



**Arte e scienza
del cibo**



periodico gratuito
anno 2 - n. 3
4 marzo 2014
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di



Milano
Comune
di Milano

Cesare Battisti patriota in cucina



Cesare Battisti,
chef e anima
del ristorante Ratana



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

**-423 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**



**Salumi: i tempi
sono cambiati**



**Locuste, grilli & Co.
Da leccarsi i baffi**



**A PROPOSITO
DI ACQUA
Acqua in brocca!**

La Scienza in Piazza®

FOOD IMMERSION
28 MARZO - 13 APRILE 2014



Illustrazione di Agnese Banzzi

LA FESTA DELLA SCIENZA E DELLA CULTURA
NELLA CITTÀ DI BOLOGNA

Mostre, laboratori, incontri, spettacoli
e attività scientifiche sul tema dell'alimentazione

Un progetto della Fondazione Marino Golinelli in collaborazione con il Comune di Bologna

Per info: tel. 051 0251008
lascienzainpiazza@golinellifondazione.org
www.golinellifondazione.org

WWW.LASCIENZAINPIAZZA.IT

Un progetto di



in collaborazione con



Con il patrocinio di



Main sponsor



Sponsor



#lascienzainpiazza

EDITORIALE

Strappi alla regola

Un numero di CiBi particolarmente goloso, in cui si parla di fritti, salumi, panini. Il paese di Cuccagna per un adolescente, ma una stuzzicante presa di distanza dall'ascetismo anche per i post-adolescenti. D'altronde, come dice il nostro nutrizionista di fiducia, Giorgio Donegani, non ci sono cibi che fanno male in assoluto, con equilibrio e misura si possono evitare (quando la salute non impone regimi speciali) rinunce draconiane. Dracone, per la cronaca, era un legislatore ateniese (VII secolo a.C.) di straordinaria intransigenza: persino per i piccoli reati prevedeva l'applicazione della pena di morte. Oggi sarebbe strage. Viene voglia di tessere l'elogio della tolleranza. E di rivalutare le eccezioni e le singolarità. Anche parlando di cibo.

Per i salumi, per esempio, citiamo una particolarità legata alla materia prima: ci sono affettati che non sono fatti di carne di maiale, come il violino di capra della Valchiavenna. I tradizionalisti lo affettano appoggiandolo alla spalla e utilizzando come manico la zampa, proprio come il violinista tiene il suo strumento.

Per i panini rimando direttamente all'articolo: all'Accademia Panino Giusto sostengono che ci vuole un anno per imparare a fare un panino a regola d'arte. Pasto veloce, dunque, ma non banale. Protagonista di copertina è Cesare Battisti, titolare del ristorante Ratanà. Dedica il 70% del suo tempo alla ricerca delle materie prime perfette. Bravo, molto apprezzato e particolarmente simpatico. ■

Paola Chessa Pietroboni





Sommario

Ben fatto
Tagliatelle dolci fritte **5**
Tortelli, chiacchiere, frappe, frittelle. A Carnevale si frigge di tutto e in Emilia si friggono anche le tagliatelle. Eccole nella versione dolce!
a cura di Chiara Porati

Filo diretto
Una cascina con la C maiuscola! **6**
Tra campi di frumento, orzo e mais impariamo a conoscere la tradizionale coltura cerealicola lombarda alla Cascina Moirano.
a cura di Chiara Porati



Saporiti e magri.
I salumi d'anatra **9**
Sono per tutti, per bambini e anziani e anche per chi di norma non può mangiare carne di maiale, come gli islamici.
di Bianca Senatore

I segreti della spesa
Per suonare bene deve stagionare a lungo! **11**
Il Violino di capra della Valchiavenna è un salume tradizionale fortemente legato al territorio.
di Marco Schiavello

Regione che vai,
salume che trovi **12**
Un insolito tour su e giù per lo Stivale alla scoperta dell'immensa varietà di salumi del nostro paese.
a cura di Claudia de Luca

Salumi: i tempi sono cambiati **15**
Saporiti e golosi, i prodotti di salumeria oggi corrispondono molto meglio di un tempo alle esigenze nutrizionali dell'organismo.
di Giorgio Donegani

Protagonisti
Cesare Battisti. La cucina etica, semplice, buona **16**
I punti forti del Ratanà? Il culto della materia prima, la selezione rigorosa, la qualità eccellente, la stagionalità e il "localismo".
di Bianca Senatore

A porta aperta
A Milano un po' di Capo Verde **19**
Dal bellissimo arcipelago al largo della costa nord-occidentale dell'Africa alla metropoli lombarda: mantenere le proprie tradizioni alimentari non è così difficile!
di Bianca Senatore

Scuola di cucina
Paninari per missione **21**
Il segreto dell'Accademia Panino Giusto? Ventotto minuti per gustare la qualità del "Made in Italy".
di Flavio Merlo

Alimentazione e salute
Locuste, grilli & Co.: buoni da leccarsi i baffi! **23**
A un incontro di CaffExpò si è parlato di "entomofagia": una parola destinata a una grande popolarità...
di Ettore Capri

Storia del cibo
Fritole e fritoleri nelle strade di Carnevale **25**
Gonfie, morbide, dorate, arricchite con uvetta e cosparse di zucchero a velo, le fritole sono il dolce del Carnevale veneziano, ma piacciono a tutti.
di Rita Tersilla

Tendenze
Quasi quasi mi faccio uno shampoo... (al caffè) **27**
Con il progetto Coffee Reloaded il caffè è tonico, ma anche virtuoso e sostenibile.
di Bianca Senatore



A proposito di acqua
Verso la prima app sull'acqua di Milano **29**
Una maratona di cervelli per progettare soluzioni informatiche che aiutino a conoscere i servizi legati all'acqua di rete.
a cura di Claudia de Luca

Acqua in brocca! **30**
Sono sempre di più le mense scolastiche che scelgono di sostituire l'acqua in bottiglia con caraffe di acqua di rete.
a cura di Claudia de Luca

Sagre e mercati di marzo **31**
a cura di Chiara Porati



Hanno collaborato a questo numero

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

Ettore Capri: dal 2011 è ordinario di Chimica agraria presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza. Svolge ricerche sull'impatto dei contaminanti nell'ambiente e nei prodotti alimentari, sulla valutazione del rischio per il consumatore e sugli aspetti socio-economici e igienico-sanitari della sicurezza alimentare. È direttore di OPERA, Centro di Ricerca per lo Sviluppo sostenibile in agricoltura, ed esperto presso l'Autorità europea per la Sicurezza alimentare EFSA. Con alcuni colleghi delle facoltà di Agraria, Giurisprudenza ed Economia organizza gli incontri di CaffExpò, il primo caffè scientifico-letterario europeo rivolto ai giovani ricercatori e dedicato alla sicurezza alimentare e allo sviluppo sostenibile.

Giorgio Donegani: dottore in Scienze e tecnologie alimentari e presidente della Fondazione italiana per l'Educazione alimentare. Già membro del Comitato "Scuola e Cibo" del MIUR, che ha definito le linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana, fa ora parte del Comitato Ministeriale EXPOscuola2015, per la messa a punto di attività educative di preparazione ai temi di Expo. Partecipa al tavolo programmatico Verso EXPO della Regione Lombardia e al tavolo incaricato di rendere operativo il protocollo di collaborazione tra Federalimentare e MIUR.

Andrea Falappi: agricoltore urbano, conduce con il fratello Nazzareno un'azienda zootecnica in Cascina Campazzo a Milano, all'interno del Parco Ticinello. Da più di trent'anni attivo nel campo delle tematiche inerenti all'integrazione tra città e campagna, è presidente del Consorzio DAM, Distretto Agricolo Milanese.

Marco Schiavello: con Rita Tersilla, ha inaugurato nel 2008 i Sarti del Gusto (www.sartidelgusto.it) che organizzano degustazioni ed eventi enogastronomici pubblici e privati. Sommelier AIS, iscritto all'albo nazionale assaggiatori formaggi ONAF e assaggiatore olio d'oliva UMAO. Collabora con Slow Food per le guide Slow Wine e Osterie d'Italia.

Rita Tersilla: Cultrice delle tradizioni culinarie, in particolar modo del cibo di strada, cui ha dedicato un libro, collabora con varie testate giornalistiche. È cuoca del canale web "D - Ricette" del Gruppo Editoriale L'Espresso.

BEN FATTO

Tagliatelle dolci fritte

Tortelli, chiacchiere, frappe, frittelle. A Carnevale si frigge di tutto e in Emilia si friggono anche le tagliatelle. Eccole nella versione dolce!

"Una tira l'altra"! Se pensate che tirare la pasta sia un lavoro per sole "sfogline" provette, è ora di cambiare idea: la pasta all'uovo è facile da fare e aiuta a tenere in allenamento i muscoli di spalle e braccia (il che vuol dire che si possono evitare i sensi di colpa a tavola).

Ingredienti
200 g di farina 00
2 uova
1 cucchiaino di rum
scorza grattugiata di 1 arancia
150 g di zucchero semolato
1 litro di olio di semi di girasole
100 g di zucchero a velo

Preparazione della pasta
La ricetta tradizionale della pasta all'uovo prevede l'utilizzo di 100 g di farina per ogni uovo. Con queste quantità si prepara un primo piatto per persona. Nel nostro caso però parliamo di un dolce, quindi questo impasto può bastare per 4-6 persone. Su una spianatoia disponete la farina a fontana: al centro rompete le uova e aggiungete il rum per aromatizzare l'impasto. Mescolate tutto per circa 10 minuti, dapprima amalgamando

bene gli ingredienti con le dita e poi, quando l'impasto sarà omogeneo, lavorandolo energicamente con il palmo delle mani sulla spianatoia. La pasta dovrà risultare soda, liscia ed elastica. Avvolgetela nella pellicola trasparente e lasciatela riposare per circa mezz'ora. Stendetela con un matterello in una sfoglia sottile, come si fa per le ricette salate. Quando è ben tirata, cospargetela con la scorza di arancia grattugiata e lo zucchero semolato. Ripassate il matterello per far aderire meglio il composto zuccherino e arrotolate la sfoglia, formando un rotolo lungo e ben stretto. Tagliate il rotolo a strisce larghe circa 1 cm; otterrete delle rotelle che disporrete su un vassoio, senza srotolarle; lasciatele riposare in frigorifero per 30 minuti.

Una frittura a immersione
Si tratta di una frittura a immersione, quindi utilizzate una pentola di medie dimensioni con i bordi piuttosto alti. L'olio non dovrà raggiungere temperature troppo elevate perché le tagliatelle si friggono in pochi secondi. Essendo coperte di



Fare da soli la pasta all'uovo in casa è più semplice di come pensavamo. L'importante è usare uova fresche di media grandezza, dosare bene la farina e saper lavorare l'impasto rendendolo morbido ed elastico, in modo da poterlo stendere senza troppa fatica con il matterello.

zucchero, rischierebbero di bruciare in fretta. Friggetene poche per volta fino a quando saranno dorate. Una volta fritte, fate sgocciolare le tagliatelle sulla carta da cucina e lasciatele raffreddare per qualche minuto. Una piccola curiosità: se lasciate le tagliatelle in frigo per il tempo prestabilito, rimarranno compatte anche in cottura, mantenendo una forma a rondella; se invece si salta il passaggio in frigorifero, si

apriranno, assumendo un aspetto un po' più artistico e divertente. Scegliete voi quale forma si addice di più al vostro umore e ai vostri ospiti. Si possono spolverare con lo stesso zucchero aromatizzato all'arancia, e se ci sono dei bambini si possono decorare con code colorate. Noi preferiamo la semplicità: una generosa spolverata di zucchero a velo! ■
a cura di Chiara Porati

Le tagliatelle fritte si possono presentare su un'alzatina per dolci oppure in un pratico cartoccio adatto a una merenda al parco.

Abbinamenti consigliati
Albana di Romagna dolce
Malvasia
Marsala (Sicilia)
Moscato dei Colli Euganei (Veneto)
Recioto (Veneto)
Verduzzo (Friuli)

Facebook: Cibi Lab

Una cascina con la C maiuscola!

Tra campi di frumento, orzo e mais impariamo a conoscere la tradizionale coltura cerealicola lombarda alla Cascina Moiranino, a due passi da Milano

La cascina Moiranino, situata in uno degli ultimi spazi agricoli del Comune di Milano, dista solo 5 km dal centro città e 1 km dall'uscita della tangenziale Ovest di Baggio e Cusago. L'azienda agricola della famiglia Albini Prina è in una tipica corte ottocentesca. Daniele Albini racconta che negli anni '70 iniziarono ad abbandonare la zootecnica a favore della cerealicoltura, da sempre molto importante in quest'area lombarda. La superficie agricola di circa 52 ettari è anche ricca di fontanili e risorgive. La scelta è stata quella di coltivare sia cereali vernini (che crescono nella stagione fredda), sia cereali estivi.

Cultivare con competenza

I cereali vernini coltivati sono il frumento e l'orzo; seminati in autunno, richiedono lo stimolo del

freddo per la levata (germoglio) e la formazione delle spighe. Il mais, chiamato anche granturco, granone o frumentone, esige invece temperature elevate per tutto il suo ciclo vitale: s'inizia a seminare in primavera, da marzo o aprile, quando la temperatura del terreno raggiunge stabilmente i 12 °C. Se tutto procede bene, il mais da granella viene lavorato con la mietitrebbia che taglia (mieti) e separa (trebbia) la granella del frumento (e degli altri cereali) dalla paglia e dalla pula. Si fa tra settembre e ottobre quando l'umidità è al 20-25%, per poi avviare l'essiccamento. Le piante dei cereali sono annuali, nell'arco di pochi mesi dalla semina fioriscono, producono frutti e muoiono. Daniele ci spiega l'estrema importanza della temperatura e del clima durante il periodo della semina: il mais non germina

e non si sviluppa se le temperature sono inferiori a 10 °C, mentre per l'accrescimento la temperatura ottimale è 22-24 °C. Il frumento, la segale, il triticale (un ibrido tra segale e grano tenero), l'avena, l'orzo e il farro, i cosiddetti vernini, sono piante robuste che preferiscono climi moderati e smettono di crescere al caldo: maturano rapidamente, al massimo entro giugno vengono trebbiate e i frutti raccolti. Daniele sottolinea come queste piante modifichino il territorio: dopo la semina in autunno, germinano e si sviluppano, restano dormienti durante l'inverno e improvvisamente in primavera riprendono a crescere, per maturare all'inizio dell'estate colorandosi d'oro. Queste coltivazioni consentono un moderato utilizzo d'acqua e liberano il terreno in tempo per dare spazio a un altro impianto. Il mais e il riso sono invece ce-

reali più delicati e crescono solo quando il clima è più caldo, nella stagione estiva. La preparazione del terreno è molto simile per tutti i cereali: quando la terra è alla giusta temperatura si parte con l'aratura superficiale, in estate o in autunno, seguita da lavorazioni secondarie di fresatura (sminuzzamento della parte superficiale del terreno) o erpicatura (ulteriore sminuzzamento delle zolle come finitura del terreno prima della semina). È sempre importante che il terreno sia soffice, ben drenato e ben livellato per evitare i ristagni d'acqua. Si procede poi alla semina, alla concimazione, al controllo delle infestanti e delizio dell'estate colorandosi d'oro. Queste operazioni richiedono una grande competenza e un costante controllo perché la qualità del raccolto è essenziale per la commercializzazione.

Carta d'identità

Cascina Moiranino

Via Cusago 201 (MI)

Ristorante Panta Rei

Tel. 02 39413241

www.pantareiclub.com

mari@pantareiclub.com

Dal campo al mercato

Alla Cascina Moiranino sono molto attenti a tutto il processo di produzione, oltre che alle caratteristiche del terreno e dell'acqua. Sanno anche che è fondamentale proteggere le piante in modo adeguato contro malattie e parassiti, che possono compromettere le caratteristiche qualitative del prodotto. Della materia prima si usa tutto: l'azienda agricola vende i propri raccolti che saranno poi rivenduti e trasformati secondo le necessità del mercato. Alcune parti del prodotto trasformato (farine, fiocchi, crusca...) sono utilizzate per i mangimi, mentre la paglia o gli stocchi, cioè i fusti secchi della pianta di mais, dopo la trinciatura, vengono utilizzati per le lettiere degli animali.

Dal campo alla tavola

La famiglia Albini si dedica all'agricoltura da generazioni e conosce bene i problemi del territorio milanese. Negli ultimi 25 anni i terreni coltivabili in quest'area si sono ridotti di circa un terzo; per questo motivo molte aziende agricole hanno comin-

Nel cortile della casa padronale sono coltivati ancora gli aromi e le essenze apprezzati alla fine dell'Ottocento.

ciato a valorizzare i loro spazi e le loro cascine con l'obiettivo di far conoscere sempre di più la tradizione agricola locale e di apportare nuova linfa grazie all'apertura al grande pubblico. Daniele Albini racconta che proprio con questo intento la cascina Moiranino ha deciso di ospitare al suo interno un ristorante nel quale si utilizzano prodotti di stagione e a filiera corta, provenienti dalle campagne circostanti.

«L'attività agricola non si ferma quando il ristorante è aperto. Nei campi non esistono sabati e domeniche. Molti pensano che per fare l'agricoltore basti scavare un buco nella terra, metterci dentro un seme e dare un po' d'acqua ogni tanto. In realtà, come in tutte le cose, non ci si può improvvisare e non si raccoglie nulla senza l'impegno, la competenza, la pazienza e la passione».

a cura di Chiara Porati

Alcuni spazi della cascina Moiranino sono stati riconvertiti e oggi ospitano un ristorante.



La veduta aerea della zona offre uno strepitoso colpo d'occhio della struttura architettonica di questa cascina di fine '800 con due ampie corti a "U" contrapposte. Su una corte si affaccia la grande casa padronale, l'altra è destinata ai lavori di cascina con le stalle e ampi fienili.



**14^o SuisseGas
Milano
Marathon**
06_aprile_2014



RUN FAST, LIVE COOL.
milanomarathon.it

**DOMENICA
ECOLOGICA**



Info Line +39 02 6262 7562
info@milanomarathon.it

RCS Sport

**FIL
DIRETTO**

Saporiti e magri I salumi d'anatra

Sono per tutti, per bambini e anziani e anche per chi di norma non può mangiare carne di maiale. Una scommessa vinta per un'azienda del pavese: da piccola realtà familiare a impresa industriale con aspirazioni internazionali

Mortadella, salame, pancetta, prosciutto cotto e crudo. Quasi tutto è fatto con carne di maiale e chi è di fede islamica difficilmente assaporerà questi alimenti. Ma qualche alternativa c'è. L'azienda Canevari & Zucca è oggi leader di settore nella produzione di salumi d'anatra. E per intercettare la domanda di una nuova fascia di consumatori si è certificata con Halal Italia per la macellazione che segue il rito

la solida azienda di famiglia. — E stiamo programmando scambi commerciali con gli Emirati Arabi e con i paesi del Sud-Est asiatico, dove i nostri prodotti sono stati accettati. Peccato che i problemi burocratici siano tantissimi». L'azienda è nata oltre trent'anni fa dopo che il signor Zucca, disegnatore meccanico, decise di licenziarsi e investire in un piccolo allevamento d'anatre. Col tempo, l'impresa è cresciuta, conciliando tecnologia e



islamico. «Due anni fa abbiamo iniziato a studiare prodotti come lo "speck", il salame e il "cotto" d'anatra che possono essere venduti nei paesi islamici — spiega Angelo Zucca, a capo del-

tradizioni gastronomiche della provincia pavese. «Oggi macelliamo un milione di capi all'anno e commercializziamo prodotto finito pari al 50% del mercato italiano». La filiera produttiva è supercontrollata:

dall'importazione dei pulcini dalla Francia, agli allevamenti in Italia, fino alla lavorazione delle carni, sempre verificata da veterinari e tecnici degli organi di controllo ufficiali. «Le nostre anatre sono della varietà Barbarie (canard de Barbarie) — spiegano dall'azienda — e le scegliamo perché hanno una bassa percentuale di grassi e danno una grande quantità di filetto». La carne d'anatra ha un costo più elevato rispetto alla comune carne di pollo o tacchino. Per questo, oggi, molti ristoranti preferiscono il petto d'anatra femmina che, in



confronto a quello di un esemplare maschio di 400 grammi, pesa molto meno, circa 220 grammi, ed è dunque più richiesto. Per quanto riguarda lo speck d'anatra, invece, «all'inizio — dice Angelo Zucca — facevamo confezioni da 150 grammi, ma era tanto; allora le abbiamo ridotte a 120 grammi, poi a 100 e infine a 60 grammi, ideali per due persone». La cura degli animali negli allevamenti

Angelo Zucca dirige l'azienda da quasi 30 anni. Alla base del successo, il legame col territorio e la passione per la ricerca.

distribuiti in Piemonte, Lombardia e Veneto, l'utilizzo di tecniche produttive d'avanguardia, e l'attenzione alla fase di macellazione hanno permesso alla Canevari & Zucca di diventare

un'azienda molto apprezzata nel settore. «La forza è la gestione familiare, che ci consente di lavorare bene e superare le difficoltà del momento. Ora la scommessa è sfondare all'estero».

Bianca Senatore



© CHIMA VISCONTI



© CHIMA VISCONTI

Facebook: Cibi Lab

www.cibiexpo.it

DA MARZO
A DICEMBRE 2014
PER BAMBINI DAI 3
AI 10 ANNI

Gnam!

L'arte a tavola

UN PERCORSO CREATIVO PER BAMBINI ATTRAVERSO IL
FOOD DESIGN

PROGRAMMA COMPLETO DEI LABORATORI:
www.museolissone.it

INFO E PRENOTAZIONI:
340.3402368 - ippogrifo.azzurro@eoscoop.com

SEGRETI DELLA SPESA

Per suonare bene deve stagionare a lungo!

Il Violino di capra della Valchiavenna è un salume tradizionale fortemente legato al territorio, dove alcune famiglie ancora lo lavorano in casa per poi offrirlo durante le feste

Quali note si liberano nell'aria dal Violino di Capra della Valchiavenna? Quelle sensoriali per i palati e quelle culturali che raccontano un territorio: la denominazione deriva da alcuni versi di Giovanni Bertacchi, poeta chiavennasco della fine del 1800, che parlando di crotti esaltava la "spaleta" o "violin de carne secca" citandolo in una sua poesia. La tradizione vuole che il prodotto sia affettato appoggiandolo sulla spalla e sostenendolo, con il braccio teso, dalla zampa che funge da manico, proprio come il violinista tiene lo strumento. Anche il taglio rimanda ai dolci movimenti dello strumento musicale: si utilizza un lungo coltello per affettare i riccioli di carne, con mosse che ricordano quelle dell'archetto utilizzato dai musicisti. Durante le feste veniva passato di mano in mano in modo che ognuno potesse tagliare la propria porzione, fino a quando non veniva consumato interamente.

Un prodotto raro

Da circa dieci anni Slow Food ha istituito il Presidio del Violino di capra della Valchiavenna per la conservazione e valorizzazione del prodotto, mettendo a punto un disciplinare di produzione che rispecchia le antiche tecniche tradizionali. L'area di produzione è nella provincia di Sondrio, nel comune di Chiavenna e in tutta la Valle Spluga. Il processo di produzione parte dall'utilizzo di sole ca-

Sono ormai pochissimi quelli che lavorano il Violino di capra secondo le regole tradizionali, ma in alcune famiglie è ancora abitudine lavorarlo in casa.

pre di razza Frisia e Fontalasca allevate allo stato semibrado; le capre seguono un'alimentazione naturale, avendo a disposizione erbe e piante selvatiche, e, soltanto in caso di necessità, vengono utilizzate integrazioni di farina gialla e crusca. Proprio grazie a quest'alimentazione il salume possiede aromi speziati e selvaggi inimitabili.

La lavorazione

La prima fase della produzione è quella della salamoia: i pezzi di carne sono ricoperti da un composto di sale, pepe, chiodi di garofano, cannella, noce moscata e rosmarino, poi li si massaggia bene in modo che le spezie aderiscano; vengono quindi messi in contenitori (originariamente di legno) e coperti con spicchi d'aglio e foglie di alloro. Una volta trasferiti tutti i pezzi nel contenitore, viene aggiunto il vino. Nei giorni successivi (fino a venti), i pezzi di carne sono rigirati per permettere un contatto omogeneo con la salamoia, ma la ricetta non è così rigida: le spezie e gli odori variano secondo l'esperienza e la personalizzazione che ne vuole dare il produttore. Una volta terminata la salatura, si procede con l'affumicatura (fase non sempre presente) che dura circa una notte: si appendono "i violini" in una stanza con un camino dove vengono bruciati foglie e arbusti verdi di ginepro. Subito dopo l'affumicatura, i violini sono messi ad asciugare, per pochi giorni, in una cantina per la stagionatura dei formaggi; poi vengono trasferiti in un crotto per la stagionatura vera e propria che varia da 3 a 6 mesi. Si può arrivare anche all'anno. Il risultato è un prodotto tra i 2 e i 3 chilogrammi, con carne soda, tendente al rosso scuro, dal sapore antico e deciso, con

Carta d'identità

Zona di produzione: Provincia di Sondrio, comune di Chiavenna e Valle Spluga

Parti della capra: Spalla e coscia di capra

Lavorazione: Salatura, speziatura e affumicatura (opzionale)

Stagionatura: minimo due mesi

Come gustarlo:

- qualche fetta o ricciolo di Violino di capra della Valchiavenna
- pane di segale
- Valtellina Superiore DOP



aromi straordinariamente speziati e affumicati: una delizia, forse non troppo conosciuta, ma che merita certamente grande attenzione! ■

Marco Schiavello
Sarti del Gusto

Secondo una consuetudine chiavennasca, un taglio di Violino di capra (da circa 2-3 kg) deve essere consumato per intero nel corso di un pasto con numerosi commensali per evitare la sfortuna.

Regione che vai salume che trovi

Un insolito tour su e giù per lo Stivale alla scoperta dell'immensa varietà di salumi del nostro paese

Si definiscono salumi tutti quei prodotti a base di carne cruda o cotta caratterizzati dall'uso del sale sia come ingrediente sia come agente di conservazione: una definizione abbastanza ampia da permettere infinite variazioni sul tema. L'Italia, con 36 salumi DOP o IGP, è il paese con più prodotti tutelati dell'Unione Europea. Il libro **Salumi d'Italia. Storia produzione assaggio**, curato da **Slow Food Editore** (quarta edizione 2009), passa in rassegna 250 tipologie tradizionali di salumi, descrivendone la storia, la diffusione, le tecniche di produzione e l'utilizzo in cucina. Eccone un piccolo "assaggio".

Mocetta Valle d'Aosta

Fino a qualche tempo fa si otteneva dalla coscia disossata dello stambecco; da quando l'animale è stato dichiarato specie protetta, si utilizzano cosce di capra o di camoscio, oltre ad alcuni tagli di manzo. La carne viene privata dei nervi e del grasso e poi immersa per 2 settimane in una mistura di sale, pepe, spicchi d'aglio, timo, salvia, alloro, rosmarino e santoreggia (un'erba della stessa famiglia della menta); la stagionatura è di 3-4 mesi. Si usa servire la mocetta su fettine di pane di segale – precedentemente abbrustolite con uno spicchio d'aglio –, imburrate e spalmate di miele (il cosiddetto "boccone del diavolo").



Mocetta

Kaminwurz Trentino Alto Adige

È un salsicciotto lungo 20-25 cm, di piccolo diametro (circa 2 cm), che un tempo veniva affumicato nel camino di casa. Si produce con carni di suino o cervo (più raramente pecora) insaporite con spezie ed erbe aromatiche locali. Si può mangiare fresco, lievemente affumicato o ben sta-



Bale d'aso

gionato (quindi più asciutto). Un buon kaminwurz si distingue dall'aroma: un mix equilibrato di carne, sottobosco, fumo e spezie. Viene servito con pane di segale, spesso accompagnato da un boccale di birra.

Bale d'aso Piemonte

A dispetto del nome, non si tratta dei testicoli d'asino, ma di insaccati dalla forma tondeggiante a base di carne asinina. Fino a qualche decennio fa erano prodotti esclusivamente con carne d'asino; oggi l'impasto prevede carne suina (60% circa), bovina (20%) e asinina (20%), macinate in modo grossolano e condite con sale, pepe, noce moscata, erbe aromatiche e vino rosso. Il composto viene poi insaccato nella cotenna di vacca. Le bale d'aso si consumano fresche, non stagionate: immerse in acqua fredda e cotte per circa 2 ore, sono servite con contorno di purea di patate, lenticchie o altri legumi lessati.



Bale d'aso

Fiocchetto Emilia Romagna

Si prepara con la parte della coscia del maiale che resta dopo la separazione del culatello: la fesa di spalla o il sott'osso, tagli di prima qualità, con una percentuale di grasso molto bassa (circa 10%). La carne resta per 2 settimane in una salamoia a secco a base di sale marino, salnitro (nitrato di potassio) e una piccola quantità



Fiocchetto

Slinzega

Slinzega Lombardia

Si ricava dai ritagli della produzione di bresaola, ma ha un sapore più forte e marcato rispetto alla celebre specialità valtellinese. I tocchi di fesa – di mezzo chilo circa – sono sottoposti a un'uniforme salagione a secco. La mistura comprende sale, pepe macinato, cannella, noce moscata, zucchero, alloro tritato, bacche di ginepro e, talvolta, peperoncino e semi di finocchio. Dopo due giorni di riposo in ambiente fresco, le slinzeghe vengono massaggiate con un liquido composto da vino rosso mischiato a spicchi d'aglio pestati. La stagionatura non è mai inferiore a un mese.

Kaminwurz



di spezie macinate; poi viene immersa nel vino o nell'aceto per 3 giorni, massaggiata, insaccata nella vescica e legata. Dopo una maturazione di 8-10 giorni in luoghi ventilati e poco umidi, il fiocchetto viene messo a stagionare per 3-6 mesi. È servito spesso come antipasto accompagnato da sottoli.

Rigatino Toscana

È una pancetta prodotta utilizzando la parte meno grassa della pancia, quella ricca di fitti strati di muscolo magro. Dopo una salatura di 7-10 giorni, la carne viene messa a riposare per 4 settimane su assi di legno, quindi viene cosparsa di pepe e messa a stagionare per 2-3 mesi. Una variante tipica



Rigatino

aglio e vino bianco o cotto. La carne viene sminuzzata finemente e insaccata nel budello naturale del maiale. Può essere consumato dopo 20-30 giorni, oppure con una stagionatura più lunga (circa 2 mesi) che conferisce un aroma più intenso, con una dominante di aglio o finocchio. Oggi si tende a rendere l'insaccato più magro.

fine, possibilmente con un coltello. La concia è preparata con poco sale e una grande quantità di peperoncino (circa 250 g per un chilo di carne), che rende superflua l'aggiunta di conservanti (il peperoncino ha ottime proprietà antisettiche e antiossidanti). Una volta insaccata in un budello, la 'nduja viene lasciata stagionare per oltre un



'Nduja

'Nduja Calabria

È una salsiccia spalmabile molto piccante. La vera 'nduja artigianale dovrebbe essere ricavata da tagli suini di seconda scelta (sottopancia, testa, rifilatura della spalla e della coscia), ma spesso si utilizzano tagli più "nobili" come guanciale e pancetta; la carne viene macinata a grana

anno. Si serve spalmata sulla bruschetta, sulla pizza o come condimento per primi piatti.

Prosciutto dei Monti Nebrodi Sicilia

I suini neri (tutelati da un Presidio Slow Food) sono allevati allo stato brado sui Monti Nebrodi, in provincia di Messina. Libertà di movimento e alimen-



Ciauscolo

Glossario

Affumicatura: operazione che consiste nel sottoporre il salume all'azione del fumo sprigionato da una combustione lenta e incompleta (senza fiamma) di legni di varia origine. Permette di conservare meglio il prodotto e sviluppa particolari profumi e sapori.

Budello artificiale o sintetico: involucri per l'insaccatura dei salumi, costituito da fibre tessili, derivati della cellulosa o materiali sintetici (in quest'ultimo caso è in genere di un colore sgargiante che segnala la sua non commestibilità). Offre alcuni vantaggi (assenza di odori e grassi, mancanza di flora microbica) ma non permette la stessa traspirazione del budello naturale.

Budello naturale: involucri per l'insaccatura dei salumi costituito dall'intestino di vitello o maiale (più raramente si utilizzano intestini ovini o equini). Può essere usata anche la vescica per insaccati di grandi dimensioni (mortadelle o culatelli).

Concia: miscela a base di aromi e spezie che si aggiunge all'impasto di alcuni salumi. In certi casi (salame mantovano, finocchiona) determina marcatamente il sapore e l'aroma del prodotto.

Grasso: è tra gli ingredienti fondamentali di un salume. Il migliore è quello che si estrae tra la testa e la schiena e sopra le cosce del maiale; quello del sottoventre si ossida facilmente.

Nitrati e nitriti: sali che, aggiunti all'impasto degli insaccati, fungono da antimicrobici e mantengono rosso il colore delle carni. I limiti imposti dalla legge sono di 150 mg/kg per i nitriti e 250 mg/kg per i nitrati o per la miscela delle due sostanze.

Rifilatura: asportazione di parte del grasso in eccesso per conferire una particolare forma al salume. Deve essere eseguita da mani esperte per non danneggiare cotenna e muscoli.

Tagli: si distinguono in magri e grassi. I primi comprendono le cosce, i lombi, le coppe, le spalle; i secondi il pancettone (la pancia del maiale), il lardo, la gola e la sugna (le parti grasse e molli del maiale).

tazione naturale sono fondamentali per la qualità dei prosciutti che se ne ricavano. Si tratta però di una produzione assai limitata. Il coscio, dopo la rifilatura, viene sottoposto a una prima salatura, quindi viene asciugato e immerso per 20-40 giorni in una salamoia costituita da sale, finocchio selvatico, aglio, origano e aceto. In seguito il prosciutto viene posto a stagionare coperto da una mistura di pepe nero macinato, pepe rosso, origano e aglio. ■

Prosciutto dei Monti Nebrodi

I Presidi Slow Food salvaguardano prodotti ricchi di "retrogusto storico", come il Prosciutto dei Monti Nebrodi.



Salumi: i tempi sono cambiati

Saporiti, golosi e veloci da mettere in tavola, i prodotti di salumeria oggi corrispondono molto meglio di un tempo alle esigenze nutrizionali dell'organismo, anche quello delicato dei bambini

Ottimo contenuto di proteine pregiate, buona presenza di vitamine e di sali minerali, limitato apporto di grassi e di calorie. Per quanto strano, è questo il profilo nutrizionale dei salumi d'oggi, ben diverso da quello di una trentina d'anni fa. Il merito di questa metamorfosi è soprattutto nei cambiamenti delle tecniche di allevamento e nei migliorati processi di lavorazione. La selezione delle razze e la composizione più equilibrata dei mangimi hanno consentito di allevare maiali dalla carne magra e hanno modificato la composizione stessa del grasso suino. L'industria salumiera, inoltre, garantisce elevati standard igienici e utilizza tecniche produttive d'avanguardia, le cosiddette tecniche "dolci", con vantaggi importanti sul piano della qualità: grazie alla fermentazione naturale si ottengono salumi più digeribili, mentre il ricorso alla tecnologia del freddo consente di ridurre vantaggiosamente l'uso del sale.



Una fonte di proteine pregiate

Oltre al gusto, l'asso nella manica dei salumi è il loro contenuto di proteine, indispensabili per

costruire e mantenere sani i tessuti dell'organismo. Un etto di prosciutto crudo magro dà quasi 30 grammi di proteine, contro i 20 grammi forniti da un etto di carne di vitello, e si tratta di proteine "nobili", costituite da sostanze fondamentali (aminoacidi), che il nostro organismo non è capace di fabbricare da solo.

Utili vitamine e sali minerali

I salumi sono anche ricchi di vitamina B1 (importante per la funzionalità del sistema nervoso e dell'apparato digerente) e B2 (utile per rigenerare i tessuti e per il benessere generale). Tra i minerali, invece, sono particolarmente abbondanti il ferro, essenziale per evitare il rischio di anemia (soprattutto per i bambini e durante la gravidanza), e lo zinco, che aiuta a cicatrizzare le ferite e favorisce il buon funzionamento del fegato.

I grassi: di meno e migliori

I grassi, un tempo "tallone d'Achille" dei salumi, non devono più spaventare troppo. La loro presenza è molto diminuita e, ancor più importante, è cambiata la loro composizione: gli acidi grassi insaturi, quelli "buoni", prevalgono nettamente su quelli "cattivi" di tipo saturo. Oggi i salumi contengono anche meno colesterolo che in passato, al punto che la quantità in essi presente è paragonabile a quella fornita da pollo, carne bovina e persino da pesci magri come l'orata e la spigola.

Il rovescio della medaglia...

Ma allora i salumi non hanno più difetti? Nessuno è perfetto! Basta riflettere sul nome, "salumi", per rendersi conto che di sale ne devono comunque contenere, e non proprio pochissimo. Il sale garantisce la loro conservazione. La palma dei prodotti meno salati

Il prosciutto è uno dei salumi con il maggior contenuto di sale. La salatura serve a regolare la maturazione

del salume e migliorarne la conservabilità, riducendo la percentuale di liquidi presenti.

Un mondo da scoprire

La classificazione dei salumi non è tra le più semplici. Ecco un glossario minimo:

Salumi crudi: sono fatti sottoponendo la carne all'azione del sale, senza successiva cottura. Si usa soprattutto la carne suina, a volte miscelata con altre carni (bovina o equina), ma esistono anche salumi composti solamente di carne bovina o carne equina, oppure fatti con carne di selvaggina o di volatili.

Salumi cotti: hanno come caratteristica principale di preparazione l'impiego di trattamenti termici di cottura, stufatura o affumicatura.

Salumi insaccati: sono quelli che durante la preparazione vengono confezionati dentro involucri, naturali o artificiali, che tengono unita una miscela di carne e altri ingredienti. Gli insaccati crudi possono a loro volta suddividersi in freschi e stagionati.

Salumi non insaccati: si ottengono da tagli interi di carne che non hanno bisogno in genere di confezionamento. Il rappresentante più nobile di questo gruppo è il prosciutto crudo.

va alla mortadella e al prosciutto cotto, mentre, all'opposto, il prosciutto crudo è quello che contiene più sale, anche se al massimo si arriva a due grammi e mezzo per un etto di prosciutto. Certo, non è il caso di esagerare... Altro "difettuccio" è la presenza di nitriti e nitrati usati come conservanti, anche se l'industria moderna limita al minimo il loro uso. Questi additivi svolgono però funzioni importanti:

- impediscono lo sviluppo del botulino, particolarmente pericoloso per l'uomo;
- garantiscono una più regolare maturazione degli insaccati, particolarmente se il sale e il pepe sono aggiunti in modesta quantità.

Comunque sani

Valutando pro e contro dei salumi non c'è dubbio che i primi prevalgano di gran lunga. Come al solito è la quantità a fare la differenza e nel caso dei salumi può anche essere abbondante: come secondo piatto, in sostituzione di carne, pesce, uova e formaggi, si possono inserire nel menu anche 2-3 volte la settimana, abbinandoli a generose quantità di ortaggi. ■

Giorgio Donegani



Banda Biscotti crea golosità artigianali da dietro le sbarre usando unicamente materie prime scelte e aggiungendo solo la propria passione.

Le nostre specialità



www.bandabiscotti.it

Cesare Battisti

La cucina etica, semplice, buona

Il Ratanà di Cesare Battisti è uno dei ristoranti più in voga di Milano. Alla base della sua cucina il culto della materia prima, la selezione rigorosa, la qualità eccellente, la stagionalità e il "localismo"

C'è un posto, nel cuore della nuova Milano, quella fatta di grattacieli, strutture architettoniche di ultima generazione e luci a led, che custodisce un pezzetto di storia e ti riporta alla genuinità della vita. Il Ratanà, all'interno di un giardino in via de Castilla, racconta sapori antichi e accoglie i clienti mostrando con fierezza la filosofia e l'etica che l'ispirano. Cesare Battisti è ormai un vol-

Cosa vi ha spinto a scegliere un posto così? Abbiamo provato a fare un po' di archeologia industriale, nel senso che abbiamo cercato un posto diverso dal solito. Abbiamo scoperto che questo edificio è stato per più di 60 anni il deposito delle ferrovie della stazione Garibaldi e la nostra idea era quella di salvaguardare un pezzettino di storia in questa zona nuova, piena di grattacieli e palazzi moderni. Qui

era malata, curava con le erbe. Ed è proprio questo un punto focale della mia cucina perché uso tantissimo le erbe e poco le spezie. **Che tipo di cucina preparate?** Cerchiamo di riproporre la cucina del territorio, non solo quella di Milano, che è quasi del tutto invernale, con tante preparazioni lunghe, ma in generale ci dedichiamo alla cucina del Nord nella maniera più semplice, sgrezzandola dalle modalità antiche, quelle che prevedevano cotture a temperature alte, con il burro. È un impegno grande, ma cerchiamo di riqualificare tutti i piatti italiani con le tecniche attuali. Dietro c'è una ricerca storica. Ma il nostro punto di forza sono i fornitori. **Scegli tu ogni ingrediente?** La ricerca delle materie prime perfette mi

cose, mentre la stragrande maggioranza delle forniture sono frutto della ricerca mia, dei cuochi e dell'assistente di sala.

Quindi sono tutti prodotti locali?

In realtà tanti non sono nelle vicinanze. La mia idea sull'etica dell'approvvigionamento della cucina è che non esiste il vero km 0. O meglio, può esistere in pochissimi casi. Secondo me, invece, esiste la cucina intelligente, di attenzione, dove non necessariamente tutto arriva da luoghi vicini perché magari quello che è locale non va bene per te o perché il pescatore locale non fa una pesca etica. Purtroppo sono pochi quelli che badano a questi aspetti. Per fortuna oggi molti giovani stanno recuperando le cascate o le licenze di pesca e lavorano in maniera davvero sostenibile. Basti pensare a un pescatore che conosco e che ha la licenza per il lago di Garda: quando pesca sprema fuori le uova dai pesci, le mette nel ghiaccio, poi scende a terra e le consegna ai guardiapescia che le depositano nelle vasche di stabulazione (spazi artificiali controllati) e, infine, le rimettono nel lago. In questo modo non si depaupera la specie, si salvaguarda il proprio lavoro, ma in maniera etica. Io credo in questa filosofia, in queste azioni, nella pesca come nell'agricoltura.

Sei contento di questa riscoperta dell'amore per la cucina?

Non è amore per la cucina, è spettacolo. È una moda e i cuochi stanno vivendo una gloria incredibile! Io penso, invece, che stiamo perdendo l'occasione di fare cultura e in previsione di Expo noi dobbiamo impegnarci di più. Le trasmissioni in tv, per esempio, non parlano di prodotti, di scambi culturali, di tecniche di cottura. Anche i nomi più noti propongono una cucina ludica, fatta per fare audience, mentre lo stesso format proposto in Francia, per esempio, consente ai professionisti di discutere degli errori, dei perfezionamenti. E fa gli stessi ascolti! Ma noi siamo un paese in cui... si gioca. Così si riscopre davvero l'amore per il cibo? Non lo so. È solo uno sfizio del momento, poi quando vai al supermercato per la spesa, compri tutto senza preoccuparti se arriva dall'altra parte del mondo.

Tre aggettivi per descrivere i tuoi piatti.

Etico, semplice, buono.

E tre aggettivi per descrivere te stesso e il tuo lavoro.

Impegnativo, serio ed etico ancora. Come si fa a produrre un cibo di qualità se all'origine quel prodotto non è realizzato in maniera sostenibile? Come è possibile comprare un alimento inquinato e creare un piatto eccelso? Non è possibile. Mangiare è un atto "agricolo" e da qui partono poi gli altri bisogni primari.

El pret de Ratanà

Don Giuseppe Gervasini, nato nel 1867, è noto in Lombardia come "el pret de Ratanà", cioè il prete di Retenate, il paese in cui fu cappellano. Di famiglia povera, da bambino aveva vissuto all'Isola, un quartiere allora malfamato nella zona di Porta Garibaldi. Giudicato un prete scomodo, per le sue presunte doti di guaritore, era molto amato dalla gente. Ai suoi funerali partecipò una folla immensa.

I tuoi clienti scelgono la tua cucina perché condividono questa tua filosofia?

Sì, credo proprio di sì, anche perché non lo dicono solo i piatti, ma tutto il contesto, la squadra. Le persone devono prendere davvero più coscienza di quello che mangiano. La maggior parte di ciò che compriamo non è italiano e questo non è sinonimo di cibo cattivo o lavorato male, ma non ha senso che la lattuga arrivi da lontano, non è etico. Dobbiamo mangiare le "nostre" cose nei periodi giusti. Perché anche mangiare le cose fuori stagione a lungo andare può fare addirittura male alla salute. Dobbiamo cambiare i nostri schemi mentali perché, pensateci, in estate non mangeremmo mai i cachi o il montebianco di castagne, ma a gennaio al ristorante c'è chi chiede le fragole. In questo sono integralista. Il gusto dell'esotico deve essere l'eccezione, non la regola! ■

Bianca Senatore



Al Ratanà si può mangiare anche a pranzo. Durante i giorni feriali, infatti, vengono proposti due menu per il business lunch, studiati per una pausa pranzo di qualità. Le proposte di Cesare Battisti cambiano ogni giorno e si possono scoprire su Facebook.

to noto a Milano e il suo amore per la cucina sostenibile sta contagiando un po' tutti. **Quali sono stati i tuoi primi passi?** Mi è sempre piaciuto fare il cuoco, ho frequentato l'alberghiero e come tutti ho fatto esperienza. Ho iniziato a lavorare nei catering, poi mi sono perfezionato all'estero e sulle navi da crociera. Dopo aver lavorato in vari, ricercatissimi ristoranti, ho deciso di dedicarmi alla cucina del territorio e per 8 anni ho gestito il ristorante Solferino, dove proponevo la stessa cucina che ora faccio qui. Quando si è presentata l'occasione, io e il mio socio abbiamo deciso di investire in un posto nuovo, in una zona in via di riqualificazione. Adesso è molto bello, ma all'inizio c'erano solo scavi e avevamo un po' paura.

dentro abbiamo cercato di mantenere l'anima del posto. Certamente abbiamo rifatto tutto, ma anziché chiamare un falegname, ci siamo affidati a un fabbro con il quale è stata battaglia, una simpatica lotta perché il lavoro da fare era davvero imponente e molto faticoso: i tavoli, il bancone, le porte, gli espositori e le lampade, tutto doveva essere in ferro riciclato dai binari. Lui andava a cercare il ferro, lo fondeva, faceva le prove. **E come vi è venuto in mente il nome?** Ratanà era un personaggio storico di Milano, morto negli anni '40. Era un prete assolutamente *sui generis*, dicevano facesse i miracoli, ma non fu mai canonizzato dalla Chiesa, anzi fu persino temporaneamente sospeso *a divinis*; la gente si rivolgeva a lui quando

porta via il 70% del tempo: per fortuna, in cucina ho una squadra fantastica che mi supporta in tutto, però il lavoro importante è quello della scoperta dei prodotti giusti, cosa che dovrebbero fare tutti! Noi stiamo vivendo in una comodità apparente, nel senso che è tutto molto facile: chiami un fornitore, gli chiedi la pasta, la lattuga, il branzino e ti porta tutto. A Milano ce ne sono tanti ma solo quattro o cinque sono di alta gamma e servono tutti. Però questo porta a un'assoluta standardizzazione della fornitura, riconoscibile almeno agli occhi di chi è del settore. Noi, invece, cerchiamo di distaccarci quasi completamente. Siamo legati alla grande distribuzione ancora solo per poche piccole

Cesare Battisti è di famiglia trentina. Suo nonno era cugino dell'eroico omonimo, patriota e irredentista italiano fucilato dagli austriaci per tradimento nel 1916.

UNA NUOVA IDEA DI ECONOMIA LOCALE, BASATA SU CIBO, AGRICOLTURA, TRADIZIONE E CULTURA È ALLA BASE DELLA FILOSOFIA DEI MERCATI DELLA TERRA. LE MICRO-ECONOMIE DELLE COMUNITÀ LOCALI POSSONO GARANTIRE SOSTENTAMENTO, PUR RISPETTANDO ECOSISTEMI E SALUTE. INOLTRE PROMUOVONO CONVIVIALITÀ E SOLIDARIETÀ.

DIFENDI IL CIBO VERO.

Mercato della Terra
di Milano

OGNI 1° E 3° SABATO DEL MESE
DALLE 9 ALLE 14
FABBRICA DEL VAPORE
VIA PROCACCINI, 4
MILANO


Slow Food®
Milano

COI DENTI.

**MERCATO DEI CONTADINI E DEGLI ARTIGIANI LOCALI
FRUTTA, VERDURA, FORMAGGI, SALUMI...
RACCONTATI E VENDUTI DA CHI LI PRODUCE
TI ASPETTIAMO SABATO 15 E 29 MARZO!**



WWW.SLOWFOODMILANO.IT
MILANO@MERCATIDELLATERRA.IT
FACEBOOK: MERCATO DELLA TERRA DI MILANO

Con la collaborazione di

Provincia di Milano

Con il patrocinio di

MILANO 2015

A
PORTA
APERTA

A Milano un po' di Capo Verde

Dal bellissimo arcipelago al largo della costa nord-occidentale dell'Africa alla metropoli lombarda: mantenere le proprie tradizioni alimentari non è poi così difficile!

Colori accesi, aria calda, vociare allegro. Ivonne chiude gli occhi per qualche secondo e ha davanti l'immagine del profilo dell'isola di Brava, dove è nata. Ma quando li riapre ritorna lì, al supermercato vicino casa: il colore è quello della frutta superlucida, il caldo arriva dall'aeratore e il vociare non è poi tanto allegro. Milano, ormai, da circa trent'anni è la sua casa, eppure le tradizioni si fanno spazio tra gli ingredienti e il sapore etnico resta come un retrogusto piacevole anche quando prepara la pasta con la salsa. Ivonne, la sorella Elisabetta e la nipote Eliana vivono insieme e fare la spesa diventa un affare di famiglia. «Compriamo quasi tutto al supermercato – racconta Ivonne – perché è più comodo e la qualità è buona, ma spesso il sabato facciamo la spesa grande e andiamo al mercato,

essenzialmente per frutta e verdura. A volte prendo lo spezzatino di pesce, soprattutto quando devo fare qualche piatto particolare. Per il resto la nostra alimentazione è molto semplice». A casa Martins il pasto principale è la cena, perché a pranzo ognuno è al lavoro o a scuola, e la sera c'è sempre qualcosa di buono. «Mangiamo la pasta un paio di volte alla settimana – spiega Elisabetta – soprattutto perché

L'ananas è uno degli ingredienti tipici dei dolci che si preparano a Capo Verde, insieme al cocco, la papaya, il granoturco, e il formaggio di capra.

piace molto a Eliana, mentre le altre sere prepariamo zuppe di verdure, o riso. In genere, anche la carne la mangiamo una sola



A tavola, la manioca non manca mai e piace anche alla piccola Eliana.



Il riso basmati è perfetto per accompagnare tutti i piatti cucinati a casa Martins.

volta alla settimana. La frutta, invece, non manca mai». Nel frigorifero ci sono sempre latte, uova, e qualche snack al cioccolato per Eliana, raramente compaiono merendine o bevande gassate. Piuttosto si trovano spesso il succo di frutta e qualche torta fatta in casa. «Durante la settimana non abbiamo il tempo di cucinare cose molto elaborate – puntualizza

sono quasi tutte qui. Ma nel fine settimana a Ivonne, Elisabetta ed Eliana si aggiungono sempre gli amici, conterranei che abitano nello stesso palazzo, e insieme preparano piatti capoverdiani un po' più elaborati, come la "Catchupa", il piatto tipico, uno stufato di fagioli e granoturco macinato con pesce o carne, o la "Canja", zuppa di riso con pollo. «Compriamo sempre il riso basmati – racconta Landa, l'amica della scala accanto – perché è il più adatto per le nostre preparazioni e qualche volta lo acquistiamo nei negozi etnici, come quelli indiani, perché non ci sono prodotti che arrivino direttamente da Capo Verde, come succede per altri Paesi del mondo». Forse proprio perché «a parte la frutta, non c'è niente di realmente "introvabile" – chiosa Ivonne. – Ora anche ingredienti particolari, come la manioca o la patata americana, si trovano più facilmente».

Bianca Senatore

Facebook: Cibi Lab

www.cibiexpo.it

19



LUCIANO
COLOMBO

Corso Magenta 66 (cortile interno) Milano - Tel. 02.4818591 - www.lucianocolombo.it

SCUOLA
DI CUCINA

Paninari per missione

*Ecco il segreto
dell'Accademia
Panino Giusto:
ventotto minuti
per gustare
la qualità del
"Made in Italy"*

Dopo un'ora di intervista e di visita ai locali dell'Accademia, l'interrogativo sorge spontaneo: «Ma tutto questo solo per fare un panino?». Non si tratta di una domanda provocatoria, ma di un interrogativo destato dalla passione e dalla competenza con cui l'inviato di CiBi è accompagnato dentro i segreti della scuola creata per formare gli operatori dei locali griffati "Panino Giusto".

Gli inizi

I negozi "Panino Giusto" nascono a Milano nel 1979 alle soglie di quegli anni '80 che cambieranno il volto della metropoli lombarda e, in particolare, delle generazioni più giovani. Sono gli anni del Monclair e delle Timberland, quando piazza San Babila diventa il regno della tribù dei paninari. Il successo del marchio è enorme e la strada è tracciata. Ma questo è solo l'inizio, perché, nel 2003, Elena Riva e Antonio Civita intuiscono le potenzialità del marchio e, dopo aver aperto 15 punti vendita in affiliazione, nel 2010 rilevano l'intera azienda, compresi i quattro locali del centro storico.

Cibo e cultura: l'Accademia

Per Elena e Antonio acquisire il marchio e progettare l'Accademia è la medesima cosa. «Fin

dall'inizio abbiamo pensato di creare una scuola per formare i nostri operatori. Fare una scelta di qualità sui prodotti e sulle materie prime implica naturalmente avere un personale preparato e competente». Nel 2012 viene inaugurata l'Accademia, concepita come luogo di formazione e di cultura. E non manca la biblioteca, curata da Alberto Capatti, già rettore dell'Università di Pollenzo e storico dell'alimentazione, per raccogliere volumi e documenti che parlano del panino. L'Accademia sorge in via Pompeo Leoni a due passi dall'Università Bicconi e dallo IED (Istituto Europeo del Design) ed è collocata in un ex deposito dell'ATM, oggi riadattato per accogliere, insieme all'Accademia, oltre 400 ragazzi dei centri di formazione professionale della cooperativa Galdus.

Gli "studenti"

Gli studenti dell'Accademia sono i 200 dipendenti dell'azienda che operano nei punti vendita presenti in Italia, Giappone, Inghilterra e Cina. I corsi sono mirati: dal lavoro di squadra per i responsabili di negozio, alle procedure per disossare il prosciutto per chi opera in cucina, tutti ricevono una formazione. Marcello Rola, responsabile dell'Accademia, sottolinea: «I nostri dipen-

L'Accademia Panino Giusto è allo stesso tempo un luogo per la formazione, uno spazio espositivo e una biblioteca, con 2000 volumi dedicati al panino.

denti devono essere consapevoli di quello che stanno facendo ed è importante che sappiano da dove vengono i prodotti. Un conto è affettare un prosciutto, un conto è "vedere" come nasce e come viene trattato artigianalmente. Solo in questo modo impari a

rispettarlo e a lavorare in modo appassionato e consapevole.»

Slow o fast? Slast!

Mangiare un panino è un'azione che non richiede tempi lunghi; è un rito che si consuma in un tempo contenuto, eppure in Accademia si cura tutto nei particolari. Ma come si coniugano queste due dimensioni? «Serve un anno per imparare a fare un panino a regola d'arte in 8 minuti. Solo il pane può essere preparato prima, poi si lavora su ordinazione e con le materie prime. Complessivamente il tempo di permanenza di un cliente è stimato in 28 minuti: 8 per la preparazione e 20 per il consumo». Da qui la sintesi "slast" tra la qualità *slow* dei prodotti "Made in Italy" e la semplicità *fast* del consumo. A Hong Kong si fanno gli stessi panini di Milano e con i medesimi ingredienti. Si mangia italiano in un contesto informale e veloce. ■

Flavio Merlo

Carta d'identità

Accademia Panino Giusto

Via Pompeo Leoni 2

20141 Milano

Tel. 02 25544404

www.accademiapaninogiusto.it

accademia@paninogiusto.it



Facebook: Cibi Lab

www.cibiexpo.it

21

reduce
recycle
reuse

USA LA MODA PER DONARE!

Nel negozio SHARE - SECOND HAND REUSE i capi provengono da tutta Europa e sono unici per stile e taglia, ma soprattutto perché sostengono progetti sociali che creano lavoro e restituiscono dignità alle persone.

SHARE è un'iniziativa non profit che destina gli utili a progetti solidali di Consorzio Farsi Prossimo Onlus.



ALIMENTAZIONE
E SALUTE

Locuste, grilli & Co.: buoni da leccarsi i baffi!

A un nuovo incontro di CaffExpò si è parlato di "entomofagia", una parola misteriosa destinata, in un futuro molto prossimo, a una grande popolarità per un nobile scopo: sfamare l'umanità.



Di recente ho organizzato un "caffè scientifico" dal titolo *A tavola con gli insetti, l'entomofagia è ancora un tabù?* che ha destato eccezionale partecipazione tra i cittadini. I commenti andavano da: «non ci vorranno far mangiare insetti, che schifo!» a «si possono confezionare leccornie, lo ha scritto anche Cracco, quello di Masterchef!». Dato che l'uomo mangia di tutto e che proprio grazie a questa caratteristica ha esercitato la straordinaria pressione competitiva che gli ha permesso di colonizzare la Terra, perché non cibarsi d'insetti? FAO e ONU sono decisamente favorevoli. D'altronde l'entomofagia, cioè il consumo d'insetti crudi o cotti, è una pratica alimentare comune a circa due miliardi di persone nel mondo. Non in Occidente, anche se esistono alcune eccezioni, come il Casu Marzu sardo (letteralmente "formaggio marcio"), prodotto dalle larve della mosca *Piophilidae casei*, che si mangiano vive insieme al formaggio. O l'ingestione inconsapevole degli scarabei rossi e delle coccinelle usati come agenti coloranti in molti alimenti e bevande. Ma la pratica è destinata a diffondersi anche da noi. In Belgio è stato di recente

L'anno scorso è stato pubblicato il rapporto FAO "Insetti commestibili. Prospettive per la

sicurezza alimentare umana e animale", scaricabile on line di siti www.fao.org/ e www.caffexpo.it.

approvato il consumo alimentare di 10 tipi d'insetti per far fronte alla crescente richiesta degli immigrati.

Molti benefici, pochi costi

Le specie commestibili sono oltre 2000: cavallette, grilli, larve di coleottero, formiche, scarabei, falene... Dal punto di vista nutrizionale forniscono proteine di buona qualità (come la carne) e grassi buoni (come il pesce), sono ricche di vitamine e di sali minerali. Visto che l'attuale sistema alimentare è vicino all'insostenibilità (per l'incremento della popolazione mondiale e del livello complessivo di benessere, oltre che per i cambiamenti climatici che mettono a rischio le produzioni), gli insetti possono rappresentare una vera risorsa: si allevano in poco spazio, emettono quantitativi ridotti di gas serra, richiedono meno acqua e si riproducono velocemente. La resa è alta:

con 10 chili di mangime si ottengono 9 chili di insetti (locuste), contro un solo chilo di carne bovina. Inoltre, la percentuale della massa consumata è maggiore negli insetti (per esempio il 100% nei grilli o nelle larve) che in animali come il pesce e il pollo, dove è solo il 60-65%.

Chi li ha provati ha detto che sono buoni e facili da cucinare. Sembrerebbe il cibo perfetto, ma allora cosa ci trattiene? Come spiega il Professor Paul Vantomme della FAO, mangiare gli insetti in alcuni Paesi del mondo, in particolare quelli asiatici, e rifiutarli in altri è un portato storico-culturale e religioso: «Nel cibo niente è normale, tutto è influenzato dalla cultura». Il legame che unisce ogni Paese alle proprie tradizioni alimentari è molto forte. Se è probabile, quindi, che in Italia trascorrerà ancora parecchio tempo prima che si vedano le confezioni di cavallette sui banchi dei supermercati, pare invece molto più concreta (e auspicabile) la possibilità di utilizzare gli insetti come mangime per gli allevamenti animali, in alternativa alle attuali farine di soia e mais. ■

Ettore Capri



SHARE second hand reuse

Via Padova 36, Milano

Aperto dal martedì al sabato
dalle 10.30 alle 19.30
(orario continuato)

Tel: 02 39297800
Mail: share@vestisolidale.it

www.secondhandreuse.it
www.facebook.com/ShareViaPadova

LO SCAFFALE

Si fa presto a dire insetto
La nuova era del cibo

AUTORE: Marco Ceriani
EDITORE DIGITALE: goWare
EBOOK



L'autore esplora il ruolo nutrizionale degli insetti anticipando un nuovo scenario alimentare. L'entogastronomia rappresenta una via per un'esperienza alimentare nella quale gli insetti non sono più considerati i contaminanti del cibo, ma costituiscono il cibo stesso. Rappresentano anche una grande sfida democratica perché contribuiscono «a sfatare il concetto secondo cui cultura, sostenibilità, sicurezza, etica e gusto sono solo un lusso che le classi sociali meno abbienti non possono permettersi». Nell'ebook anche diverse ricette, tabelle e informazioni nutrizionali.



OPERA e CaffExpò

OPERA è il Centro di Ricerca per lo Sviluppo sostenibile in agricoltura, attivo dal 2010 all'Università Cattolica di Piacenza. Diretto da Ettore Capri, ordinario di chimica agraria, si propone di formulare proposte concrete di gestione del territorio, per ridurre i rischi legati ai fattori inquinanti di origine agricola.

CaffExpò è un ciclo di dibattiti, nato da un'idea di OPERA, in collaborazione con gli studenti della Scuola di dottorato Agrisystem e il centro di Ateneo ExpoLAB. Gli incontri, che hanno luogo perlopiù all'interno del bar dell'Università, ruotano attorno al tema di Expo 2015, «Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita».



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



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

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

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

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



Fritole e fritolieri nelle strade di Carnevale

Gonfie, morbide, dorate, arricchite con uvetta e cosparse di zucchero a velo, le fritole sono il dolce del Carnevale veneziano, ma piacciono a tutti

Considerate il dolce della Serenissima Repubblica, le fritole si diffusero in tutto il Veneto. Ma anche i territori confinanti, come il Friuli Venezia Giulia e la Lombardia, le adottarono con entusiasmo. Venivano prodotte con ingredienti semplici (uova, farina, zucchero, lievito e uvetta) esclusivamente dai fritolieri, che le friggevano in olio, grasso di maiale o burro, in enormi pentoloni. Una volta pronte, venivano cosparse di zucchero e sistemate in grandi piatti colorati; accanto si disponevano gli ingredienti con cui erano state preparate, a riprova della genuinità della materia prima.

Il fritolere

Il fritolere friggeva all'aperto, di fronte a un pubblico di passanti e, con gesti quasi teatrali, girava la fritola al momento giusto per donarle un gradevole colore bruno uniforme. Era una figura popola-



Nel loro significato originario, le maschere di Carnevale creavano un livellamento sociale garantendo l'anonimato.

re, parte della vita quotidiana dei veneziani, presente nelle piazze e nelle calli della città; Carlo Goldoni lo rese protagonista della sua opera teatrale *Il Campiello*. Anche Gaetano Zompini lo ritrae con dovizia di particolari in un'incisione della raccolta *Arti che vanno per via nella città di Venezia* (1753).

Nel Seicento alcuni fritolieri fondarono un'associazione composta da circa 70 artigiani, che aveva il compito di assegnare l'area dove esercitare l'attività commerciale e di garantire il trasferimento della licenza di generazione in generazione. Questa associazione è rimasta operativa fino alla caduta della Repubblica di Venezia (alla fine del Settecento), ma la scomparsa definitiva della figura del fritolere si verificò un secolo più tardi. Oggi non

c'è più il fritolere nelle strade, ma nel periodo di Carnevale le fritole si continuano a trovare nelle pasticcerie o nei forni insieme ad altri prodotti tipici di questa festa veneziana come gli zaleti, biscotti di farina di mais e uvetta, i galani, detti anche chiacchiere, o i crostoli. ■

Rita Tersilla – Sarti del Gusto

Le vere fritole veneziane sono quelle con le uvette, ma si può prepararne una variante con cedro candito o scorza di limone.

La ricetta di Rita Le fritole

Tempo di preparazione
20 minuti + 3 ore di lievitazione

Tempo di cottura
20 minuti

Ingredienti per 6/8 persone

400 g di farina - 100 g di uva sultanina - 20 g di zucchero - 2 uova
300 g di latte - 50 ml d'acqua - 25 g di rum - 30 g di lievito di birra
sale q.b. - olio di oliva oppure olio di arachidi per friggere
zucchero a velo per decorare

Preparazione

Sciagate l'uvetta e mettetela in ammollo in acqua tiepida per almeno 20 minuti. Sbriciolate il lievito e scioglietelo con 50 ml di acqua tiepida (31°C). Setacciate la farina in una ciotola insieme allo zucchero e un pizzico di sale e inserite le uova intere, il rum e il lievito sciolto. Mescolando, aggiungete un po' alla volta il latte, fino a ottenere una pastella densa e senza grumi. Unite l'uvetta scolata e asciugata. Coprite e fate lievitare fino a quando l'impasto sarà quasi raddoppiato di volume (3 ore). Mettete sul fuoco la padella con abbondante olio (le frittelle devono galleggiare) e, quando sarà ben caldo (170°C), versate l'impasto a cucchiaiate. Girate le frittelle una volta e tiratele su quando saranno dorate su tutti i lati. Passatele su un doppio foglio di carta da cucina, spolveratele con zucchero a velo e servitele calde.



Sta arrivando la primavera! Trascorri la ...

Pasqua in OLTRE CIOCCO

Vi aspettiamo numerosi per un' imperdibile degustazione dei nostri prodotti ...

*tutte le nostre ciocco-specialità ...
... tantissime idee regalo ...
... e una dolce sorpresa per i più piccoli !*

ORARI di APERTURA
TUTTI I GIORNI dalle 9.00 alle 12.00
e dalle 15.00 alle 19.00

e-mail oltreciocc@libero.it
tel. +39 0383 933345 / fax +39 0383 933175
via Alessandro Volta 7
27055 Rivanazzano, loc. Salice Terme (PV)

TENDENZE

Quasi quasi mi faccio uno shampoo... (al caffè)

Una tazzina di caffè a colazione non solo per iniziare bene la giornata, ma anche per dare forza ai nostri capelli e alla nostra pelle. Con il progetto Coffee Reloaded il caffè è tonico, ma anche virtuoso e sostenibile

Al mattino l'odore di caffè profuma l'aria e si diffonde nella cucina regalando una confortevole e calda sensazione, come di un dolce risveglio. E se quell'aroma si diffondesse anche sotto la doccia e ci accompagnasse durante la giornata? Mary Wang è arrivata in Italia 5 anni fa dopo essersi laureata in biologia molecolare alla London University ed è stata sedotta dall'abitudine italiana di bere l'espresso più volte durante il giorno. È stato proprio in un bar che le è venuta l'idea di riciclare i fondi per creare una linea di saponi e creme per il corpo. Un sorso... e via. Detto fatto. «Il progetto si chiama Coffee Reloaded – ha spiegato Mary – e punta a riciclare i tanti resti di caffè che vengono buttati via quotidianamente. Invece sono una risorsa preziosa». Nella cialda di caffè, infatti, l'acqua passa solo per 15 secondi. Permette il rilascio della caffeina, ma nella polvere restano imprigionate proprietà benefiche in grande quantità. «Noi puntiamo a sfruttare proprio queste proprietà, grazie all'utilizzo di tecnologie avanzate che con-



Mary Wang ha ideato il progetto arrivato in finale ad Alimenta2Talent aggiudicandosi

9mila euro. Con lei ci sono Lucia Zanotti, Cristina Apploia, Ernesto Pavoni e Maurizio D'Antonio.

fondi di caffè spiegando il nostro intento – raccontano – e solo successivamente abbiamo deciso che sarebbe stata proprio questa la nostra fonte di materia prima, sia per avviare un processo virtuoso di riutilizzo, sia per diffondere l'idea di un riciclo sostenibile». Coffee Reloaded pare aver incontrato il favore di molti esperti e tecnici tanto che è arrivato in finale ad Alimenta2Talent (l'incubatore d'impresa del Parco Tecnologico Padano), aggiudicandosi un finanziamento di 9mila euro. Fondi che il team sta impiegando per la sperimentazione. «E ora – sottolinea Mary – siamo alla ricerca di un brand che voglia sposare l'idea e realizzare con noi i prodotti al gusto di caffè». Secondo il business-plan, per il primo anno il gruppo dovrà recuperare 2500 kg di fondi di caffè, poi 10 kg al giorno per i primi 5 anni. «In seguito si vedrà, ma consideriamo – spiega Mary – che per fare un bagnoschiuma da 300 ml servono i fondi di 2 tazze di caffè». Sarà un risveglio energetico, dunque, perché basterà 1 tazzina per colazione e 2 per il bagnoschiuma e poi... la giornata potrà cominciare! ■

Bianca Senatore

Per l'Organizzazione internazionale del caffè, ogni anno gli italiani consumano 5,62 kg di caffè a testa.

Coffee Reloaded

Nella foto a lato e in quella in alto i prototipi di prodotto (saponi) ottenuti dalla lavorazione dei fondi di caffè. Nella cialda di caffè l'acqua passa solo per 15 secondi e nella polvere restano proprietà benefiche.



la wellness[®]

società sportiva dilettantistica

scarica da
www.lawellness.it
una settimana OMAGGIO



4000 MQ AREA FITNESS / SALE CORSI
27 ATTIVITÀ DI GRUPPO
NUOVE ATTREZZATURE TECHNOGYM®
PERSONAL TRAINER
WELLNESS BEAUTY
SOLARIUM ESTIVO
BAR / PARCHEGGIO INTERNO



PISCINA SEMIOLIMPIONICA CON CROMOTERAPIA
7 ATTIVITÀ DI GRUPPO AQUAGYM
SQUADRA NUOTO MASTER AFFILIATA FIN
CORSI E LEZIONI ADULTI E BAMBINI
2 SAUNE
BAGNO TURCO
IDROMASSAGGIO CON CROMOTERAPIA

LA WELLNESS srl via Tagliamento, 19 Milano Tel. 025691181
società sportiva dilettantistica www.lawellness.it

A PROPOSITO
DI ACQUA

Verso la prima app sull'acqua di Milano

Una maratona di cervelli per progettare soluzioni informatiche che aiutino i cittadini a conoscere i servizi legati all'acqua di Milano

In occasione della Giornata Mondiale dell'Acqua (22 marzo), Metropolitana Milanese S.p.A. lancia il **Blu Hackathon** (dall'unione di "hacker" e "marathon"), in programma venerdì 21 marzo: ai giovani esperti di informatica che parteciperanno viene chiesto di progettare un'applicazione che fornisca ai cittadini informazioni per conoscere e comprendere le caratteristiche dell'acqua di Milano e i servizi a essa legati.

L'Hackathon è gratuito e aperto a tutti. Possono partecipare, da soli o in gruppi organizzati, studenti e non, sviluppatori di software e app, programmatori, hacker indipendenti, grafici e semplici appassionati delle tecnologie. Agli iscritti (non più di 20) è richiesto di presentarsi muniti di pc portatile.

La app dovrà sviluppare una mappatura completa delle 481 vedovelle funzionali in città (le fontanelle pubbliche)

e delle 6 Case dell'Acqua di Milano (con la possibilità di segnalare i commenti degli utenti) e dovrà inoltre assicurare la possibilità di accesso ai dati sulla qualità dell'acqua messi a disposizione da MM sul sito www.milanoblu.com sezione **"La tua acqua"**. L'applicazione dovrà essere compatibile con i sistemi iOS e Android, intuitiva per l'utente, sufficientemente leggera per il download e veloce nel suo funzionamento.

Dove e quando

L'appuntamento è venerdì 21 marzo presso Metropolitana Milanese (Via del Vecchio Politecnico 8, Milano) dalle 9,30 alle 18,30. Per informazioni e per registrarsi: www.milanoblu.com

La giuria

I prototipi delle app sviluppate saranno presentati e valutati alla fine del lavoro di programmazione da una giuria composta da esperti di informatica, rappresen-

Chi è Metropolitana Milanese

Controllata dal Comune di Milano, Metropolitana Milanese Spa dal luglio 2003 gestisce il servizio idrico integrato di Milano. È una società di 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.



METROPOLITANA MILANESE SPA

tanti di MM e MilanoBlu, amministratori pubblici e docenti universitari che decreteranno i vincitori dell'Hackathon. I criteri sulla base dei quali verranno valutati i progetti sono: rispondenza agli obiettivi, utilità e fruibilità dell'applicazione per la cittadinanza, completezza del progetto dal punto di vista dello sviluppo grafico e informatico, interfaccia e visual design, innovatività del progetto dal punto di vista tecnologico.

I riconoscimenti

L'app valutata come migliore dalla giuria sarà acquistata da Metropolitana Milanese per il valore di 1.000 euro.

Una volta realizzate, le tre migliori app del concorso saranno caricate online sul sito www.milanoblu.com ■

BLU HACKATHON

crea la tua App per l'acqua di Milano

Organizzato da
MILANO blu
METROPOLITANA MILANESE Spa

Milano
21 Marzo 2014
Metropolitana Milanese
Via del Vecchio Politecnico 8

**PROGETTARE APP
CHE MIGLIORINO
LA VITA
DELLA CITTÀ**



Acqua in brocca!

Sono sempre di più le mense scolastiche che scelgono di sostituire l'acqua in bottiglia con caraffe di acqua di rete. Per ridurre l'impatto ambientale e diminuire i costi per la collettività

Tra le scuole che hanno già deciso di dotarsi delle caraffe fornite dal Gruppo CAP ci sono quelle di Pantigliate (nella foto), Cologno Monzese, Rho e Pozzo d'Adda.



© GRUPPO CAP



Con 188 litri annui ad abitante, nel 2011 l'Italia si è rivelata il terzo consumatore mondiale di acqua in bottiglia, primo in Europa: circa 6 miliardi di bottiglie di plastica utilizzate in un anno. Se proviamo a metterle tutte in fila, copriamo 40 volte la circonferenza della Terra! Consumi così elevati comportano un enorme impatto ambientale: per produrre un quantitativo simile di plastica, si utilizzano 456mila tonnellate di petrolio e si emettono nell'atmosfera 1,2 milioni di tonnellate di CO2. Da qui l'idea di una piccola rivoluzione, partendo dalle mense scolastiche: sostitui-

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

tuire le bottiglie di plastica usa-e-getta con caraffe riutilizzabili riempite con acqua di rete. E la necessità, per i Comuni, di reperire brocche realizzate con materiale adatto. Con la campagna "Acqua in brocca", lanciata a inizio 2011, il Gruppo CAP mette gratuitamente a disposizione le proprie caraffe: realizzate in materiale plastico certificato per l'uso alimentare, sono perfettamente igieniche e lavabili in lavastoviglie. Un'iniziativa che ha riscosso un successo crescente tra le amministrazioni comunali e si è rivelata molto educativa per i ragazzi, che bevendo "acqua alla spina" imparano a rispettare l'ambiente e fare un uso accorto delle risorse. Gli Enti Locali serviti dal Gruppo CAP possono richiedere le caraffe a: educazione@capholding.gruppocap.it

Sagre e mercati di marzo

1° e 3° sabato del mese
**Mercato della Terra
Milano - Fabbrica del Vapore
Via Procaccini 4**

Una buona occasione per avvicinarsi alla campagna milanese. Alla Fabbrica del Vapore troverete i prodotti del Parco Agricolo Sud di Milano, ma anche dei laghi brianzoli e della zona compresa tra i tre fiumi che delimitano il confine geografico metropolitano (Ticino, Adda e Po). Sono coinvolti più di 40 agricoltori e i presidi Slow Food del territorio (una specie di certificazione assegnata da un comitato scientifico di Slow Food, nata per tutelare i piccoli produttori e i prodotti artigianali di qualità). Durante il mercato si può partecipare ai laboratori organizzati dalle condotte (le sedi locali) Slow Food della Lombardia, per conoscere i prodotti e i loro abbinamenti.

Dalle ore 9.00 alle 14.00
Tel. 02 7381308
milano@mercatidellaterra.it
www.nutrireemilano.it
www.slowfoodmilano.it
www.mercatidellaterra.it

Dal 21 al 23 marzo 2014
**La Fiera di Vita
in Campagna
Centro Fiera del Garda
Via Brescia 129
25018 Montichiari (BS)**

È dedicata agli appassionati di orti, giardini, frutteti, vigneti e piccoli allevamenti. Gli hobbisti del verde potranno acquistare dagli espositori i prodotti del settore o avere consulenze specifiche. Sono previsti corsi gratuiti, tenuti da 14 esperti che parleranno di innesti e piante da frutto, soluzioni innovative per il risparmio energetico nella casa di campagna, fotografia naturalistica e cura con le piante officinali. "Giocare in fattoria" è un'area completamente dedicata ai bambini. Nel corso



della manifestazione sono organizzati numerosi eventi legati alla degustazione, alla cucina e alla cura fitoterapica.

Biglietti: 12 € (ridotto: 6 € venerdì e sabato / 9 € domenica)
Tel. 045 8057523 - 045 8057526
fiera@vitaincampagna.it
www.lafiera.vitaincampagna.it

28 marzo 2014
**Corso per aspiranti
assaggiatori di salumi
Rovato (BS)**

L'Associazione Norcini Bresciani organizza in collaborazione con l'O.N.A.S. (Organizzazione Nazionale Assaggiatori Salumi) un corso per Aspiranti Assaggiatori di salumi con esame

finale, attestato e patente di tecnico assaggiatore. È rivolto ai lavoratori di carni suine e permette ai nuovi operatori di conoscere le caratteristiche del processo produttivo. Il programma prevede cinque lezioni:
- **Analisi sensoriale:** fisiologia degli organi di senso, analisi qualitativa e quantitativa, schede, panel test.
- **Il suino:** dall'allevamento alla macellazione. Suino da agricoltura biologica. Razze autoctone.
- **Materie prime della produzione di salumi:** caratteristiche chimiche, fisiche e microbiologiche.
- **Le varie categorie di salumi:** cotti, crudi, affumicati. I prodotti cotti.
- **I prodotti DOP-IGP-STG. I salumi crudi. Tracciabilità ed etichettatura.**
A breve saranno comunicate le date e la sede del corso.

Costo: 130 € compresa la quota d'iscrizione (37 €) all'O.N.A.S.
Tel. 328 1788380
info@norcinibresciani.it
www.norcinibresciani.it

Progettare futuro

AZIENDE PROMOTRICI

Adler Plastic S.p.A.
Elasis S.p.A.
Ferrari S.p.A.
Landi Renzo S.p.A.

AZIENDE SOSTENITRICI

Alfa Romeo S.p.A.
Altran Italia S.p.A.
Italdesign Giugiaro S.p.A.
LMS Italiana s.r.l.
Oerlikon Graziano S.p.A.
Step S.p.A.
Webasto S.p.A.

**master
uninauto**
master universitario di secondo livello
in ingegneria dell'autoveicolo

Segreteria Master Uninauto
Università degli Studi di Napoli Federico II
Dipartimento di Ingegneria Industriale - sez. Meccanica ed Energetica
Tel. 081 7683295
Email: organizzazione@masteruninauto.it; info@masteruninauto.it
<https://www.facebook.com/MasterUninauto>
www.masteruninauto.it



CIBi
Arte e scienza del cibo
periodico gratuito
anno 2 - n. 3
Milano
4 marzo 2014

La redazione contatti

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: minimali, dall'alto:
Chiara Visconti, Shutterstock, Gruppo CAP.

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.
Distribuzione: Promos Comunicazione

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:
La cucina senza tempo
di Paola Ricas**



Continuiamo a credere nel nostro Paese,
nei guerrieri che combattono per farne un posto migliore,
nelle loro piccole e grandi battaglie quotidiane.
Battaglie che si possono vincere, se le affrontiamo

#INSIEME

Investire nella ricerca, finanziare nuove imprese, sostenere la cultura e il volontariato:
questo è il nostro modo di combattere.

Al fianco di milioni di italiani che diventano ogni giorno milioni di guerrieri.

**QUALUNQUE SIA LA TUA BATTAGLIA, HAI TUTTA L'ENERGIA PER VINCERLA.
ANCHE LA NOSTRA.**

