo stage, è il momento di allontanarsi da casa. A far da sfondo a questa svolta è la Sardegna, dove lavora come pasticciere a "Cala di Volpe", un famoso Hotel a 5 stelle sulla Costa Smeralda. Per Luca sono mesi di duro lavoro e un'indimenticabile esperienza di vita. Poi, per ben due anni,

Con i suoi dolci, Luca Sacchi propone sapori semplici e conosciuti ma rielaborati con il tocco ricercato dello chef.

50 migliori ristoranti al mondo. È la grande occasione per dimostrare a tutti quanto vale. Luca sostiene con fierezza: «Questa è sicuramente per me l'esperienza più significativa, un lavoro ma anche una passione che mi dà grandi soddisfazioni personali». Di Carlo Cracco parla con entusiasmo: «Carlo ha una persona-

La frutta ghiacciata viene modellata utilizzando il sorbetto. Il risultato sono frutti in miniatura, tutti da gustare.



Cremino di cioccolato fondente con olive taggiasche semi-candite, gelato ai capperi, e tegola di piselli.



Ganache elastica al cioccolato fondente, agrumi, pistacchio e radice di liquirizia.



lavora nelle cucine dell'Hotel "La Meridiana" a Garlenda sulla Riviera Ligure, della catena Relais Chateaux. È un periodo molto impegnativo e il rapporto lavorativo più duraturo. Ma i tempi sono ormai maturi per quello che sarà il test più importante: nel 2007 si prospetta la possibilità di lavorare come pasticciere presso il Ristorante "Cracco" di Milano, nome di spicco della cucina italiana nonché doppia stella Michelin, uno tra i

lità notevole, un carattere forte. È di poche parole ma riesce solo con lo sguardo a trasmettere disciplina. Con la sua energia tiene tutti sempre al passo». Nel 2013, Identità Golose, il primo congresso italiano di cucina e pasticceria d'autore, nomina Luca Sacchi "Miglior Chef pasticciere". Una giovane stella, che ha dimostrato che impegno, sacrificio e perseveranza sono la chiave per realizzare i propri sogni. ■

Ilaria Galli

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

Ortisti per caso

*È cominciato tutto con un'innocua
piantina sul balcone per uso personale...
poi i vasi sono diventati troppi e i due
amici sono entrati nel tunnel verde:
sono diventati ortisti*

Coltivare un orto è un hobby alla portata di tutti! Jacopo e Stefano ci dimostrano che chiunque abbia una vita normalmente impegnata può anche lavorare un orticello: basta organizzarsi bene e avere la giusta dose di passione. Loro hanno cominciato l'anno scorso e ormai non potrebbero farne a meno.

Quanto è grande il vostro orto? Che cosa riuscite a coltivare?

J: Saranno circa 20 mq, è il giusto spazio per fare gavetta. Condividiamo questo giardino con altri 4 superesperti che gestiscono l'orto da una vita e riescono a coltivare circa 15 aiuole. Ci sentiamo dei pivelli in confronto a loro, che ci danno sempre buoni consigli su come lavorare. Abbiamo cominciato piantando gli ortaggi più tradizionali: pomodori, melanzane, zucchine, aglio, cipolle, cime di rapa, porri, cetrioli, fagioli e carote.

Seminate tutto o trapiantate i germogli?

J: Facciamo entrambe le cose.

Quest'anno abbiamo seminato alcuni tipi d'insalata, le cime di rapa e i fagioli, per il resto abbiamo comprato delle piantine in un piccolo vivaio e abbiamo fatto un po' di scambi tra ortisti. Il baratto è una pratica corrente tra gli appassionati.

Stefano (a sinistra) e Jacopo (a destra) lavorano come impiegati. Per loro stare nell'orto è un modo per rilassarsi dopo l'ufficio.

Jacopo esamina alcune piantine appena acquistate al vivaio e pronte per essere interrate.



Quanto tempo dedicate al vostro orto?

S: In media ci si passa un'ora al giorno durante la bella stagione in modo da strappare qualche erbaccia, annaffiare e cogliere le verdure quando è il momento. Volendo ci si può anche alternare. Nel weekend gli dedichiamo mezza giornata. Insomma, si può fare senza

investire tutto il proprio tempo libero.

Usate concimi o antiparassitari?

J: Non usiamo antiparassitari e preferiamo concimare con il letame. La natura comunque si regola benissimo da sola: si può ottenere una difesa naturale piantando i tageti, tra le piante più attive nella lotta agli insetti.

Sembra anche che l'erba cipollina migliori lo sviluppo e il sapore delle carote. Il basilico invece aiuta la crescita dei pomodori e respinge mosche e zanzare.

Alcuni fanno conserve e regalano agli amici la loro verdura perché ne producono troppa. La dimensione del vostro orto ve lo permette?

S: Ci capita di regalare qualcosa per il piacere di farlo, ma non siamo ancora autosufficienti. Al mercato però compriamo solo gli ortaggi che non produciamo. Per ora non abbiamo abbastanza resa per fare conserve, ma i nostri dirimpettai fanno la passata di pomodoro in grandi quantità. Prima o poi ci proveremo anche noi.

Qual è il piatto più buono che avete cucinato con le vostre verdure?

J: A me piace molto preparare le bruschette con i pomodorini e l'aglio, mentre a Stefano viene molto bene la ratatouille di verdure.

Avete mai pensato di lasciar perdere e tornare dal fruttivendolo?

S: Le grandinate demoralizzano e anche gli animali fanno danni. Tassi e nutrie mangiano qualsiasi cosa e le lumache si fanno scorpacciate d'insalata, però questa è casa loro, siamo noi gli intrusi: tutte cose da mettere in conto! Rimaniamo un po' sconsolati anche quando vediamo che i nostri pomodori sono più piccoli o meno numerosi di quelli dei vicini, però ci facciamo una risata e ci diciamo che miglioreremo con il tempo. ■

Chiara Porati

L'orto di Jacopo e Stefano si trova all'interno di un terreno più ampio coltivato da altri appassionati orticoltori. Racchiuso tra i palazzi cittadini, è una piccola oasi verde dove mettersi alla prova. Saper coltivare al meglio le proprie "proeuse" (aiuole in dialetto milanese) è un'arte.



OLTRE 4.000.000 DI PERSONE SOFFRONO LA FAME



**MA CI SONO GESTI
CHE LA POSSONO SAZIARE**

Scopri perché devolvere il tuo 5xmille al Banco Alimentare attraverso le video testimonianze

IL TUO 5 X MILLE

A FONDAZIONE BANCO ALIMENTARE ONLUS
Ogni giorno recuperiamo cibo per i poveri in Italia.

CODICE FISCALE

97075370151

**Banco
Alimentare**

www.bancoalimentare.it



**ALIMENTAZIONE
E SALUTE**

Sale e PCB No, grazie!

Quando la ricerca ci guida verso le buone regole nella vita quotidiana. All'Istituto Mario Negri due studi indagano sui danni provocati dal sale e dagli inquinanti nei prodotti alimentari

Poco sale e... occhio alle diossine! L'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri di Milano si occupa, tra le tante cose, anche di alimentazione, con un focus particolare sui danni prodotti dal sodio sull'organismo umano. «Abbiamo un progetto in corso – ha raccontato Ettore Zuccato, responsabile del Laboratorio di Tossicologia Alimentare al Dipartimento di Scienze della Salute Ambientale – e facciamo educazione alimentare lavorando sulle mense. Infatti, gran parte della popolazione lavorativa, soprattutto a pranzo, mangia nelle mense aziendali ed è, dunque, il pubblico ideale per affrontare il tema dei danni del sale sull'organismo. La prima parte del progetto – ha spiegato – è stata focalizzata sull'educazione e abbiamo organizzato una serie d'incontri con gli esperti per parlare d'ipertensione e malattie cardiovascolari».

A proposito di sale

Le conseguenze legate all'eccesso di sale sono note a tutti, ma forse non tutti sanno che il nostro palato è ormai assuefatto al gusto molto saporito. Secondo le tabelle nutrizionali studiate dall'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, la dose giornaliera di sale dovrebbe essere di 4-5 grammi, ma dalle indagini è emerso che il consumo medio è circa il doppio e spesso anche il triplo. «Dopo la fase di discus-

sione – ha detto ancora Zuccato – abbiamo iniziato a introdurre piatti a basso contenuto di sale, elaborati in modo particolare, così da non ridurre la palatabilità (cioè le sensazioni tattili all'interno della bocca ndr). La riduzione è stata graduale, settimana dopo settimana, in modo da creare un adattamento delle papille gustative; i piatti sono stati cucinati con aromi e spezie, proprio per ovviare alla mancanza di sodio». Il progetto pilota, realizzato in collaborazione con una grande ditta che rifornisce le mense, è terminato un anno fa e dalle analisi successive abbiamo visto che, effettivamente, la cosa è fattibile». È emerso che la risposta dell'utente a una riduzione di sale non è diversa da quella in cui, invece, il sale viene mantenuto e se alcuni se ne sono resi conto, apprezzando i cibi, altri non se ne sono neanche accorti. Forse perché i piatti sono studiati dall'Istituto secondo una precisa composizione bromatologica (la bromatologia studia le proprietà chimiche e fisiche degli alimenti), e realizzati dai cuochi della ditta che rifornisce le mense. Non è necessario seguire una dieta speciale per consumare la giusta quantità di sale: la pasta al sugo, per esempio, può essere arricchita con spezie, erbe aromatiche e peperoncino, così come la carne, o la frittata. «Il nostro obiettivo è mettere a

Nelle mense, spesso, i piatti contengono molto sale. L'Istituto Mario Negri mira a creare ricette a basso contenuto di sodio, ugualmente gustose.

punto proprio un intero menu che può essere proposto in tutta Italia».

PCB: un inquinante persistente

L'altro settore di ricerca del «Mario Negri» è rivolto alla presenza di diossine e policlorobifenili (PCB), ma da questo

punto di vista arriva, finalmente, una buona notizia: l'esposizione della popolazione a questi inquinanti è in calo perché c'è una generalizzata diminuzione ambientale. «Le diossine sono liposolubili e quando vengono assunte tendono a permanere nell'organismo per anni, ma possono essere eliminate col grasso – ha detto Ettore Zuccato. – Le donne, per esempio, eliminano queste tossine attraverso l'allattamento al seno». Uno dei metodi per verificare l'esposizione agli inquinanti, infatti, è proprio l'analisi del latte materno e da un'indagine compiuta dall'Istituto un paio di anni fa su mamme del comune di Giugliano, nell'entroterra di Napoli, mamme di Milano e di Lodi, è emerso che la maggiore concentrazione di diossine era nel latte delle donne di Milano. Questo a causa dello smog che amplifica gli effetti dell'esposizione a tali contaminanti. «La popolazione ha difficoltà a difendersi – ha concluso Zuccato –. Gran parte dell'assimilazione di diossine deriva dall'alimentazione, soprattutto dal pesce che a sua volta le assorbe dall'acqua, o dai vegetali. L'unica cosa davvero efficace sono i controlli fatti da enti specifici».

Bianca Senatore



Terapia d'orto

*Fa bene allo spirito, alla salute e al portafoglio!
Coltivare un orto in miniatura nel piccolo spazio di un balcone non solo è possibile, ma è anche l'unica garanzia di km zero!*

Averne cura, vederlo crescere. Proteggerlo, poi vederlo maturare e infine... mangiarlo! Che soddisfazione preparare un'insalata con il pomodoro coltivato sul balcone, frutto d'impegno e voglia di avere nel piatto qualcosa di veramente genuino. Quella dell'orto sul balcone è una tendenza in espansione, tanto che sempre più persone cercano consigli per riuscire a coltivare verdure perfette.

Che cosa serve

Proprio per dare risposte concrete, alla Scuola Agraria del Parco di Monza è stato avviato un vero e proprio corso, utile per insegnare i primi preziosi rudimenti. «Per creare un orto da terrazzo, ma anche da balconcino, sono necessarie poche cose – spiega Maurizio Ferrandina, docente della Scuola Agraria: - Prima di tutto un'esposizione a sud, più soleggiata, e poi vasi o cassette di plastica, legno, terracotta o cemento. Le dimensioni possono essere varie, ma è bene che siano almeno di 40 cm di diametro, così da avere verdure, come pomodori e me-

Piante aromatiche da alternare a fiori colorati: per un balcone pieno di colori e profumi.

lanzane, ben sviluppate. Per insalate, aglio, cipolla ed erbe aromatiche, invece, bastano vasi più piccoli».

Consociazioni possibili

Una volta provvisti del necessario, si può cominciare l'avventura e ci si può sbizzarrire nella scelta delle piantine e nella disposizione nei vasi: perché, attenzione, non tutti gli ortaggi possono essere piantati insieme. «Le «consociazioni» orticole si possono fare – puntualizza Ferrandina – ma è bene non affiancare due ortaggi che si sviluppano in altezza, o due che si espandono con foglie basse. Per esempio si possono mettere insieme il pomodoro con il basilico, il fagiolo con la lattuga, ma non aglio e cipolla, che hanno bisogno di un terreno molto asciutto, con insalate da taglio, che vogliono, al contrario, sempre molta umidità. «L'impegno non è gravoso, basta ricordarsi di annaffiare spesso le piantine, soprattutto in estate (anche due/tre volte al giorno) e



La Scuola del Parco di Monza

La Scuola Agraria del Parco di Monza è Centro di Formazione Professionale di riferimento su scala regionale e nazionale per l'erogazione di corsi di formazione specialistica, riqualificazione e aggiornamento per tecnici e operatori del verde, giardinieri, arboricoltori e forestali, florovivaisti, fioristi, progettisti del verde ecc. Fondata nel 1902 ed Ente morale dal 1920, accreditata dalla Regione Lombardia, certificata e qualificata come Ente di Ricerca, da oltre 25 anni promuove formazione e cultura nei settori del verde ornamentale e territoriale, dell'agricoltura multifunzionale.

Per informazioni: www.monzaflora.it

Corsi di FORMAZIONE PROFESSIONALE

Giardinaggio
Arboricoltura e Tree Climbing
Progettazione del Verde
Agricoltura multifunzionale
Ortoterapia - Terapia orticariale
Composizione floreale
Informatica applicata al Verde
Formazione a distanza (Fatti)

Tutte le info sul nostro sito: www.monzaflora.it

CASINA FRUTTETO
Viale Caveng 9 - 20090 Monza (MB)
Tel. +39 039 2302979
ag@scuolaagrarialpmonzaflora.it



in inverno, se dovesse gelare, di coprirle con un semplice «tessuto non tessuto». Il terreno deve essere cambiato almeno una volta all'anno.» I risultati saranno esaltanti e si potranno gustare ortaggi genuini cogliendoli proprio poco prima del pasto.

Economico e sano

Coltivare un piccolo spazio per il fabbisogno quotidiano produce un risparmio non indifferente se si considera che il modesto investimento iniziale per vasi, terriccio e semi copre la resa di oltre un anno intero. «Si può coltivare quasi tutto – precisa Ferrandina, spesso sommerso dalle curiosità

degli appassionati – Ma zucche, cavoli, angurie, patate o carote sono poco adatti, perché sono grossi o hanno bisogno di una certa profondità». La cura, poi, è semplice: essendo coltivazioni domestiche, sono raramente attaccate da malattie o insetti; nel caso si può usare il vecchio classico verberame o rimedi casalinghi come infuso di ortica o di aglio, oppure acqua e sapone di Marsiglia, ideali per sconfiggere soprattutto gli afidi, i pidocchi delle piante. Non serve avere un ettaro di terra: basta un piccolo spazio, un vaso e una cazzuola. E l'orto è fatto! ■

Bianca Senatore



La primavera nel piatto

I fiori son serviti! Non per guarnire la tavola, ma per essere gustati. 40 specie commestibili per accendere di colori e sapori i nostri piatti

Andare a raccogliere fiori di campo sembra un'abitudine antica e l'immagine bucolica quasi ci rimanda a storie con affascinanti damigelle avvolte da crinoline che compongono graziosi mazzolini. E invece oggi a fare incetta di margherite, violette e rose sono cuoche fantasiose che hanno riscoperto l'utilizzo dei fiori in cucina. Niente di sbalorditivo, già i Greci utilizzavano i petali di rose per arricchire di sapore le proprie pietanze, ma indubbiamente l'effetto è notevole.

40 specie posson bastare

Colorati e primaverili, i piatti con i fiori sono una nuova tendenza e lo sanno bene Cristina Collini, Patrizia Riggi e Paola Sgadari, insegnanti di cucina che già da qualche anno hanno aperto la scuola di cucina L'Atelier dei sapori. «Sono tantissimi i fiori commestibili – spiegano le tre cuoche provette – e alcuni li mangiamo senza pensarci, come i fiori di zucca o i carciofi. Per altri, invece, bisogna farci l'abitudine e si scoprirà che sono davvero deliziosi. I fiori del rosmarino, della cipolla, della menta, per esempio, hanno lo stesso gusto delle foglie che usiamo comunemente, ma il sapore è molto più delicato». E poi ci sono tutti gli altri fiori di campo: margherita, lilla, glicine, rosa canina, sambuco, primula, violetta, tarassaco, calendula, crisantemo, garofano, girasole, fucsia. Sono tutti dolci, speziati, profumati, ma soprattutto ricchi di vitamine e di effetti depurativi.

Qualche avvertenza

Prima, però, di metterci all'opera con qualche ricetta che li contempi, facciamo molta attenzione. Da Atelier dei sapori ci mettono in guardia: «i fiori non devono essere trattati chimicamente, quindi non bisogna comprarli dal fioraio, non bisogna raccogliergli sul ciglio del-



L'Atelier dei Sapori è un laboratorio di idee legate alla cucina. Da sinistra,

Paola Sgadari. Per lei cucinare significa creare e studiare. Cristina Collini, per

lei la cucina è una passione iniziata da giovanissima in Toscana. Patrizia

Riggi è insegnante di cucina e architetto unendo creatività e precisione.



Tarassaco, viola, rucola, boragine, senape



Calendula

la strada o nei giardini pubblici. È preferibile usare fiori coltivati sul balcone, raccolti in campagna o fiori di piante alte, come il glicine o l'acacia». Oltre alle numerose varietà di fiori commestibili, però, ci sono anche tante specie assolutamente velenose. «Anemone, oleandro, camelia, ciclamino, mughetto,

ortensia e rododendro non possono essere usate in cucina – avvertono Cristina, Patrizia e Paola – così come la mimosa, la stella di Natale e l'azalea». Insomma, come per i funghi, anche per i fiori ci sono elenchi in cui sono indicate le varietà commestibili e attenzione a capire di che fiore si tratta, perché alcune specie si assomigliano, ma non hanno le stesse proprietà.

Come prepararli

Le tre simpatiche insegnanti sottolineano che è fondamentale «che i sapori siano delicati, per il resto non servono particolari riguardi. Certo, l'importante è non far seccare i petali prima dell'utilizzo e occorre fare attenzione sciacquandoli che non si sciupino con un getto d'acqua troppo violento». Risotti, sfornati, gelatine per la carne, ma anche marmellate e formaggi: i fiori possono accompagnare qualunque piatto, dando un gusto in più, fresco e raffinato. Un solo avvertimento: chi è allergico ai pollini deve fare attenzione perché i petali potrebbero scatenare una leggera reazione. ■

Bianca Senatore



Per realizzare i tartufini al formaggio servono 200 g di Philadelphia, 300 g di caprino, 50 g di nocciole tritate, buccia grattugiata di limone, sale, pepe e piccoli fiori o petali di fiori. Si possono usare garofanini, gelsomini, gerani o margheritine.

Facebook: Cibi Lab

Agricoltura biodinamica: si può fare

Alimentazione e nutrizione nel rispetto della natura. Come garantire alle generazioni future una terra sempre fertile e alimenti di qualità imprenditoriale

La finalità di Expo è quella di individuare metodi e modelli produttivi capaci di garantire cibo e acqua a tutta la popolazione mondiale, avendo però cura di non depauperare la natura. Con il termine "natura" s'intende l'insieme dei beni non prodotti dall'attività umana (sottosuolo, mari, fiumi ecc.) che non sono né riproducibili né riutilizzabili. Ecco quindi l'estrema importanza di individuare nuovi modelli di sviluppo. Anche se in molte zone italiane l'agricoltura continua a svolgere un ruolo importante per l'economia, pochi sanno che la UE ha destinato al settore agricolo più del 40% dell'intero bilancio: per ogni Stato il settore primario ha infatti un'importanza strategica, che supera il semplice approvvigionamento alimentare. Secondo la Commissione agricoltura dell'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico, l'agricoltura moderna in-

fatti «... può anche disegnare il paesaggio, proteggere l'ambiente e il territorio e conservare la biodiversità, gestire in maniera sostenibile le risorse, contribuire alla sopravvivenza socioeconomica delle aree rurali, garantire la sicurezza alimentare. Quando l'agricoltura aggiunge al suo ruolo primario una o più di queste funzioni può essere definita multifunzionale.»

Un modello multifunzione

Un esempio di multifunzionalità è rappresentato dall'agricoltura biodinamica. Le origini di questo modello di produzione risalgono al 1924, a Rudolf Steiner, fondatore dell'antroposofia che metteva al centro la conoscenza e il benessere dell'uomo come corpo, anima e spirito. Due sono i principi fondamentali su cui si basa l'agricoltura biodinamica: il primo, salvaguardare la fertilità della terra; il secondo, salvaguardare la sanità delle piante, perché possano difendersi dai parassiti e dalle malattie. Questo perché la qualità degli alimenti dipende dalla fertilità e dalla sanità della terra coltivata e la concimazione chimica



Fondazione dell'Istituto di ricerche per l'Agricoltura Biologica (FiBL), Frick (Svizzera):

da 30 anni in questi campi si fa sperimentazione comparativa tra agricoltura biologica, biodinamica e

convenzionale. Sopra: Azienda agricola La Vialla, Castiglion Fibocchi (AR), olive al frantoio.



L'agricoltura Biodinamica è identificata dal marchio Demeter, nato nel 1927 e primo marchio collettivo internazionale di qualità.

demeter

Vegetali in serra presso un'azienda biodinamica.



di sintesi danneggia e riduce la fertilità del suolo. L'azienda agricola biodinamica è da considerarsi come un organismo vitale a ciclo chiuso di cui fanno parte produzione vegetale e produzione animale. Si sfruttano le rotazioni agricole, il calendario lunare e planetario per le semine e per le operazioni colturali; si utilizzano lavorazioni non distruttive del terreno, il compostaggio e i preparati derivati da letame, corna bovine, quercia, fiori di tarassaco, achillea, camomilla, valeriana, ortica e corteccia di quercia.

La diffusione del metodo

Secondo le statistiche ufficiali di Demeter al 2013 si con-

tano in Italia circa 9.000 ettari coltivati (il doppio rispetto all'anno 2001), 325 aziende agricole, 40 trasformatori e 20 distributori. Le regioni più rappresentative per la produzione biodinamica sono Sicilia, Piemonte, Trentino Alto Adige, Toscana e Lazio; mentre per la trasformazione e la vendita dominano le regioni del Nord. A livello mondiale risultano certificati 153.246 ettari, 4.800 aziende agricole, 596 trasformatori e 204 distributori. Si ricorda che l'Unione Europea nell'ultimo ventennio ha promosso lo sviluppo di pratiche agricole sostenibili e rispettose dell'ambiente. ■

a cura di Martina Licitra

Vegan style?

Vegani o vegetariani: qual è la differenza? E perché? Salute, stili di vita, etica animalista: motivazioni diverse, che oggi stanno orientando un pubblico sempre più vasto

Se

«Se non mangi carne, latte, uova, formaggi e miele di che cosa ti nutri?» La curiosità è tanta e forse, c'è anche un po' di confusione sul tema. «Essere vegani non significa solo non mangiare carne – spiega Annagrazia Lamberti, vegana e socia dell'associazione animalista Venganch'io – ma implica eliminare dalla propria vita tutto ciò che deriva dalla sofferenza degli animali. Vale a dire non vestirsi di pelle, di lana, non utilizzare oggetti in osso e così via. Non è difficile!». Dato l'aumento di vegani, molti negozi si sono specializzati in alimentazione specifica e anche alcune case di pro-

re cose squisite, né tanto meno segue una dieta monotona. Tutt'altro! Ci sono pasta, riso, legumi, cereali, seitan (alimento altamente proteico ottenuto dal glutine del grano e di altri cereali), tutte le verdure, alghe, frutta. E poi ci sono i formaggi vegetali, latte di soia, di riso o di mandorle. «Io, per scelta, non mangio formaggi o hamburger e la mia salute non ne ha mai risentito, anzi. Da quando ho smesso di assumere carne e lattosio mi sono scomparse una serie di patologie che mi assillavano, come colite, reflusso esofageo e gastrite». In genere ci sono quelli che



Al contrario di quanto si pensi, l'alimentazione vegana è molto varia, a base di pasta, riso, legumi, verdure e seitan. E non è necessario astenersi dal mangiare nemmeno alcuni dolci, grazie ai formaggi vegetali.

duzione di abbigliamento hanno sposato l'etica animalista, così da semplificare la vita a chi decide di fare questa scelta. Sicuramente oggi è più semplice rispetto a qualche anno fa. «Ho preso questa decisione che non avevo neanche 20 anni – spiega Annagrazia – oggi ne ho 43 e posso dire con certezza di aver fatto il dono più bello alla mia vita. Ci tengo a precisare che questo stile di vita è una scelta, non una rinuncia».

Che cosa mangia il vegano?

Certamente non si astiene con sofferenza dal mangia-

aderiscono al veganismo perché ne condividono l'etica e lo stile di vita e coloro che lo fanno per motivi di salute, prima di tutto, e poi certamente ne condividono lo spirito animalista. I vegetariani, invece, scelgono solo di non mangiare carne, mentre consumano gli altri prodotti derivanti dal mondo animale. «È una scelta personale» afferma Annagrazia Lamberti. In ogni caso, le ricette per menu vegani sono tante e anche sfiziose, come quella dei cannelloni con radicchio e patate (sul nostro sito www.cibiexpo.it). ■

Bianca Senatore

Forse



Annagrazia Lamberti vive a Cava de' Tirreni, in provincia di Salerno. È diventata vegana quando aveva 20 anni e non si è mai pentita della scelta. Non mangia derivati animali e non indossa lana.



Lasagne di verdure, con formaggio vegetale e seitan, perfette per il pranzo della domenica.

Secondo un recente rapporto Eurispes, in Italia aumentano i vegetariani che oggi sono circa il 7,1% della popolazione, mentre i vegani sono lo 0,6%.

L'eredità della Vegan Society

Il veganismo non è un fenomeno recente. Venne infatti formalizzato in Inghilterra nel 1944 con la nascita della Vegan Society, basata principalmente su considerazioni etiche, dato che l'allevamento veniva visto come una pratica di "sfruttamento" dell'animale. A 70 anni di distanza dalla formalizzazione di questa pratica alimentare, che cosa significa essere vegani, oggi?

vegani s'indica spesso anche il desiderio di un'alimentazione più salutare, sebbene il dibattito scientifico sui benefici e i limiti di questo regime dietetico sia ancora piuttosto acceso.

In ogni caso, il veganismo appare più simile a una sottocultura (cioè alla cultura di un gruppo ristretto, ndr) che a una moda, anche in virtù del linguaggio, che utilizza parole di fortissimo impatto, come "assassinio", per definire la macellazione degli animali, e immagini, a volte, scioccanti, come nel



Sebbene il veganismo sia spesso interpretato come l'ennesima "moda" alimentare, in realtà si tratta di qualcosa di diverso e di più strutturato, che in alcuni aspetti ricorda la controcoltura alimentare americana degli anni '60, che considerava il pasto come atto politico, carico di responsabilità nei confronti della società e dell'ambiente naturale.

Una scelta assoluta

Alla base della dieta vegana di oggi ci sono anche dichiarate istanze ambientaliste, determinate dalla pronosticata insostenibilità dell'allevamento, soprattutto intensivo. Tra le motivazioni dei

caso di una recente manifestazione tenutasi a Milano, dove due donne, coperte di sangue (finto), stavano sdraiate in enormi piatti e vaschette alimentari.

Questo tipo di comunicazione assieme alla stretta ortodossia di alcuni vegani generano, a volte, tra i non vegani, ostilità, diffidenza e l'errata percezione che vi sia un solo modo, rigidamente integralista, di seguire la dieta vegana. Ma, come spesso accade, le definizioni astratte nascondono un mondo variegato di pratiche personali, risultato di percorsi di riflessione diversi e con infinite sfumature. ■

Elena Costantino



**Vuoi ricevere a casa
il nostro magazine?
Abbonati subito!**



Scegli tra:

Abbonamento a 6 numeri: 24 euro
Abbonamento a 11 numeri: 40 euro
Abbonamento per gruppi (5 copie per 11 numeri): 120 euro
Abbonamento per gruppi (10 copie per 11 numeri): 200 euro

Per abbonarti:

- vai sul sito www.cibiexpo.it e segui le istruzioni nella sezione Abbonamenti;
- oppure effettua un pagamento tramite bollettino postale intestato a Cibi srl, C/C 1018309607, specificando nella causale il tipo di abbonamento scelto e inviando la copia della ricevuta all'indirizzo abbonamenti@cibiexpo.it o via fax al numero 02 91437811

Per informazioni:
abbonamenti@cibiexpo.it
 02 91437802
www.cibiexpo.it

**A PROPOSITO
DI ACQUA**

L'acqua di Milano in una App

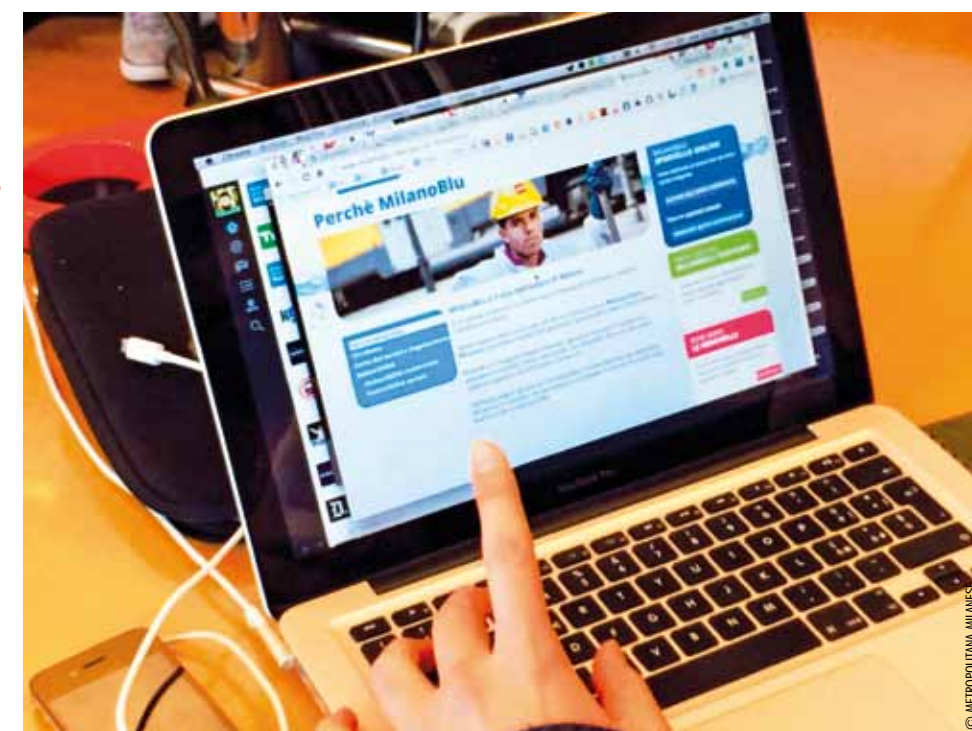
Conoscere le caratteristiche e i servizi legati all'acqua di Milano, affidandosi al linguaggio innovativo dei giovani: è il risultato del contest Blu Hackaton lanciato da Metropolitana Milanese

Valentina Lipari, Roberta Lipari, Maria Bianca Meo, Giovanna Maccena e Giovanni Meo, tutti giovani con un'età media di 24 anni. La loro App, BluDrops, acquistata da MM per il valore di 1.000 euro, si è rivelata estremamente innovativa, ricca di idee e costruita con grande creatività, privilegiando l'aspetto interattivo. Oltre a sviluppare una mappatura completa delle 481 vedovelle funzionanti (le fontanelle pubbliche di Milano) e delle 6 Case dell'Acqua di Milano, BluDrops permette di accedere ai dati sulla qualità dell'acqua – messi a disposizione da MM – e dispone di una piattaforma multilingue che consente

di avviare l'App direttamente nella lingua impostata dal sistema operativo. «Le nuove tecnologie ci offrono straordinari canali di comunicazione che vogliamo utilizzare per amplificare e rendere pervasivi i messaggi sulla qualità e accessibilità della nostra acqua. Anche questo per noi è un modo per interpretare la pubblica utilità» – ha dichiarato Giovanni Valotti, Presidente di Metropolitana Milanese. – «Per sviluppare le App ci siamo rivolti soprattutto ai giovani contando sulla loro capacità di creare linguaggi diretti ed efficaci. Un modo nuovo e diverso per rendere la nostra gestione trasparente ai cittadini». Anche l'Assessore alla Mobilità e Ambiente Pierfrancesco Maran ha appoggiato l'iniziativa: «Dare ai cittadini informazioni per comprendere le caratteristiche della propria acqua, una delle migliori in Italia e l'unica con un marchio registrato, e permettere loro di conoscere in modo facile e immediato tutti i servizi a cui possono accedere, è un segnale di grande chiarezza e partecipazione».

Il 21 marzo, alla vigilia della Giornata mondiale dell'acqua, Metropolitana Milanese ha decretato il vincitore del contest Blu Hackaton (un mix tra hacker e marathon), organizzato per premiare la migliore App sull'acqua di Milano. Ad aggiudicarsi il primo posto la squadra dei Full Wipe, composta da

L'App BluDrops, vincitrice del contest, è risultata utile per la cittadinanza, completa dal punto di vista dello sviluppo grafico e informatico, con un'ottima interfaccia e innovativa dal punto di vista tecnologico. La presentazione delle tre migliori App è online sul sito www.milano blu.com



Chi è Metropolitana Milanese

Controllata dal Comune di Milano, Metropolitana Milanese S.p.A. dal luglio 2003 gestisce il servizio idrico integrato di Milano: cura la captazione, la potabilizzazione e la distribuzione dell'acqua, raccoglie le acque dagli scarichi fognari e ne coordina la depurazione prima del rilascio all'ambiente. È una società d'ingegneria creata nel 1955 per progettare e realizzare linee di metropolitana nel capoluogo lombardo, divenuta leader in Italia nel settore delle opere civili e degli impianti di linee ferroviarie urbane ed extraurbane.

MM METROPOLITANA MILANESE SPA

I Full Wipe, un gruppo di giovani con età media di 24 anni, sono stati decretati vincitori del Blu Hackathon da una giuria composta dal Presidente Giovanni Valotti e dal Direttore Generale Stefano Cetti di MM, dall'Assessore Pierfrancesco Maran, dal Direttore Generale dell'Ato città di Milano (Ufficio d'Ambito Territoriale Ottimale, un ente di controllo) Andrea Zelioli e dal prof. Aldo Campi dell'Università di Bologna.



Trasparenza, responsabilità, partecipazione



La qualità dell'acqua di rete si trasforma in un importante strumento di comunicazione: ecco la Carta d'intenti siglata dal Gruppo CAP, dai Comuni e dalle associazioni locali

È stata presentata il 21 marzo nella sede della Provincia di Milano la Carta d'intenti per l'acqua, il documento che definisce l'impegno del Gruppo CAP, degli Enti Locali e delle associazioni – in particolare Legambiente e il Contratto Mondiale dell'Acqua – per favorire la trasparenza dei dati sulla qualità dell'acqua di rete. «Possiamo dire con orgoglio che l'acqua del nostro territorio è di ottima qualità e a un prezzo fra i più bassi d'Italia; ma soprattutto oggi possiamo dire che, grazie alla stretta collaborazione fra i sindaci, la Provincia, le aziende idriche e le associazioni del territorio, i cittadini possono verificare quotidianamente i dati sulla qualità dell'acqua, e quindi possono

toccare con mano che cosa significa avere un'azienda pubblica che lavora bene, con un piano strategico importante per gli investimenti sulle infrastrutture e la gestione del servizio». Ha aperto così la mattinata Guido Podestà, presidente della Provincia di Milano. «Se l'acqua del nostro territorio è buona – gli ha fatto eco Alessandro Ramazzotti, presidente di CAP Holding – lo dobbiamo soprattutto alla natura ma grazie all'impegno delle nostre aziende pubbliche è anche garantita e sicura; e questo non è un dato di fatto, un obiettivo raggiunto una volta per tutte, ma un esercizio quotidiano in cui sono impegnate le centinaia di persone che lavorano nel Gruppo CAP per garantire il servizio idrico integrato a oltre due milioni di persone». Mario Soldano, presidente della Conferenza dei Sindaci, ha sottolineato il ruolo da protagonisti dei Comuni «in prima fila nella battaglia per la salvaguardia dell'acqua come bene pubblico: un percorso che deve continuare per superare i pregiudizi sull'acqua ma anche sulla gestione pubblica». La Carta d'intenti, in concreto, è un pro-

Chi è il Gruppo CAP

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

colloco con il quale il Gruppo CAP, i Comuni e le associazioni locali si impegnano a mettere in atto una serie di azioni per diffondere e rendere sempre più fruibili da parte dei cittadini tutti i dati relativi all'acqua di rete: le analisi, i controlli, le caratteristiche e ogni altra informazione utile. «Un salto di qualità – l'ha definito Graziano Musella, presidente dell'ATO (Ambito Territoriale Ottimale) Provincia di Milano – Abbiamo trasformato un elemento di eccellenza, la qualità dell'acqua e del servizio, in uno strumento importante di comunicazione e trasparenza». Al termine della giornata tutti i sindaci presenti, oltre una quarantina, hanno ricevuto un attestato e firmato un grande cartellone, come simbolico impegno di ogni Comune a sottoscrivere la Carta d'intenti e a fare la sua parte nella diffusione dei dati e delle informazioni sulla qualità dell'acqua di rete, per promuovere stili di vita responsabili, un uso sostenibile e razionale delle risorse idriche. ■

La Carta d'intenti è nata su stimolo dell'associazione Bene Comune Cernusco, e Cernusco sul Naviglio è stato il primo Comune a sottoscriverla. Secondo il sindaco Eugenio Comincini, «il progetto ha dimostrato che la collaborazione fra Enti Locali, cittadini e aziende porta a grandi risultati». Nella foto, da sinistra: Mario Soldano, presidente della Conferenza dei sindaci, Graziano Musella, presidente dell'ATO Provincia di Milano, Guido Podestà, presidente della Provincia di Milano, Alessandro Ramazzotti, presidente di CAP Holding, Marco Passaretta, presidente di Amiacque.



Sagre e mercati di maggio e giugno

Dal 23 al 26 maggio
**65a Edizione della
Fiera del Vino D.O.C.
Polpenazze del Garda (BS)**

Il Valtènesi-Garda Classico Doc è il vino al quale è dedicata la manifestazione di Polpenazze. Un'occasione per conoscere prodotti, vino soprattutto, e produttori del territorio. Si tratta sicuramente della fiera più completa per quanto riguarda la conoscenza della valle, del "terroir" e della specifica denominazione di origine controllata. In Fiera si trovano rappresentate le diverse cantine e ci si può concedere ottimi assaggi. Il "Borgo Bio" ospita l'agricoltura biologica, mentre nella Corte degli Assaggi sono attivi laboratori e degustazioni guidate di formaggio e olio del Consorzio Garda Dop. In Piazza non manca lo spiedo di Polpenazze.

Comune di Polpenazze del Garda
Tel. 0365 674012
info@comune.polpenazzedelgarda.bs.it
segreteria@comune.polpenaz-

zedelgarda.bs.it
www.comune.polpenazzedelgarda.bs.it

7 giugno
**Festa del Luartis
Isola Dovarese (CR)**

Mai sentito parlare del luartis? Si tratta del germoglio del luppolo, un vegetale spontaneo che ha rappresentato per secoli uno degli ingredienti principali della cucina di pianura. Ancora oggi viene raccolto tra marzo e aprile, viene conservato e riproposto nelle ricette popolari più classiche come la frittata e il risotto.

La Festa è organizzata dalla Pro Loco di Isola Dovarese e dal Parco Regionale Oglio Sud, e prevede un programma fitto di attività come la bicicletata di 30 km lungo il fiume Oglio per scoprire dove cresce il luppolo. Cena a tema con le ricette contadine a base di luartis.

Associazione Pro Loco di Isola Dovarese
Ufficio Turistico: lunedì e giovedì dalle ore 9.00 alle ore 11.00;



Tel. 0375 946373 / 339 7489760
prolocoisoladovarese@gmail.com
www.proloco-isola.org

Dall'11 al 22 giugno
**32a Sagra della cipolla
rossa De.Co.
Breme (PV)**

La più dolce delle cipolle italiane è coltivata a Breme in Lomellina. Se volete fare la scorta annuale e aiutare questa piccola produzione locale a mantenere tradizione e bio-

diversità, dovete fare presto, perché va a ruba! Quest'anno ne verranno raccolti circa 500 quintali, quindi vi consigliamo di prenotare il vostro sacchetto per tempo. Cruda o cotta, potrete gustarla anche in loco con insalata, zuppa, frittata, focaccia, pizza alle cipolle. Non perdetevi le conserve e i dessert: torta e gelato (alla cipolla!).

Polisportiva Bremese
Comune di Breme
Tel. 0384 77001 / 328 7816360 / 333 4853030

La redazione contatti



Cibi
Arte e scienza del cibo
periodico gratuito
anno 2 - n. 5
Milano
20 maggio 2014

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Art director
Marco Matricardi – matricardi@fastwebnet.it

Redazione
Claudia de Luca – claudia.deluca@cibiexpo.it
Flavio Merlo – flavio.merlo@cibiexpo.it
Marta Pietroboni – marta.pietroboni@cibiexpo.it
Chiara Porati – chiara.porati@cibiexpo.it
Bianca Senatore – bianca.senatore@cibiexpo.it

Relazioni istituzionali
Arianna Censi – arianna.censi@gmail.com

Consulenza scientifica
Flavio Merlo – Sociologo
flavio.merlo@unicatt.it
Ettore Capri – Ordinario di Chimica agraria
ettore.capri@unicatt.it

Fotografia: Chiara Visconti
Immagini di copertina:
foto di Chef Rubio: Carbonelli&Seganti;
minimali, dall'alto in basso: Chiara Visconti,
Chiara Visconti, Demeter.

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: Equipe Prestampa srl, 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
Raccolta pubblicitaria
O.P.Q. srl – Carlo Freschi
02 66992533 – carlo.freschi@opq.it



Visita il sito **www.cibiexpo.it**
Troverai approfondimenti, contenuti extra e la versione digitale dei numeri precedenti di Cibi.

Nella prossima uscita:
Vito Gulli, re di As do Mar



C I T
E X T
P O À

maggio 2014

Performance Conferenze, incontri,
Art Media spettacoli, eventi, concerti in piazza,
Creativity & Style teatro, musica, Leonardo da Vinci,
Kids Leonardo orti d'artista, poesie, mostre,
Science mercati agricoli, letture,
Well Being cinema, video,
Città Mondo giovani artisti, laboratori per bambini,
Feed the Planet degustazioni, occasioni internazionali,
gite del gusto, itinerari,
a Milano e dintorni.

Scarica il programma completo sul sito

www.expoincitta.it