



**Arte e scienza  
del cibo**



**periodico gratuito**  
anno 2 - n. 2  
14 febbraio 2014  
[www.cibiexpo.it](http://www.cibiexpo.it)

Con il Patrocinio di  
  
MILANO 2015  
NUTRIRE IL PIANETA  
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di  
**Milano**  
  
Comune  
di Milano

# Cucina sostenibile e scarti virtuosi



Lisa Casali,  
scrittrice, food-blogger  
e volto nuovo di Laeffe



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA  
ENERGIA PER LA VITA

**-441 giorni**  
all'inaugurazione  
dell'esposizione  
universale



**FILO  
DIRETTO**

**Un sorso di verde  
un morso di blu**



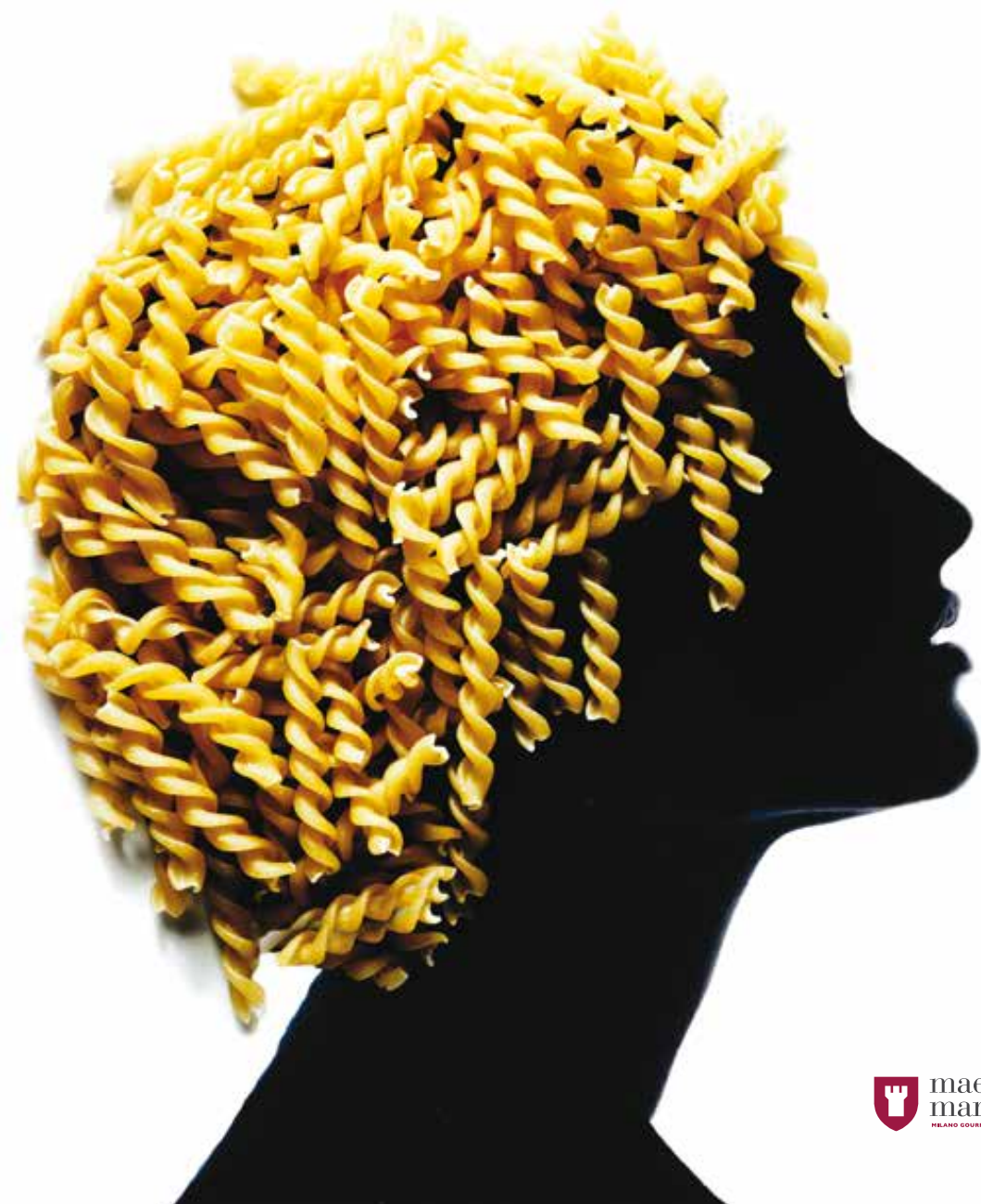
**I SEGRETI  
DELLA SPESA**

**Arance. Belle  
buone e succose**



**VERSO  
L'EXPO**

**Energia  
per la vita**



## GOOD FOOD IN GOOD FASHION

MILANO GOURMET EXPERIENCE



## LA SETTIMANA DELLA MODA È TUTTA DA GUSTARE

IL NUOVO APERITIVO MILANESE A KM 0 NEGLI HOTEL A 5 STELLE LUSO DI MILANO



19 – 24 FEBBRAIO 2014 A MILANO H. 19.00

## PATROCINI:



## PARTNER:



## MEDIA PARTNER:



Comunicazione a cura di freedot.it



www.goodfoodingoodfashion.it

## EDITORIALE

# Scherzi di Carnevale e CiBi... d'amore!

Numero denso, ma particolarmente divertente. Parliamo di sentimenti, ispirati dalla festa di San Valentino, patrono degli innamorati e sfortunato martire, morto decapitato. Non si capisce bene la relazione tra l'una e l'altra cosa. Forse meglio non indagare.

Noi comunque abbiamo approfittato della ricorrenza per parlare del rapporto tra cibo e sesso e per chiarirci le idee sui cibi afrodisiaci. Autori serissimi, pezzi curiosi e persino spiritosi. Poi abbiamo cercato di documentarci sui coloranti alimentari, naturali e di sintesi. Hanno una storia breve, poco più di un secolo. La protagonista in copertina è Lisa Casali, food-blogger di crescente successo, che ha sperimentato come utilizzare tutto degli alimenti,

bucce, gambi, baccelli, foglie esterne. Una patita dell'ecosostenibilità. Molto creativa, anche per quanto riguarda i metodi di cottura. Leggere per credere. Data la stagione abbiamo dedicato spazio alle arance e intervistato i tre giovani inventori dell'aranceto (virtuale)". Altra intervista a uno chef molto speciale: il cuoco dell'Inter. Tante soddisfazioni ma vita dura, sempre al seguito della squadra, anche in trasferta. E poi non abbiamo dimenticato il Carnevale: dolci tipici per una festa antichissima. Nuovo, invece, l'interesse per il crudismo. Non male, abbiamo pensato: chi lavora può risparmiare tempo in cucina. E ritagliarsi una pausa per leggere CiBi! ■

Paola Chessa Pietroboni





# Sommario

## Ben fatto Quiche française per sentirsi un po' chef 5

Una semplice ricetta al profumo di Francia per evadere dalla routine! a cura di Chiara Porati

## Filo diretto Un cucchiaino di verde, un morso di blu 6

Se pensiamo ai colori ci vengono in mente i dipinti di Picasso o di Monet... Qui vi raccontiamo i colori dei nostri alimenti. di Bianca Senatore

## Verso l'Expo Sessualità, cibo e cervello. Chi condiziona chi? 9

Un recente incontro di CaffExpò ha affrontato il tema della relazione tra pancia e cervello. di Francesca Cicognini

## Una metropoli neorurale 10

L'accordo quadro per la Rural Urban Governance in Lombardia. di Chiara Porati

## L'energia per la vita 11

Con l'esaurimento delle fonti fossili e l'aumento di emissioni di CO2 aumenta l'interesse per fonti di energia rinnovabili. di Bianca Senatore



## Perché non sia solo una gita fuori porta 12

La scuola italiana verso Expo 2015: formare i giovani, energia per il futuro. di Flavio Merlo

## I segreti della spesa Tre ragazzi e... l'aranceto (virtuale) 13

Quando tecnologia e intraprendenza diventano amici della tradizione e garanti della qualità. di Bianca Senatore

## Belle, buone, succose 15

Le arance hanno mille virtù. Gustiamole fino all'ultima goccia. a cura della Redazione

## Protagonisti Lisa Casali. Scarti virtuosi e cucina sostenibile 16

Appassionata di cibo e di ambiente, utilizza gli alimenti in modo integrale e li valorizza con cotture ecosostenibili. di Bianca Senatore

## A porta aperta Un menu da nerazzurri 19

I tifosi dell'Inter pensano di sapere tutto della loro squadra. Ma noi abbiamo scovato un personaggio speciale... di Bianca Senatore



## Alimentazione e salute Gli alimenti dell'amore 21

Dai suggerimenti di Nostradamus alla scienza, fino a un piatto di pasta con aglio, olio e peperoncino... di Giorgio Donegani

## Storia del cibo Chiacchiere, bugie e meraviglias 23

Diffusi in tutta Italia, sono l'emblema del Carnevale: parliamo di strufoli, frappe, chiacchiere, cenci e fiocchetti... Tanti nomi per una ricetta unica. di Stefano Marras

## Tendenze Arance da indossare 25

Belle da vedere, buone da mangiare, ma anche profumate, morbide e da... indossare! Le arance hanno mille vite: scopriamone una davvero originale. di Bianca Senatore

## Crudista per caso 27

Dagli USA all'Italia: una moda in crescendo per conoscere gli alimenti, variare la dieta, migliorare la salute. di Francesco Garozzo



## A proposito di acqua Tariffe a confronto 29

Il costo dell'acqua di rete? C'è una buona notizia per i cittadini lombardi... a cura di Claudia de Luca

## Lombardia "da bere" 30

L'acqua di rete come preziosa risorsa del territorio e pilastro dell'economia della regione. a cura di Claudia de Luca

## Sagre e mercati di marzo 31

I Mercati in Cascina del Consorzio DAM, la Bigolada di Castel d'Ario e il carnevale del quinto quarto a Isola Dovarese... a cura di Chiara Porati

## Hanno collaborato a questo numero

**Ettore Capri:** dal 2011 è professore ordinario di Chimica agraria presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza. È direttore di OPERA, Centro di Ricerca per lo Sviluppo sostenibile in agricoltura, ed esperto presso l'Autorità europea per la Sicurezza alimentare EFSA.

**Francesca Cicognini:** nel 2014 ha conseguito il dottorato di ricerca presso la Scuola per il Sistema Agroalimentare dell'Università Cattolica di Piacenza. Laureata in Scienze e tecnologie alimentari, lavora all'Istituto di Scienze degli alimenti e della nutrizione presso l'Università di Piacenza e si occupa in particolare dello studio di acidi grassi negli alimenti e del loro ruolo nel benessere umano.

**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.

**Francesco Garozzo:** giornalista. Dal 2004 a Milano, si è occupato spesso di ambiente e sostenibilità. Ha collaborato per tre anni con la redazione fiorentina del *Corriere della Sera*. Attualmente scrive per varie testate, tra cui *Agip* e *La Stampa*.

**Stefano Roberto Marras:** sociologo, dal 2011 conduce un progetto di ricerca sul "cibo di strada" co-finanziato dalla Regione Lombardia e dall'Università di Milano-Bicocca in partenariato con Expo 2015. È impegnato nella realizzazione del documentario *Esta es mi comida. Street food stories from South America*. Dal 2012 gestisce la rete internazionale di esperti Street Food Global Network ([www.streetfoodglobalnetwork.net](http://www.streetfoodglobalnetwork.net)).

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

## BEN FATTO

# Quiche française per sentirsi un po' chef

Una semplice ricetta al profumo di Francia per evadere dalla routine! Senza dimenticare la stagionalità degli ingredienti

La quiche è una torta salata molto diffusa in Francia ma di origine tedesca (lì la chiamano *Kuchen*) e ben conosciuta in Italia da qualche secolo. È un piatto che si trova in tutta la Francia, ma ogni regione ha la sua ricetta tipica. Le versioni più famose sono la *quiche lorraine* con pancetta a dadini, la *quiche parisienne*, con prosciutto affumicato e Gruyère, la *quiche normande*, con indivia belga, Camembert e mele verdi. La preparazione base è una crosta di pasta brisée con ripieno di uovo e panna che può essere completato con verdure, formaggi, salumi e pesce, a seconda dei gusti e della fantasia di ognuno. Elena Rasi ci presenta una versione che viene preparata spesso nel laboratorio di Camminadella Dolci per i buffet salati e per i

catering. «La parte più delicata da preparare è l'impasto della pasta brisée – racconta Elena – il burro, se troppo lavorato, tende a sciogliersi e l'impasto fatica a cuocersi».

**Ingredienti**  
per 400 g di pasta  
(necessari per foderare una teglia da 24 cm):  
250 g di farina 00 + una spolverata per la teglia  
125 g di burro + una noce per la teglia  
60 ml di acqua  
per il ripieno:  
3 cespi di insalata belga  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
sale q.b.  
2 uova  
125 g di panna  
125 g di latte  
1 caprino fresco

**Preparare la pasta brisée**  
Stendete sulla spianatoia la farina e il burro a tocchetti. Impastate finché burro e farina saranno ben



Nella ricetta originale la farcia si prepara solo con uova e panna, ma Elena preferisce alleggerirla sostituendo mezza dose di panna con il latte. Per evitare l'uso di burro e farina sul fondo della teglia si può utilizzare la carta forno. La pasta brisée è molto adatta alla preparazione di torte salate. Insieme alla pasta all'olio può essere utilizzata anche per preparare strudel e tartellette.

amalgamati. Al composto andrà aggiunta l'acqua fredda poco per volta. L'impasto finale deve diventare una palla morbida, ma non appiccicosa, simile a una pasta frolla. Quando la pasta è pronta avvolgetela nella pellicola trasparente e mettetela in frigorifero a riposare per almeno 1 ora. Poi stendete la pasta con un matterello fino a farla diventare dello spessore di 2 mm circa. Imburrate e infarinate una teglia da 24 cm di diametro, adagiate

all'interno la pasta brisée, facendo in modo che la pasta aderisca molto bene al fondo e alle pareti senza fare bolle. Se dovessero formarsi delle bollicine, staccate il lato interessato con delicatezza per consentire all'aria di uscire. Quest'operazione è necessaria per far cuocere uniformemente la pasta. Eliminate i bordi eccedenti e rimettete in frigo la teglia per far raffreddare bene la pasta ed evitare che i bordi si abbassino.

**Preparare il ripieno**  
Tagliate l'insalata belga a tocchetti e fatela cuocere a fuoco vivo con 2 cucchiaini d'olio: non deve appassire completamente, ma solo ammorbidirsi un po'. Quando sarà pronta, lasciatela raffreddare. Nel frattempo preparate il composto di uova, latte e panna, sbattendo dapprima le uova con un pizzico di sale, aggiungendo poi latte e panna e infine amalgamando tutto con delicatezza.

Riprendete la tortiera dal frigo, private l'insalata del suo liquido e adagiatela uniformemente su tutta la superficie della teglia. Versate la crema preparata, facendo attenzione che non superi il livello delle verdure. Disponete sulla superficie della torta delle fette di caprino non troppo spesse. Infornate a 180 °C per circa 50 minuti. La quiche si può servire tiepida o fredda; è perfetta da portare come pranzo in ufficio o da preparare per cena, accompagnata da verdure in padella. ■ a cura di Chiara Porati

# Un cucchiaino di verde, un morso di blu

Se pensiamo ai colori ci vengono in mente i dipinti di Picasso o di Monet... Immaginiamo tempere e acquerelli e mille altre applicazioni. Qui vi raccontiamo invece i colori dei nostri alimenti

La storia dei coloranti alimentari comincia all'inizio del secolo scorso, quando per la prima volta vengono progettati in Inghilterra e in Germania e nel periodo tra le due guerre si diffondono in tutta Europa. In Italia la prima azienda ad accogliere la novità è S.I.P.O. (Società Industriale Prodotti Organici), che nel 1955 (con altra denominazione) decide di avviare la produzione. Da allora le cose sono cambiate e l'impresa si è evoluta adattandosi alle nuove normative. Si è spostata a Settala, pochi chilometri

gestisce S.I.P.O. insieme al fratello Alessandro. «Negli anni '50 furono emanate le prime norme che regolavano l'uso dei coloranti (e ne eliminarono alcune tipologie) poi, col passare degli anni, si fecero studi sulle caratteristiche e sulle eventuali pericolosità dovute al loro impiego. Per questo – spiega ancora Claudia – le leggi successive si concentrarono maggiormente sulla restrizione del dosaggio». In quel momento, infatti, si stabilì per la prima volta che non si poteva utilizzare più di un certo quantitativo di colorante per chilo di prodotto, che si potevano impiegare solo alcune tipologie, come per esempio la tartrazina (giallo tartrazina – E102, ndr), con un certo dosaggio a seconda dell'alimento in cui si usava. Tra gli anni '80 e '90 si restrinse ancora di più l'impiego perché

100% – racconta Claudia – cioè pensa che siano foglie macinate o verdura tritata, mentre in realtà sono tutti elaborati chimicamente». L'ultima legislazione in materia è del 2012 e riduce l'impiego di coloranti di sintesi a favore dei coloranti naturali, anche se in realtà prevede l'utilizzo di entrambi.

## Che cosa sa il consumatore

Per sapere se in un prodotto c'è del colorante basta leggere l'etichetta. Se è colorato con "colorante naturale" è facile che sia scritto proprio così, anche se non è propriamente corretto, oppure troviamo una sigla formata dalla lettera E + un numero a tre cifre, che di solito va dal 100 al 173, che indica tutti i tipi di coloranti, sia sintetici che naturali. Il consu-

la numerazione non sono note al pubblico. «I produttori di alimenti colorati spesso sono volutamente molto vaghi circa i coloranti impiegati, per motivi di marketing – spiega Claudia. – Se un produttore usa colorante sintetico non lo scriverà mai apertamente sulla confezione, perché non invoglierebbe all'acquisto. Quindi si limiterà a dare la sigla corrispondente, così come previsto dalla legge». Secondo le normative, ogni prodotto colorato

I due fratelli Claudia e Alessandro Verri gestiscono da anni l'azienda di famiglia S.I.P.O., ereditata dal padre.



© CHIARA VETRANO

## Elenco colori di sintesi

| N° CE | Nome                  | Colore  |
|-------|-----------------------|---------|
| E102  | Tartrazina            | giallo  |
| E104  | Giallo chinolina      | giallo  |
| E110  | Giallo tramonto FCF   | arancio |
| E122  | Azorubina             | rosso   |
| E123  | Amaranto              | rosso   |
| E124  | Ponceau 4R            | rosso   |
| E127  | Eritrosina            | rosso   |
| E129  | Rosso allura          | rosso   |
| E131  | Bleu patent V         | blu     |
| E132  | Indigotina            | blu     |
| E133  | Bleu brillante FCF    | blu     |
| E142  | Verde acido brillante | verde   |
| E151  | Nero brillante BN     | nero    |

## Coloranti ovunque

Ci sono categorie di alimenti che per legge non possono essere colorati: pasta, prodotti da forno, prodotti freschi come yogurt o mozzarella e carne. Ci sono, poi, alimenti che, per legge, possono essere colorati solo con alcune tipologie di coloranti e con dosaggi assolutamente precisi. Le aziende che producono alimenti colorati conoscono bene le dosi da utilizzare, ma quando zuccherini e glasse "rosa Barbie" arrivano nei supermercati, il consumatore può solo confidare che siano state rispettate le regole. In ogni caso, le Asl locali effettuano periodicamente controlli, proprio per accertare che proporzioni

e abbinamenti siano a norma. «In Italia le aziende che producono coloranti si contano sulle dita di una mano – raccontano da S.I.P.O. – La maggior parte li importa dalla Cina, dall'India o dall'Europa, a seconda di che cosa si acquista. La curcuma, per esempio, si produce solo in India. Noi vendiamo direttamente al piccolo produttore artigianale, oppure rivendiamo a chi commercializza prodotti simili, come per esempio aromi. Conosciamo bene il settore e facciamo una lavorazione intermedia tra l'acquisto e la vendita. Prendiamo i colori di partenza e li misceliamo per creare nuove colorazioni, oppure rendiamo un

colore solubile, se per esempio dev'essere usato in una crema all'uovo.

## I colori naturali e i coloranti sintetici

I colori naturali comprendono tutta la gamma dei gialli, dei rossi e il verde. La buccia dell'uva dà il colore antociano (va dal rosso al blu), che reagisce in base all'acidità (Ph) del diluente e cambia colore; la curcuma e il cartamo (pianta estremamente versatile) danno il giallo, l'annatto (un estratto dal carotene) dà un giallo-rossiccio, la clorofilla estratta chimicamente dall'erba dà il verde, la barbabietola e le carote nere danno il rosso. Tutto ciò che è decisamente blu, invece – confetti, ghiaccioli, caramelle, gusto "puffo" – non può essere colorato con colorante naturale perché non esiste in natura. A volte si possono creare tonalità che derivano da un mix tra coloranti sintetici e naturali. Con un blu sintetico e un giallo naturale si crea un particolare tono di verde che sarà naturale all'80%. In questo caso, sull'etichetta potrà essere scritto "colorato con colorante naturale curcuma e E-133" (blu).

## Carta d'identità

S.I.P.O. – Società Industriale Prodotti Organici, srl  
via Elli Rosselli 6  
20090 Settala (Milano)  
Tel. 02 95770068  
Email: info@siposrl.it



La S.I.P.O. nasce nel 1965 dopo la ristrutturazione della precedente azienda, fondata nel 1955.



Il logo qui sotto certifica i coloranti naturali commercializzati da S.I.P.O.



I coloranti vengono conservati in barattoli di vetro con l'etichetta del codice e della composizione corrispondenti.



© CHIARA VETRANO

I coloranti alimentari vengono lavorati in laboratorio; basta una quantità infinitesimale per colorare i preparati alimentari.

fuori Milano, ed è diventata una delle poche aziende italiane che trattano coloranti alimentari. «Nel tempo le normative sono diventate comunitarie e sempre più restrittive sia nei dosaggi sia nelle tipologie di coloranti – spiega Claudia Verri, che oggi

Il regolamento CE n.1333/2008 istituisce un elenco dell'Unione degli additivi alimentari autorizzati e le condizioni d'uso.

si iniziò a scorgere nell'utilizzo dei coloranti un pericolo per la salute. Vennero ridotti i dosaggi e si cominciò a usare il colorante che si estrae da prodotti naturali: spezie, piante. «L'opinione pubblica spesso pensa che i coloranti naturali siano naturali al

mature, però, non può sapere a che cosa corrisponda la sigla. Per essere consapevoli di tutto, si dovrebbe essere al corrente, per esempio, del fatto che l'E-102 è un colorante sintetico mentre l'E-160 è un colorante naturale, derivato dal beta-carotene. Il consumatore può cercare online la legislazione, certo, ma non ha accesso diretto a un'informazione dettagliata, perché le tabelle con

deve avere sull'etichetta l'elenco di tutti gli ingredienti; ma per i prodotti sfusi? Le regole non cambiano: anche nelle gelaterie artigianali, per esempio, dovrebbe essere esposto un cartello in cui per ogni gusto è indicato il colorante utilizzato; in realtà, quasi sempre, è in una posizione nascosta ai clienti. La prossima volta che comprate un cono, provate a chiedere gli ingredienti!

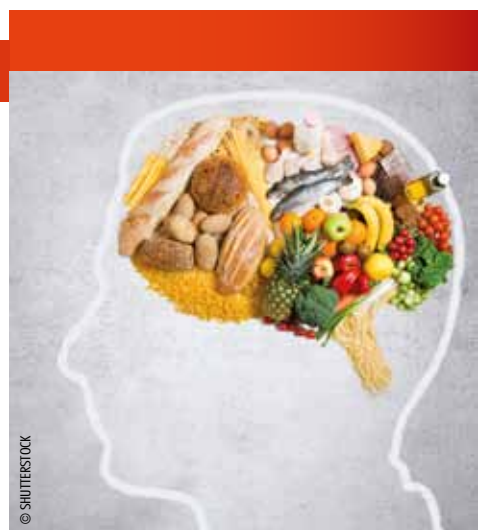
## Elenco coloranti di origine naturale

| Codice | Descrizione               | Tipo    | Certificazione | Colore         |
|--------|---------------------------|---------|----------------|----------------|
| E100   | Curcumina                 | polvere | kosher, vegan  | giallo limone  |
| E101   | Riboflavina (vitamina b2) | polvere | kosher, vegan  | giallo         |
| E120   | Carminio di cocciniglia   | polvere | -              | rosso vivo     |
| E140   | Clorofilla magnesiana     | polvere | kosher, vegan  | verde foglia   |
| E141   | Clorofilla rameica        | polvere | kosher, vegan  | verde          |
| E150a  | Caramello                 | polvere | kosher, vegan  | bruno          |
| E153   | Carbone vegetale          | polvere | kosher, vegan  | nero           |
| E160a  | Beta carotene             | polvere | kosher, vegan  | arancio        |
| E160b  | Annatto                   | polvere | kosher, vegan  | giallo arancio |
| E160c  | Estratto di paprika       | polvere | vegan          | arancio        |
| E160d  | Licopene                  | polvere | vegan          | rosso          |
| E161b  | Luteina                   | polvere | vegan          | giallo         |
| E162   | Estratto di barbabietola  | polvere | kosher, vegan  | rosso fragola  |
| E163   | Enocianina                | polvere | vegan          | rosso mirtillo |
| E171   | Biossido di titanio       | polvere | kosher, vegan  | bianco         |
|        | Estratto di carota nera   | polvere | kosher, vegan  | rosso          |
|        | Estratto di cartamo       | polvere | kosher, vegan  | giallo         |



© CHIARA VETRANO

# Sessualità, cibo e cervello Chi condiziona chi?



Questo il titolo del libro di Leone Arsenio, di cui si è parlato nel corso di un recente incontro di CaffExpo, per spiegare la relazione tra pancia e cervello

Leone Arsenio, docente di Scienza dell'alimentazione all'Università di Parma, parte da una concezione dell'uomo che tiene conto dell'intreccio tra sviluppo mentale, abitudini alimentari, bisogno di relazione. Cervello e pancia, dice il professor Arsenio, vivono di pari passo, influenzandosi a vicenda e agendo

insieme sui bisogni primari: attività sessuale, cibo e sonno. Nel corso dell'evoluzione "... si è passati dal fulmineo accoppiamento dello scimpanzé alla sessualità e all'erotismo dell'uomo, come dal pasto crudo si è arrivati alla cottura del cibo e alla gastronomia". Tappa fondamentale, la transizione dell'uomo al bipedismo, che consente modalità nuove di ricerca del cibo ma influenza anche gli altri bisogni primari. Nutrirsi diventa una pulsione che trasforma progressivamente l'uomo da cacciatore ad allevatore e coltivatore, vincolato nelle relazioni con gli altri anche dal cibo. La sessualità acquista un'inedita accezione di dolcezza e comunicatività, favorita dalla diversa posizione degli amanti. La famiglia tende a stabilizzarsi nella sua funzione di protezione della specie.

**Cervello e pancia si influenzano a vicenda: l'evoluzione della specie determina la modifica delle abitudini alimentari e ne è determinata.**

lante prima di un'attività piacevole, che sia un pranzo ricco di prelibatezze o un piacevole incontro tra amanti. La leptina, ormone della sazietà, stimola il desiderio sessuale (mentre la fame lo limita). Per inciso, anche la pubblicità stimola il cervello, inducendo il desiderio di determinati tipi di cibo e influenzando l'appetito. È importante quindi che gli aspetti commerciali di un prodotto alimentare siano valutati con responsabilità da chi li gestisce. Ciò che siamo dipende dunque dalle relazioni che intercorrono tra evoluzione, comportamento alimentare e comportamento sessuale. Cervello e apparato digerente contribuiscono alla risposta nervosa e alla regolazione dei nostri bisogni tramite una serie di messaggeri biochimici in comune. Ma l'aspetto più sorprendente nella relazione tra sessualità, cibo e cervello è che la felicità e l'armonia desiderate dagli uomini, nutrimento e incontro con l'altro, sono in realtà sotto i loro occhi ogni giorno. ■

Francesca Cicognini

## OPERA e CaffExpo

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. CaffExpo 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».

## Cibo, memoria e felicità

La faticosa ricerca di un'armonia globale, data dalla soddisfazione insieme di pancia, cervello e sensi, spiega anche la propensione dell'uomo per il cibo cosiddetto "spazzatura". La vicinanza tra i circuiti neurali del piacere e della memoria permette infatti il collegamento tra attività gradite e ricordi intensi e allettanti. La dopamina agisce come stimo-

Dalla stretta correlazione di pancia e cervello, emozioni e razionalità, deriva la completezza dell'uomo rispetto all'animale: la sua capacità di stupirsi, meravigliarsi e cercare il senso delle cose.



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

# Una metropoli neorurale

*È stato siglato l'accordo quadro per la Rural Urban Governance in Lombardia tra enti pubblici e privati: ecco gli obiettivi del Distretto Agricolo Milanese*

Milano ha aderito alla Rural Urban Governance (Rurbance), un programma di sviluppo territoriale che si propone di rigenerare e valorizzare le aree rurali limitrofe alla città. La metropoli milanese già conserva una parte

## Cos'è Rurbance Rural Urban Governance

Il progetto europeo Rurbance, finanziato dal Programma Spazio Alpino, considera le comunità rurali e urbane come attori paritari, dove avvengono scambi di conoscenza, cultura, modelli di sviluppo, investimenti. L'equilibrio tra territori e la contaminazione tra modelli di sviluppo rurale e urbano sono il presupposto per la competitività dell'intero sistema rurale-urbano secondo un modello di sviluppo locale sostenibile. In Lombardia Rurbance si concentra sul Sistema metropolitano milanese, uno dei territori più fertili al mondo, caratterizzato da una millenaria storia di insediamenti umani. Questo patrimonio è un elemento di vulnerabilità ma anche una risorsa da valorizzare. Per approfondire: <http://lombardia.rurbance.eu/>

di territorio rurale attivo dal punto di vista agricolo, ma in alcuni casi le aree a ridosso delle periferie urbane sono interessate da problemi di degrado paesistico e ambientale.

Con lo scopo di salvaguardare e valorizzare questo territorio periurbano, il Distretto Agricolo Milanese è diventato uno dei promotori dell'Accordo Quadro di Sviluppo Territoriale "Milano Metropoli Rurale". Si tratta di uno strumento di *governance* pubblico-privata che vede coinvolti la Regione Lombardia, la Provincia e il Comune di Milano.

Gli obiettivi del DAM si rifanno al Piano di Distretto Agricolo, redatto nel 2011, in previsione di un lavoro decennale.

**Il traguardo da raggiungere è il consolidamento della presenza dell'agricoltura a Milano.** La sua progressiva "espulsione" dalla città, seguita allo sviluppo degli anni '50, ha rallentato solo nel 2005. Grazie all'aggregazione distrettuale, le imprese agricole milanesi sono diventate un interlocutore più forte, sviluppando sinergie con

**La competitività del territorio passa dalla contaminazione tra sviluppo rurale e urbano.**

l'Amministrazione Comunale, allo scopo di raggiungere risultati che avranno nel prossimo futuro una ricaduta positiva sul territorio per tutti i cittadini. Si parte dal **miglioramento fondiario**, cioè dal recupero delle strutture delle cascine e dei territori circostanti per renderli fruibili alla cittadinanza.

Si tratta dell'obiettivo più difficile da raggiungere, perché deve passare dalla programmazione di forme di gestione aziendale adeguate e anche da un investimento importante di fondi. La razionalizzazione di queste aziende comporta sia il conseguimento di una buona capacità produttiva sia lo svolgimento di attività di ordine multifunzionale (ristorazione e pernottamento, fattoria didat-

tica, vendita diretta) che diano risposte ai bisogni culturali e sociali della popolazione.

La presenza dell'agricoltura in città passa anche dalla **riqualificazione del paesaggio**, per esempio attraverso la partecipazione a diverse iniziative come la piantumazione degli argini dei fossi o il ripristino dei fontanili (sorgenti naturali).

Le fonti di finanziamento e gli strumenti di pianificazione sono molti: dal piano di sviluppo rurale al FESR (Fondo europeo di sviluppo regionale).

Altro obiettivo è **favorire le forme di commercializzazione di prossimità**. La sfida è quella di diversificare per quanto possibile la produzione, trasformare i prodotti all'interno del distretto e, rispettando il territorio, vendere con marchio Consorzio DAM le colture tradizionali e quelle riscoperte. ■

Chiara Porati



© CONSORZIO DAM



© CONSORZIO DAM

# L'energia per la vita

Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita. Il tema di Expo 2015 ormai lo conoscono tutti e la passione per il mondo del food sta contagiando sempre più settori. Eppure c'è un aspetto di cui ancora poco si parla, ma che è senza dubbio ugualmente importante: l'energia. Negli ultimi anni è aumentato l'interesse per la ricerca di nuove fonti energetiche alternative, rinnovabili, cioè quelle forme di energia generate da fonti il cui utilizzo non pregiudica la conservazione delle risorse naturali. E così, si è acceso un dibattito sulla disponibilità di energia, uno dei requisiti fondamentali per lo sviluppo economico e sociale. I diversi tipi di energia, fotovoltaica, eolica, solare (da quella dei classici pannelli solari per l'ottenimento di acqua calda, a quella dei grossi impianti a concentrazione), sono ormai abbastanza conosciuti, ma c'è un aspetto del tema, ancora poco noto, che è strettamente legato al mondo del cibo: il comparto agricolo, infatti, svolgerà un ruolo sempre più importante nella produzione di combustibili da biomassa perché potrà fornire un'ampia gamma di materiali "preziosi".

## Il futuro negli scarti buoni

Che cos'è esattamente una "biomassa"? Le biomasse sono tutti quei materiali prodotti direttamente e indirettamente dai cicli organici e/o su base di fotosintesi clorofilliana; si tratta,

quindi, delle "masse" vegetali e animali e delle loro successive trasformazioni. Per esempio, le paglie dei cereali come il frumento tenero e duro, l'orzo, l'avena, la segale, o le paglie che restano sul campo dopo la trebbiatura, rappresentano il principale sottoprodotto dei cereali autunno-vernini e possono essere utilissimi a fini energetici. Le aziende dell'industria alimentare stanno acquisendo un ruolo sempre più importante, perché stanno comprendendo che sfruttare gli scarti buoni della produzione alimentare comporta un ritorno economico. E c'è anche

un significativo vantaggio per l'ambiente: utilizzare gli scarti per produrre energia, infatti, significa ridurre gli sprechi e ottimizzare le risorse disponibili, perché possono consentire, in maniera limitata, anche la riduzione delle emissioni in atmosfera della CO2. In maniera semplificata e su base, ovviamente, di macroscale, è come se quella CO2, prodotta dalla loro combustione, fosse la stessa che viene assorbita durante il loro processo di crescita (appunto fotosintesi clorofilliana). Eppure, sebbene i residui colturali rappresentino una fonte energetica facilmente

accessibile, vanno considerate alcune criticità legate allo sfruttamento, agli impieghi alternativi del materiale, alla bassa produttività per unità di superficie e alla composizione chimica delle biomasse, nonché all'impossibilità di soddisfare da sole tutto il fabbisogno energetico. Insomma, c'è ancora molto da scoprire e gli esperti sono al lavoro per trovare nuove soluzioni e creare nuove filiere. Noi continueremo a raccontarvi il mondo dell'energia e del cibo, passo dopo passo, scoprendo insieme le novità del settore. ■

Bianca Senatore

I sottoprodotti delle produzioni agricole possono diventare "biomasse", ovvero materiali organici utilizzabili direttamente o indirettamente come combustibili.



© BIANCA SENATORE

# Perché non sia solo una gita fuori porta

La scuola italiana verso Expo 2015: formare i giovani, energia per il futuro

Nello scorso numero di CiBi abbiamo scritto che "Expo non sarà un Luna Park, ma l'occasione per cambiare il nostro futuro". Ma il futuro si cambia solo se muta la cultura dei protagonisti di domani, cioè delle giovani generazioni. Il protocollo d'intesa sottoscritto dal MIUR (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca) e da Expo 2015 S.p.A. in accordo con il Padiglione Italia si colloca in questa prospettiva: le competenze di cittadinanza devono includere stili di vita coerenti con la sostenibilità e la salute, mentre il cibo deve diventare occasione di dialogo e di conoscenza.

Sarà importante che le scuole si mobilitino per visitare i padiglioni di Expo 2015, sarà utile attivare progetti e concorsi coerenti con il tema dell'Esposizione universale ma, soprattutto, sarà fondamentale che i temi oggetto della manifestazione entrino nella didattica da subito.

Noi pensiamo che sia corretto promuovere la partecipazione degli studenti all'evento, ma occorre che Expo non sia vissuto come un avvenimento parallelo all'attività didattica quotidiana. Se vogliamo che Expo diventi un'occasione per cambiare il futuro, occorre che non siano le scuole "a muoversi verso Expo", ma che sia "Expo a venire tra i banchi", attraverso le discipline che vengono insegnate e le abitudini di tutti i giorni.

Per il 2015 sono attesi due milioni di studenti, ma serve che questa platea sia accompagnata dentro i grandi temi di Expo in modo organico. Ben vengano i progetti, ben vengano le iniziative di carattere ludico-didattico, ma bisogna partire dalla quotidianità: dalle merende e dai pasti consumati a scuola, dall'educazione fisica troppo spesso ridotta a pochi minuti di gioco, dall'attenzione per i prodotti locali, sovente trasformata in poco più che un mercatino etnico.

Il fatto che il protocollo abbia durata triennale ci fa ben sperare: l'ottobre 2015 non sarà un traguardo, ma il punto di partenza per la formazione di una nuova generazione di consumatori. ■

Flavio Merlo

**LO SCAFFALE**  
a cura della Libreria Egea

**Sprechi.**  
Il cibo che buttiamo, che distruggiamo, che potremmo utilizzare

AUTORE: Tristram Stuart  
EDITORE: Bruno Mondadori  
PAGINE: 358

Per la tutela dell'instabile ecosistema terrestre, ridurre gli sprechi è importante almeno quanto combattere l'effetto serra o salvaguardare la biodiversità. Tristram Stuart, ricercatore di Cambridge e anticonsumista sfegatato, con lo spreco di cibo si è voluto sporcare le mani, affrontando il tema da un punto di vista globale: per individuare l'origine di questo fenomeno planetario, l'autore ha viaggiato dall'Europa agli Stati Uniti, passando per la Russia e l'Asia centrale, e poi in Pakistan, India, Cina, Corea del Sud e Giappone.



# Tre ragazzi e... l'aranceto (virtuale)

Quando velocità, tecnologia e intraprendenza diventano amici della tradizione e garanti della qualità

«Basta con i luoghi comuni: in agricoltura servono non solo le braccia! Oggi ci vogliono soprattutto cervello e intuito». Lo sanno bene Paolo e Marco Barbera, e l'amico Kiko Corsentino, che hanno fatto di un terreno coltivato ad agrumi un formidabile aranceto "virtuale". Tutto comincia nel 2003, quando i fratelli Paolo e Marco ereditano dai nonni un aranceto a Ribera, in provincia di Agrigento, che decidono di coltivare. A loro si aggiunge Kiko e insieme pensano che la semplice coltivazione di un'area non basta, perché il loro obiettivo vero è quello di diffondere un concetto diverso di agricoltura, che avvicini il produttore al consumatore. Nasce così il progetto Contadini per Passione.

**Quali sono state le motivazioni che vi hanno portato ad avviare il progetto?**

La consapevolezza di poter fare una buona agricoltura, rispettosa dell'ambiente, ci ha spinto a cercare di chiudere la nostra filiera. Per farlo ci siamo serviti del Web, l'unico strumento che per-

metteva di vincere l'isolamento delle nostre terre, e così abbiamo creato un "aranceto virtuale".

**Qual è la vostra filosofia?**

Quella della filiera corta. Su questa idea abbiamo cominciato fin da subito a costruire un rapporto diretto e di fiducia con il nostro interlocutore, cercando di ridurre quanto più possibile ogni forma di intermediazione. In questo modo assicuriamo la massima tracciabilità e genuinità dei prodotti avvicinando moltissimo il momento della produzione a quello dell'acquisto.

**Che tipo di arance coltivate?**

Produciamo l'Arancia di Ribera Dop, una particolare arancia a polpa bionda senza semi appartenente alla famiglia delle "Washington Navel". Le nostre arance hanno la peculiarità di essere estremamente dolci per via dell'elevato grado zuccherino che riescono a raggiungere in fase di maturazione; hanno una polpa molto carnosa, caratteristica questa che ne consente di un eccellente utilizzo in cucina. Sono arance "superlative", an-

© PRESS CONTADINI PER PASSIONE

**Marco e Paolo Barbera con Kiko Corsentino (al centro) gestiscono l'aranceto. Si possono ordinare le arance sul sito [www.contadiniperpassione.it](http://www.contadiniperpassione.it)**

che da gustare semplicemente a spicchi!

**Cos'è esattamente l'aranceto virtuale?**

Il nostro aranceto "virtuale", ideato da Kiko, è una piattaforma che funziona un po' come un mercato vero e proprio, perché cerchiamo di farlo interagire il più possibile con quello reale. Utilizziamo la Rete, e i relativi strumenti, come l'appendice di un'azienda agricola tradizionale, così da poter entrare in relazione

con chiunque e in tempo reale solo con un click... E con un click le nostre arance arrivano sulle tavole dei nostri amici consumatori!

**Come funziona l'acquisto?**

Una volta arrivato l'ordine nel nostro negozio online, le arance vengono raccolte, lavorate a mano e subito spedite, per assicurare il massimo della freschezza e della salubrità del prodotto. Facciamo di tutto per soddisfare sia il singolo consumatore (in un arco di tempo di 48-72 ore, recapitiamo le arance con l'ausilio di un corriere espresso), sia i gruppi di acquirenti, come i GAS (Gruppi di Acquisto Solidale). ■

Bianca Senatore



L'aranceto si trova in provincia di Agrigento, conosciuta proprio come la città delle arance.



© PRESS CONTADINI PER PASSIONE

**DACCI  
UNA  
MANO.**

Con  
solo **10 euro** aiuti  
l'Associazione  
**Prometeo Onlus**  
ad aprire una nuova  
**Casa Accoglienza**  
per ospitare  
i malati di fegato  
ed i loro familiari  
in cura presso la  
Fondazione IRCCS  
Istituto Nazionale  
dei Tumori di Milano

**GRAZIE.**

*For*

PER CONOSCERE IL PROGETTO CASA PROMETEO E FARE SUBITO LA TUA DONAZIONE  
WWW.ONLUSPROMETEO.ORG - IBAN IT41 J 05696 01620 000015010X93

**PROMETEO**  
PROGETTO MALATTIE EPATICHE  
TRAPIANTI ED ONCOLOGIA



## I SEGRETI DELLA SPESA

### Belle, buone, succose

*Da dicembre a  
maggio, intere  
o spremute,  
possiamo gustare  
arance... fino  
all'ultima goccia*

Puoi sentirla chiamare "purtuall", "partajall", "portügal" oppure "naransa" e "narant", ma è sempre lei, l'arancia. Importata dalla Cina e dal Sud-Est Asiatico, pare si sia diffusa in Europa nel XIV secolo, anche se in alcuni antichi testi rinvenuti in Sicilia si parla di "melarance" già nel I secolo d.C.

Le varie denominazioni dell'arancia raccontano la sua storia e portano alla memoria i marinai portoghesi, che l'hanno esportata in tutti i paesi del Mediterraneo, e i mercanti persiani, che la vendevano come fosse una pietra preziosa (era anche il frutto preferito degli elefanti).

L'arancio è, tra gli agrumi, il più coltivato al mondo ed è apprezzato per le sue proprietà: contiene infatti calcio, fosforo, potassio, ferro, selenio e vitamine C, A, B1 e B2. Nei mercati se ne trovano di diverse varietà, ma la differenza essenziale è tra arance a polpa rossa e arance a polpa bionda.

#### Le arance rosse

Quelle a polpa rossa sono tipiche della Sicilia e si dividono in arance Tarocco, dalla forma sferica, senza semi e con la polpa solo striata di rosso, arance Sanguinello, a polpa rosata e morbida, e arance Moro, dalla forma ovoidale, con pochi semi e polpa completamente rossa.

#### Le arance bionde

Le Washington Navel, la Navelina, la Thompson, la Belladonna, la Valencia, l'Ovale Calabrese, la Navelate e la Golden Buckeye sono arance

a polpa bionda. Washington Navel, Navelate, Navelina, Thompson e Golden Buckeye si caratterizzano perché hanno al loro interno un frutto gemello che forma all'estremità opposta al picciolo un piccolo ombelico (in inglese *navel*).

La varietà Belladonna ha buccia doppia e molto aderente al frutto, pochi semi e dà molto succo. La Valencia è la varietà di arancia più diffusa al mondo. È molto succosa ed è generalmente priva di semi, mentre l'Ovale ha una forma che richiama il suo nome ed è una delle

più pregiate; matura tra aprile e giugno, è senza semi e succosissima. Tra le arance bionde le Vaniglia sono le più dolci.

Qualunque sia la varietà che si sceglie, è meglio fare attenzione a 5 caratteristiche fondamentali. Eccole.

#### Occhio a...

**Dimensione:** non deve essere esageratamente grande o più piccola del normale (diametro tra 6 e 10 cm).

**Colore:** deve essere brillante, senza venature verdi o marroni.

**Profumo:** deve essere particolarmente inten-

so e non avere note amare o acide.

**Picciolo:** se è di un bel verde intenso significa che l'agrumo è fresco e, quindi, da poco staccato dall'albero. Meglio ancora se al picciolo sono attaccate delle foglie e dei ramoscelli. Se è giallo e secco non comprate l'arancia.

**Buccia:** non deve essere eccessivamente lucida: in tal caso significa che è stata trattata con additivi chimici, cere e conservanti che non vanno via con l'acqua. Inoltre, deve aderire perfettamente al frutto ed è meglio che non sia rugosa. ■



Arance Tarocco



Arance Vaniglia



# Lisa Casali Scarti virtuosi e cucina sostenibile

*Come una giovane professionista, appassionata di cibo e di ambiente, utilizza gli alimenti in modo integrale e li valorizza con cotture ecosostenibili*



**In Italia quasi il 40% del cibo acquistato finisce tra i rifiuti, ma con le ricette di Lisa si riescono a utilizzare molti scarti per preparare piatti gustosi: per esempio i biscotti realizzati con la polpa eliminata nei centrifugati di frutta, oppure le pizzette ottenute dal pane raffermo.**

Broccolo dopo broccolo, carciofo dopo carciofo, sperimenta che ti sperimenta è venuta fuori l'arte di Lisa Casali, giovane food-blogger, scrittrice e volto noto di Orto e mezzo, in onda su Laeffe. Dalla sua cucina sono nate le ricette dei suoi libri; i consigli sulla ecocucina sono stati testati direttamente da lei, appassionata di cibo, ma anche di ambiente. **Come ti è venuto in mente il progetto di cucina sostenibile?** Tutto è nato da un hobby. Una sera, mentre stavo preparando la cena, mi resi conto che quel che buttavo via era più di quanto stavo per mangiare. Allora mi sono detta: "Ma perché non utilizzare anche gli scarti?". Così ho cominciato a lavorare sulle mie abitudini, per cambiare il modo in cui trattavo gli alimenti, modo radicato nelle convenzioni sociali o nelle tradizioni famigliari. **Qual è stato il tuo primo passo?** Sono partita dallo scarto e mi sono messa a sperimentare rigorosamente i diversi utilizzi

che se ne potevano fare. L'ho fatto per anni, durante il tempo libero, provando tutte le diverse tecniche e concentrandomi su un unico ortaggio alla volta. Solo dopo aver trovato le due opzioni migliori passavo ad un altro ingrediente. **Da che cosa hai iniziato la tua sperimentazione?** Sono partita dalle foglie esterne dei carciofi, delle quali si butta circa il 70%. Poi ho provato i gambi degli asparagi, i finocchi e ho continuato così con tutti i tipi di verdura, sia invernale che estiva. Per il carciofo mi c'è voluto un po' a capire come utilizzare le brattee (foglie) esterne, ma alla fine ho scoperto che ci si può realizzare una crema deliziosa. Sono tantissimi i piatti che prevedono l'utilizzo della crema di carciofi: per esempio una torta salata, un flan, un ripieno per la pasta. **In pratica, come si usano le foglie esterne dei carciofi?** Il procedimento è semplicissimo. All'inizio

cuoievo le foglie e poi usavo il passaverdure. In seguito, per ottimizzare i tempi, ho cominciato a centrifugare direttamente foglie esterne e parte finale del gambo, ricavandone un succo che si può usare così com'è o anche cuocere. Bisogna tener presente che più lo si fa restringere, più diventa dolce ed emana note aromatiche. E, se

**Per fare conserve ogni ingrediente si può essiccare e riporre in pratici sacchetti.**

cuoievo le foglie e poi usavo il passaverdure. In seguito, per ottimizzare i tempi, ho cominciato a centrifugare direttamente foglie esterne e parte finale del gambo, ricavandone un succo che si può usare così com'è o anche cuocere. Bisogna tener presente che più lo si fa restringere, più diventa dolce ed emana note aromatiche. E, se

lo si fa asciugare ancora di più, diventa quasi una glassa, utile per laccare carne o pesce. Ma c'è anche un'altra opzione: essiccando tutta la parte fibrosa che si raccoglie nella centrifuga, e poi setacciandola, si ottiene una polvere di carciofo; è fantastica da usare come spezia o da mischiare al sale, creando, così, un sale aromatizzato al carciofo. Una volta preparata, la polvere di carciofo dura tantissimo. **C'è lo scarto di qualche ortaggio che non hai capito come usare?** Mi sembrava strano poter fare qualcosa di buono con la buccia della zucca e invece, quando mi sono decisa a impiegarla per i miei test culinari, ho capito che è un ottimo ingrediente base. È semplicissima da usare: basta cuocerla coprendola di brodo, poi frullarla e trattarla come una crema, un condimento per la pasta o una vellutata. **Quindi lo scarto di qualsiasi verdura è commestibile?** Di quasi tutte, del 98% direi. Gli ortaggi in-

vernali sono quelli con più scarto e, se li si usa al 100%, la spesa dura il doppio. D'estate, invece, lo scarto è inferiore al 20%. Anche i legumi, per esempio, hanno un "avanzo" dell'80% circa, ma usarli integralmente è banale. I baccelli dei piselli, delle fave e dei fagioli borlotti si possono consumare tranquillamente a primavera. Il procedimento dipende dal grado di freschezza dei legumi acquistati: i piselli, per esempio, è difficile trovarli freschi e teneri, in genere sono molto fibrosi. Per questo bisogna liberare i baccelli dai semi e sbollentarli prima di passarli nel passaverdure. I baccelli delle fave, invece, si possono usare interamente. Il peso dello scarto è molto più di quello che comunemente si usa, ha un sapore molto buono ed è proprio un ingrediente a sé: i baccelli chiusi delle fave vengono tagliati a tocchetti, sbollentati per 7-8 minuti e poi utilizzati come fossero taccole o fagiolini. Io preparo un'ottima parmigiana con i baccelli delle fave: li sbollento, li dispongo a strati con pomodoro e Parmigiano ed ecco pronto un piatto vegetariano! **Se è così semplice, perché nessuno lo fa?** Mi sono resa conto che l'unica difficoltà è far entrare questi scarti nella nostra quotidianità. Tutti noi abbiamo in testa una spe-

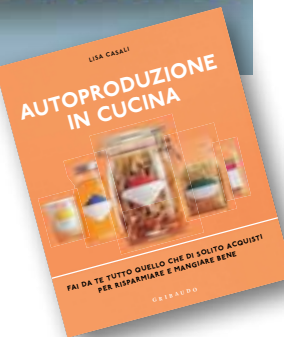
cie di "guida" che ci indica come utilizzare la punta d'asparago o il cuore di carciofo, mentre il resto non viene proprio preso in considerazione. Invece, dovremmo cercare di integrare nelle nostre abitudini anche l'uso delle parti di scarto. In questo modo, lo ripeto, si dimezza anche la spesa. Non è difficile, davvero: basta solo superare quel pregiudizio iniziale... **Quando hai finito di sperimentare tutte le verdure che cos'hai fatto?** Mentre provavo tutte queste tecniche, mi sono resa conto di avere materiale sufficiente per farne un libro e così l'ho scritto, proponendolo a una trentina di case editrici,

## La cottura in lavastoviglie

Lisa Casali ci spiega come cuocere i cibi in lavastoviglie: «Mentre lavi i piatti, in un angolino vuoto, puoi cuocere molti alimenti, sia verdure, che carni. Basta sigillare bene i cibi in barattoli con chiusura ermetica o in sacchetti per il sottovuoto e avviare il lavaggio normalmente, anche con il detersivo. Alla fine del programma di lavaggio, le pietanze risulteranno cotte perfettamente al vapore e con tutte le loro proprietà nutritive intatte, pronte per essere gustate e apprezzate come se fossero preparazioni di grandi chef. La cottura in lavastoviglie, infatti, ha le stesse caratteristiche della cottura a vapore realizzata dai professionisti con i "roner" (dispositivi, ad alte prestazioni, per il controllo della cottura degli alimenti, ndr), apparecchiature non proprio economiche: la temperatura non sale mai sopra i 70 °C, i cibi non si asciugano, non si riducono, non perdono le vitamine e si cucina a impatto quasi zero».

purtroppo senza risultati. Allora ho aperto il blog [ecocucina.org](http://ecocucina.org) e subito ho avuto un buon riscontro. Hanno iniziato a seguirmi e ho proseguito con il progetto, andando avanti con ulteriori materie prime e nuove tecniche di cottura, tanto che ora quella sugli scarti è solo una parte della mia filosofia: in generale, sto considerando una "cucina sostenibile". **Che cosa intendi per cucina sostenibile?** Per me "cucina sostenibile" vuol dire usare ingredienti di stagione e seguire

un'alimentazione soprattutto vegetale, ricca di frutta, verdura, cereali, legumi; pochissima carne. Tutto sempre conoscendone la provenienza, anche se è preferibile che sia a chilometro zero. Inoltre, fare una "cucina sostenibile" vuol dire sfruttare tecniche di cottura a basso impatto ambientale, per esempio il vapore, cuocendo più cose insieme, impilando le pentole. E poi sarebbe utile riutilizzare l'acqua di cottura. ■ *Bianca Senatore*



**È il quarto libro di Lisa e insegna a cucinare i prodotti base della dispensa, per star bene e risparmiare.**

# PICCOLO BACCO DEI QUARONI

VIGNAIOLI IN MONTÙ BECCARIA

## PRODUZIONE DI VINI NATURALI

Rispettare la natura e assecondare i cicli naturali della vite sono i capisaldi che noi consideriamo inderogabili. Da qui la nostra attenzione alla cura del vigneto con i principi dell'agricoltura biologica, alla lenta maturazione dei vini e alla tradizione.

### LA CUCINA DEL PICCOLO BACCO

L'agriturismo dove gustare i nostri vini con l'accompagnamento di cibi semplici ma con una ricerca accurata delle materie prime.

**Piccolo Bacco dei Quaroni**

Frazione Costamontefedele  
27040 Montù Beccaria (Pavia)

TEL +39 0385 60521  
MOB +39 339 1402381

www.piccolobaccodeiquaroni.it  
info@piccolobaccodeiquaroni.it

# Un menu da nerazzurri

*I tifosi dell'Inter, come ogni appassionato di calcio, sanno tutto della loro squadra, o pensano di sapere tutto! Noi abbiamo scovato un personaggio speciale, molto, molto vicino ai campioni nerazzurri*

Giulio Lombardoni è il cuoco della Pinetina e da otto anni prepara pranzi e cene per l'Inter, la squadra oggi guidata da Thohir.

**Qual è la dieta della squadra?**

Alimentazione semplice. Cerco di bilanciare sempre proteine e carboidrati in ogni pasto e vario i menu secondo gli appuntamenti della squadra. Ho un programma settimanale preciso, collegato agli allenamenti. Scelgo le cose da cucinare e le faccio approvare dal nutrizionista Franco Combi: a lui sottopongo ogni minima decisione o variazione del programma e aspetto il suo nullaosta.

**Fai tu la spesa? Ogni giorno?** Sì, la faccio io. Per i prodotti secchi, tipo la pasta, c'è un

fornitore che viene una volta alla settimana; la carne la scelgo e la ordino due volte alla settimana, mentre il pesce lo scelgo la mattina per cucinarlo a pranzo, così che sia il più fresco possibile. Per il resto compro sempre prodotti stagionali e a volte anche alimenti particolari, come la tapioca o la pastinaca (una radice), perché mi piace far provare un po' di tutto: dalla cucina europea a quella etnica, magari introducendo un piatto tipico della nazionalità di qualche giocatore.

**Che cosa prevede il menu?**

Comprende tre primi: con il sugo del giorno, con la salsa al pomodoro e pasta o riso in bianco. Poi ci sono due secondi: una carne rossa e una carne bianca, oppure una carne bianca e il pesce. Infine c'è il buffet dei contorni con le insalate, poi formaggi e frutta. Questo è il pranzo standard, ma a volte c'è chi ti chiede delle variazioni, come aggiungere il formaggio al pollo, e c'è chi preferisce il riso con l'uovo strapazzato dentro, per mangiare un piatto

**Nella cucina della Pinetina Giulio Lombardoni prepara i pasti per i campioni nerazzurri lavorando ogni giorno per parecchie ore. Ma lo fa con entusiasmo e passione.**



**I piatti sono sempre presentati con gusto ed eleganza, per far apprezzare anche la dieta più rigorosa.**

unico molto proteico. In generale, alcuni giocatori mangiano sempre le stesse cose, sono molto abitudinari e non s'interessano molto della cucina, mentre altri assaggiano, sono aperti alle novità e mi chiedono informazioni.

**Niente dolci?**

Ci sono sempre la crostata con marmellata di albicocche o fragola e una torta lievitata. A volte i giocatori fanno anche la merenda, ma solo quando hanno allenamento al pomeriggio. E dopo la doccia, qualcuno chiede la macedonia o una fetta di crostata! **Sembra che il tuo lavoro ti piaccia molto, è faticoso?**

**C'è qualcosa che i tifosi non sanno?** Beh, dopo le partite, appena la squadra torna nello spogliatoio, io arrivo con la pasta al pomodoro calda, perché hanno bisogno di zuccheri, e se è sera preparo anche i nuggets di pollo, un piatto che mangiano tutti, anche i giocatori di religione musulmana. **Lavori per l'Inter da tanto, ti è mai capitato di avere difficoltà nel preparare i pasti?** No, nel corso degli anni non è mai capitato di avere giocatori intolleranti o allergici a qualche alimento. L'unica attenzione è alle preferenze e alle regole religiose. **Da quanto fai questo lavoro?** Avevo 16 anni e la passione credo me l'abbia trasmessa il nonno. Ho cominciato a lavorare nel ristorante del mio paese, poi ho preso a viaggiare e sono stato prima in Sardegna, poi a Londra. Sono ritornato e ho iniziato a cucinare con il Gruppo Pellegrini per il Tram Ristorante di Milano, finché sono approdato in casa Inter, dapprima seguendo il cuoco ufficiale, poi come titolare della loro cucina. Sono con la squadra da otto anni e mi piace tantissimo, anche se è faticoso, perché si viaggia spesso. Anzi, dopo ogni trasferta la mia cucina si arricchisce di qualche elemento. Certamente ho imparato molto di più in questo periodo, che non nei 10 anni precedenti! ■

*Bianca Senatore*

# CiBi è anche social... seguici!

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

## SOLUZIONI PROFESSIONALI PER LA CREAZIONE DI SITI WEB

### PRIMOSITOWEB

[www.primositoweb.it](http://www.primositoweb.it)  
[info@primositoweb.it](mailto:info@primositoweb.it)  
**LinkedIn**  
[www.linkedin.com/company/primo-sito-web](http://www.linkedin.com/company/primo-sito-web)

**PRIMOSITOWEB**  
**SITO WEB** **BLOG**

**E-COMMERCE**  
**ONLINE ORDER**

**SERVIZI WEB**

## Gli alimenti dell'amore

*"10 manciate di foglie di borragine, 100 petali di rosa canina, 50 foglie di lauro, raccolti nei primi 3 giorni di luna crescente...".  
Dai suggerimenti di Nostradamus alla scienza, fino a un piatto di pasta con aglio, olio e peperoncino*

**E**siste un cibo che fa bene all'amore? Una sorta di Viagra da tavola? Pare proprio di sì: diversi alimenti contengono particolari sostanze capaci di stimolare l'attività sessuale. I meccanismi che accendono il desiderio sono certamente di tipo psicologico, ma anche biologico e sicuramente influenzati da ciò che mangiamo.

### Un menu irresistibile

Ecco, dall'antipasto al dolce, tra magia e scienza, gli ingredienti per il più "potente" dei menu.

**Aragosta e ostriche come antipasto.** Per iniziare, meglio la delicatezza di crostacei e molluschi, piuttosto che salumi e sottoli. Al di là della loro leggerezza ed eleganza, aragosta, gamberi &

co., sollecitano più di altri sia la sfera fisica che quella psicologica. Contengono zinco, minerale utile per la produzione di liquido seminale, e iodio, necessario per la funzionalità della tiroide che regola anche la produzione di energia. Senza contare che gamberi e aragoste sono cibi "trasgressivi" già per come si mangiano, sgucciandoli con le mani in modo un po' aggressivo... E che dire delle ostriche, la cui forma presenta più di una somiglianza con i genitali femminili? Viene in mente Paracelso, il famoso medico-alchimista del 1400, che sosteneva che dalla forma dei cibi si potesse identificare la loro azione sull'organismo. E se la noce era adatta a migliorare le

**Ricca di vitamina B, potassio e magnesio, la banana è un alimento fortemente energetico.**



Facebook: Cibi Lab



prestazioni del cervello, ostriche e banane erano impareggiabili per altri tipi di prestazione...

**Peperoncino con la pasta.** Il primo piatto sarà un po' più "piccante". Il peperoncino è l'ideale: la capsicina, responsabile del sapore forte, stimola il cervello a produrre endorfine che agiscono rilassando l'organismo, esercita un'azione stimolante sulla prostata (per il liquido seminale) e favorisce l'eiaculazione. In più, il peperoncino agisce come vasodilatatore, aiutando l'afflusso di sangue nei genitali, sia maschili, sia femminili.

**Zenzero con la carne.** Lo zenzero è da sempre considerato un afrodisiaco tra i più efficaci. Nostradamus raccomandava la confettura di zenzero «cosicché gli uomini potessero compiere il loro dovere naturale». Oggi la scienza ci conferma che non solo lo zenzero migliora la circolazione sanguigna, ma stimola anche le ghiandole surrenali, che producono ormoni corticosteroidi in grado di alzare il tono generale dell'organismo.

*Giorgio Donegani*

### E il vino?

L'alcol è da sempre considerato il miglior afrodisiaco in assoluto. Questa notorietà è dovuta all'azione sedativa e depressiva che l'alcol svolge sui centri nervosi inibitori, permettendo la liberazione degli istinti repressi. Attenzione, però: agendo sul sistema nervoso, l'alcol può far perdere il controllo delle funzioni sessuali, causando persino impotenza. Come dire: "tanto fumo ma niente arrosto!".





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

Sei uno di loro?

Seguici su [www.streetfoodsquare.org](http://www.streetfoodsquare.org)

**Street Food SQUARE**  
multimedia | social | research | network



# Chiacchiere, bugie e maraviglias

*Si chiamano in mille modi, ma la ricetta è sempre la stessa, con piccole varianti nella forma e nella guarnizione. Diffusi in tutta Italia, sono l'emblema del Carnevale: parliamo di strufoli, frappe, chiacchiere, cenci e fiocchetti...*

Prima che i cattolici inserissero il Carnevale nel proprio calendario festivo, gli antichi Romani festeggiavano nello stesso periodo dell'anno, a cavallo tra febbraio e marzo, le Carnalia, dedicate a Saturno: i festeggiamenti invadevano le strade della Città eterna per sette giorni e sette notti, tra maschere, danze, vino e *efrictalia* (o *frictilia*), dolcetti a base di farina e uova fritti nel grasso di maiale. Rapidi da preparare, era possibile cuocerne grandi quantità in breve tempo per soddisfare il languore della grande folla festante.

**Le regine della festa**  
La tradizione dei dolci fritti carnevaleschi è sopravvissuta fino ai nostri giorni, diffondendosi in tutte le regioni dello Stivale nel periodo che precede il Mercoledì delle Ceneri. Pallottole fritte, a

volte ripiene, come le castagnole. Pasta lievitata, chiusa ad anello e fritta, come le zeppole. Ma a farla da regine tra i dolci fritti di Carnevale sono le frappe: dolci tipici della capitale e delle regioni centrali del paese, deriverebbero il loro nome (oltre che la ricetta) proprio dall'antica tradizione dei *frictalia*. Stessa forma movimentata e rigonfia, stessa bordatura frastagliata, stessa croccantezza friabile, stessa doratura spolverata di zucchero a velo, solamente qualche lieve, inevitabile variazione. Viaggiando da nord a sud lungo lo Stivale scopriamo che questi dolci si chiamano via via *böxie* (bugie), *risòle*, *gasse*, *gale*, *saltasù*, *sprelle*, *lattughe*, *cenci*, *crogetti*, *strufoli*, *melatelli*, *intrigoni*, *rosoni*, *sfrappole*, *fiocchetti*, *cioffe*, *cunchiell*, *guanti*, *maraviglias*, *stracci*, *lasagne*, *pampuglie*, *manzole*, *garrulitas*.

**Variazioni sul tema**  
Sebbene l'impasto base sia realizzato pressoché con gli stessi ingredienti (uova e farina) nelle stesse quantità, alcune ricette prevedono l'aggiunta di liquori, panna, burro, spezie e cioccolato nell'impasto. I cenci, tipici della Toscana, sono arricchiti da Vin Santo. In generale le frappe vengono modellate a forma di striscia rettangolare; solo nel caso dei fiocchetti si intreccia un rettangolo di pasta tagliato al centro. Una volta fritte (sempre meno nello strutto, sempre più in olio o addirittura cotte al



forno, sotto l'attento sguardo dei moderni salutisti) e asciugate, vengono di solito spolverate di zucchero a velo, oppure ricoperte di miele, cioccolato, mascarpone montato, o annaffiate con Alchermes. A Venezia – città che in epoca moderna ha ereditato il ruolo di capitale italiana dei bacchanali in maschera – nell'allegria del Martedì Grasso, in una piazza San Marco invasa da giocolieri, acrobati, musicisti, maschere ammiccanti, *galàni* e *sosole* guarniscono da secoli le bancarelle degli ambulanti, tra mercanzie che riflettono i flussi della storia: un tempo tessuti e

spezie orientali, oggi gondolette di plastica e foulard etnici. A pochi chilometri di distanza, in tutto il Nord-Est dal Trentino a Ferrara, le frappe si chiamano *cróstoli*, *gròstoi*, *grustal*, dal latino *crusta*, com'era chiamata una specie di biscottino considerato l'antenato del cono, nel quale i venditori ambulanti mettevano il gelato. Forse, chissà, è proprio per la loro estrema semplicità e allo stesso tempo la ricchezza linguistica che li contraddistingue che questi dolci sono conosciuti, un po' ovunque, soprattutto come chiacchiere. ■

Stefano Marras

Un semplice impasto di uova, farina e zucchero per il dolce più popolare del Carnevale. Nell'antica Roma queste sfoglie erano chiamate *frictalia* e venivano prodotte in grande quantità perché dovevano durare per tutto il periodo della Quaresima.



Francesca Lotta

## IL CONSUMATORE DI ALIMENTI TRA CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ



Virtuosa Mente

TENDENZE

## Arance da indossare

*Belle da vedere,  
buone da  
mangiare,  
ma anche  
profumate,  
morbide e da...  
indossare!  
Le arance  
sembrano  
proprio avere  
mille vite:  
scopriamone  
una davvero  
originale*

Le arance diventano sempre più una risorsa importante per l'economia del nostro Paese. Sono tanto preziose che c'è chi ha pensato di riciclare proprio gli scarti della loro lavorazione per creare qualcosa d'altro. Magari un tessuto, perché no? L'idea nasce da due giovani siciliane, Enrica Arena, laureata in Cooperazione internazionale, e Adriana Santanocito, laureata in Fashion Design, che insieme hanno dato vita a una vera e propria idea imprenditoriale: Orange Fiber.

«Il progetto – raccontano Enrica e Adriana – prevede la creazione di fibre di tessuto ottenute da scarti e sottoprodotti agrumicoli. È nato un anno e mezzo fa da una ricerca per la tesi di laurea». A lavorare per prima sull'opportunità, infatti, è stata Adriana che a Milano si è formata presso Afol Moda, una realtà pubblica professionalizzante nel settore moda, e al terzo anno ha scelto di specializzarsi nello studio di tessuti per la moda, frequentando il corso di Fashion Product Manager. «Con la supervisione dei docenti – spiega Adriana – decisi di scrivere una tesi sui nuovi materiali e sulle tecnologie sostenibili nel mondo della moda. L'ultimo capitolo di questa tesi era dedicato alla mia proposta di creare una nuova fibra tessile: l'Orange Fiber».

Così è cominciata l'avventura, cui si è aggiunta subito Enrica. Insieme hanno fatto uno studio di fattibilità in collaborazione con il Politecnico di Milano e poi hanno depositato la domanda di brevetto. «Abbiamo fatto un business plan – dice Enrica – e ora l'obiettivo è andare in produzione in 6-12 mesi con un primo campionario da commercializzare».

L'idea delle due giovani imprenditrici è piaciuta molto, tanto che, dopo essere arrivate alla finale di Alimenta2Talent e dopo aver vinto la finale italiana della Creative Business Cup Competition, si sono piazzate tra le prime



cinque start up creative al mondo. «La parte pratica è già avviata – spiegano. – Abbiamo studiato un impianto per la produzione di questo tessuto e abbiamo chiesto dei finanziamenti per poterlo realizzare in Sicilia, perché dev'essere vicino alla materia prima. Non sappiamo ancora dove realizzare lo stabilimento per la filatura e per la creazione del tessuto. Il nostro obiettivo è far lavorare aziende che adesso non sono in produzione per via della crisi».

Il processo di produzione sembra semplice: dallo scarto industriale, chiamato "pastazzo", che è quello che resta della spremitura, viene estratta la cellulosa che poi viene filata. Il filato viene poi trasformato in tessuto e arricchito con la vitamina C. «Avrà un effetto cosmetico sulla pelle di chi lo indossa – aggiungono entusiaste le ragazze. – Ora dobbiamo trovare un brand di moda che lanci il tessuto». Per il momento è stato realizzato un prototipo intermedio di laboratorio di acetato di cellulosa, ma nei prossimi 12 mesi Adriana ed Enrica contano di realizzare già la prima produzione industriale di tessuto. ■

Bianca Senatore

**Il progetto imprenditoriale Orange Fiber punta alla creazione di prodotti tessili sostenibili a partire da rifiuti di agrumi (scarti industriali derivati dalla spremitura). Per realizzarli utilizza le nanotecnologie e processi di ricerca e sviluppo. Per la produzione del tessuto è stata creata una tecnologia ad hoc che utilizza oli essenziali per ottenere tessuti funzionali che rilascino principi attivi direttamente sulla pelle. In questo modo i vestiti realizzati, ricchi di vitamina C, non sono solo belli da vedere ma risultano anche piacevoli da indossare.**



**Il marchio di Orange Fiber. Dopo lo studio di fattibilità sul procedimento, l'innovazione è stata brevettata nel mese di agosto 2013.**





ALIMENTARI FRESCHI TIPICI DI QUALITÀ

## RISCOPRI I SAPORI DI UNA VOLTA SUL CAMMINO DEI MONACI

*Alle porte del Parco Agricolo Sud Milano, sul cammino dei monaci, tra le antiche Abbazie di Chiaravalle e di Viboldone, concediti una pausa a CIVESIO e vieni a scoprire una graziosa "baita" in legno, dimora di un emporio dell'alimentazione fresca e naturale.*

*Pochi metri quadrati in cui è concentrato un ampio ventaglio di generi gastronomici di qualità: prodotti freschi, naturali e biologici, con grande risalto al "Km. Zero" e alle tipicità regionali, selezionati con cura dopo una lunga e meticolosa ricerca.*



LA CURA E LA PASSIONE CHE METTIAMO IN CIÒ CHE FACCIAMO, RENDONO LA NOSTRA PICCOLA REALTÀ RICCA DI GRANDI SODDISFAZIONI. IL PIACERE DI SERVIRE I NOSTRI CLIENTI CON IL MEGLIO DEI PRODOTTI ARTIGIANALI E GENUINI.

*In un'atmosfera calda e accogliente, con arredi in legno e luce soffusa, ti aspettiamo a degustare le nostre specialità e a riscoprire i sapori genuini della tradizione italiana, insieme ai prodotti SENZA GLUTINE e BIOLOGICI.*

### FILIERA CORTA - KM. ZERO

- ✓ CARNE NOSTRANA DI BOVINO, AGNELLO, ANATRA E FARAONA DEL PARCO AGRICOLO SUD MILANO
- ✓ SALUMI E INSACCATI DEL LODIGIANO
- ✓ FORMAGGI D.O.P.
- ✓ UOVA NOSTRANE ALLEVATE A TERRA
- ✓ GELATO ARTIGIANALE
- ✓ LATTE E YOGURT DI ALTA QUALITÀ
- ✓ PASTA FRESCA ARTIGIANALE
- ✓ RISOTTI AL TARTUFO, ALLE NOCCIOLE, ...
- ✓ FRUTTA E VERDURA FRESCA



### PRODOTTI TIPICI REGIONALI

- ✓ PECORINO DEL CHIANTI
- ✓ MOZZARELLA DI BUFALA DI BATTIPAGLIA
- ✓ PARMIGIANO REGGIANO DI MONTAGNA
- ✓ FORMAGGI E SPECIALITÀ DEL PARCO DEL CILENTO
- ✓ SALUMI DI MONTAGNA DELLE TERRE DI CANOSSA
- ✓ PASTA ARTIGIANALE DI GRANO PUGLIESE
- ✓ BIRRA ARTIGIANALE
- ✓ TORRONE CON NOCCIOLE D.O.P. DEL PIEMONTE
- ✓ AMARETTI ARTIGIANALI DI SASSELLO
- ✓ SPECIALITÀ DI ALBA

VIA CIVESIO 1/A (FRONTE CHIESA) CIVESIO FRAZ. SAN GIULIANO MILANESE  
TEL. 02 98280770

ORARI DI APERTURA LUN-SAB 9.00-13.00 • 16.00-19.30

TENDENZE

# Crudista per caso

*Dagli USA all'Italia: una moda in crescendo per conoscere gli alimenti, variare la dieta, migliorare la salute. Senza integralismi*

Dinamico e creativo, Vito Cortese è il cuoco pugliese che ha introdotto il crudismo in Italia.

Vito ha studiato e viaggiato molto tra Inghilterra e Stati Uniti. Poi, dopo aver aperto diversi locali in Toscana, ha iniziato il percorso professionale come chef crudista. Ha inaugurato l'associazione Nudo&Crudo e, con grande passione, è diventato il riferimento italiano del crudismo.

**Ma che cosa s'intende per "crudismo"?**

Una cucina che prevede l'utilizzo di alimenti naturali, mai cotti o scaldati al di sopra dei 40 °C. E pensare che tutto è cominciato per caso...

**Crudista per caso?**

In un certo senso. Nel 2009, la telefonata di un'amica dagli Stati Uniti mi informa di questo tipo di cucina. Come prima reazione, penso "Questi sono pazzi!". Dalla sorpresa all'approfondimento: comincio a fare i primi esperimenti e a inserire sempre più crudo nelle mie ricette. Mi accorgo immediatamente che la mia salute migliora, pochi raffreddori e niente allergie. Ma sia chiaro:

non mi interessa mitizzare la cucina crudista, non sono un crudista, non mi definisco tale; mangio di tutto, faccio solo attenzione ad alternare i vari alimenti, tornando spesso al crudo.

**Una forma di equilibrio alimentare?**

Per me il crudismo dovrebbe essere soprattutto questo. Uno strumento per conoscere meglio quello che si mangia e per creare una maggiore consapevolezza attorno al cibo. Per provare così a stare meglio.

**Quanto tutto questo confina con il mondo dei vegetariani?**

Solo in parte. Nelle mie ricette la componente principale è costituita da verdure, alimenti vegetali, come il germe di grano o i fiocchi d'avena, e frutta. Ma si può trovare anche qualche ricetta crudista a base di carne e di pesce. Ognuno ha un proprio equilibrio, bisogna sempre fidarsi del corpo.

**Come è arrivato all'organizzazione di corsi?**

Dopo un viaggio in Inghilterra, ho scoperto che tutto si poteva variare e che esistevano le basi per creare un ricettario crudista diversificato e originale. Proprio come insegna Matthew Kenney, lo chef che con la sua accademia è diventato il riferimento internazionale di questa cucina.

**Come si conciliano le origini americane della cucina crudista con la nostra tradizione gastronomica?**

Cercando di portare un po' di cultura mediterranea nel ricettario crudista. Ho già inventato la cassata in versione crudista, e pochi giorni fa ho avuto un'illuminazione: i mostaccioli, una delle ricette pugliesi che preferisco, declinate in versione crudista. Insomma, la cucina tradizionale resta sempre al centro della mia ispirazione.

**In Italia esistono ristoranti esclusivamente crudisti?**



**Vito Cortese sostiene le potenzialità "gourmet" della cucina crudista. Gandhi, in Regime e riforma alimentare**

**(1949), sosteneva che "abbandonare il fuoco nella preparazione del pranzo" migliora la salute.**

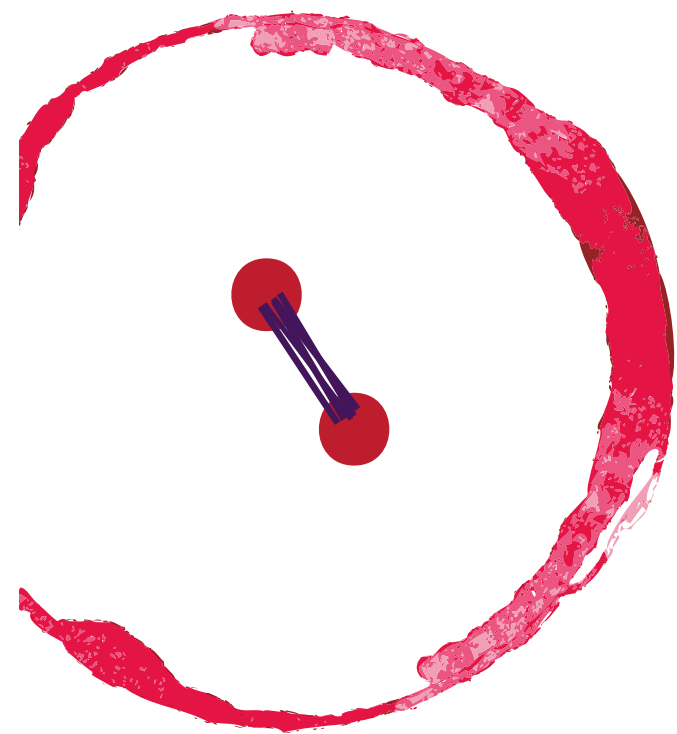
Ancora no. Ma in primavera probabilmente si aprirà qualcosa a Roma e dopo si spera di fare lo stesso a Milano.

**In tempo perfetto per Expo 2015...**

Con l'associazione Nudo&Crudo si sta pensando di fare qualcosa in proposito. D'altra parte sarà un evento stimolante da molti punti di vista, a partire dalla semplice curiosità professionale. ■

*Francesco Garozzo*





# Sarti del Gusto

## Eventi e degustazioni su misura

Organizziamo eventi pubblici e privati a Roma e provincia

### Cosa organizziamo:

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

www.sartidelgusto.it • info@sartidelgusto.it

328 2881275 • 328 4537046

A PROPOSITO DI ACQUA

## Tariffe a confronto

*Il costo dell'acqua di rete? Varia sensibilmente dal Nord al Sud Italia, e dal nostro paese all'estero. Ma c'è una buona notizia per i cittadini lombardi...*

Un primato tutto milanese: la tariffa idrica più bassa d'Italia, nettamente inferiore alla media nazionale. Se a Milano un metro cubo dell'acqua di rete costa 0,60 euro, la media italiana è infatti di 1,60 euro, ma in alcune zone si superano addi-

rittura i 2 euro: i più cari sono i Comuni del Centro, dove l'acqua costa in media 2,12 euro al metro cubo, seguiti da quelli del Nord-est (1,69 euro), del Sud e delle isole (1,59 euro) e del Nord-ovest (1,28 euro). La differenza non deve stupire troppo:

all'interno dello stesso paese sono tanti i fattori che possono incidere sul costo dell'acqua (la distanza dalle fonti di prelievo, la natura dei trattamenti di potabilizzazione necessari, la condizione degli impianti della rete idrica). Ma il privilegio lombardo si conferma anche a livello europeo e internazionale. Un esempio concreto: una famiglia di tre componenti che consuma 200 metri cubi di acqua in un anno, spende 120 euro a Milano, 280 euro a Tokyo, 400 a San Francisco, 740 a Parigi, 970 a Berlino. Un bel risparmio per i cittadini milanesi, che possono contare su un'acqua buona, controllata, a basso costo. ■

### 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

© SHUTTERSTOCK



Compagnia Rancia

in collaborazione con medina PRODUCTIONS

presenta

Paolo ruffini

MANUEL frattini

IN

CERCA SI

**CENERENTOLA**

una commedia musicale per tutta la famiglia

testo Saverio Marconi e Stefano D'Orazio  
musica Stefano Cenci - liriche Stefano D'Orazio

regia Saverio Marconi e Marco Iacomelli

TEATRO DELLA LUNA

dal 27 FEBBRAIO al 16 MARZO

ASSAGO MILANO FIORI FORUM

FACEBOOK.COM/TEATRODELLALUNA

@tdellaluna

ticketone.it

892101

RADIO MONTE CARLO

# Lombardia "da bere"

*L'acqua di rete come preziosa risorsa del territorio e pilastro dell'economia della regione: ecco i temi dell'incontro tra CiBi e il Gruppo CAP a Popogusto*

Da sinistra, Paolo Viola, direttore dell'area tecnica di Amiacque, Alessandro Ramazzotti, presidente di CAP Holding, e Alfredo Lomi, responsabile della comunicazione di CiBi.



## 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.

versione "frizzante". Qualcuno si è convinto che queste moderne fontane siano dotate di filtri particolari che rendono l'acqua così buona: invece è la stessa acqua dei nostri rubinetti!». «Per capire quanto sia privilegiato il territorio lombardo – ha proseguito Viola – basta pensare che il 50% dell'acqua della nostra rete idrica non ha bisogno di trattamenti. A questo si aggiunge un sistema di controlli che rende la nostra acqua assolutamente sicura». Una risorsa preziosa che la natura ci ha fornito e che merita di essere tutelata: «Nel periodo 2013-2019 abbiamo previsto investimenti per 500 milioni di euro per rinnovare il sistema delle infrastrutture idriche – spiega Ramazzotti. – Una somma cospicua che speriamo contribuisca a rilanciare l'economia locale: l'acqua come volano dell'industria lombarda». ■

do a distinguere le mille note del «cibo degli dei». Niente di meglio, per dissetarsi tra un morso e l'altro, di un bel bicchiere d'acqua: acqua di rete, la stessa delle nostre case. A raccontare perché l'acqua del rubinetto sia una vera e propria «eccellenza lombarda» c'erano Alessandro Ramazzotti, presidente di CAP Holding, e Paolo Viola, direttore dell'area tecnica di Amiacque, l'azienda operativa del Gruppo CAP. «Avvicinare i cittadini all'acqua di rete è per noi un obiettivo primario – ha spiegato Ramazzotti. – In Lombardia si beve tantissima acqua in bottiglia e non è difficile capire il perché: il pregiudizio e la pubblicità portano a pensare che l'acqua del rubinetto sia acqua per lavare i piatti. Invece è anche buona "da bere". Molti cittadini lo hanno capito grazie alle Case dell'Acqua, un'evoluzione delle vecchie fontanelle: distribuiscono acqua di rete, anche nella

# Sagre e mercati di marzo



Dal 28 febbraio al 2 marzo  
**Il Carnevale del quinto quarto**  
**Cascina Sartori-Bellometti**  
**Via Cairoli 32 – Isola Dovarese**  
**(comune tra Cremona e Mantova)**

Il quinto quarto è il nome che si dà a quella parte del maiale composta da frattaglie, fegato, cuore, piedini, cotiche, lingua e reni: una curiosità per chi ama la carne! Fino a qualche decennio fa il quinto quarto era molto utilizzato dai meno abbienti perché più economico, ma ora gli chef stellati lo trasformano in piatti raffinati. A Isola Dovarese il quinto quarto si cucina ancora come una volta, esaltato dalle tante preparazioni a base di polenta, realizzate nella grande cascina a un passo dalla

golena del fiume Oglio. Da venerdì a domenica il programma è ricco di eventi culturali e gastronomici.

Pro Loco Isola Dovarese  
Tel. 0375 946373 – 339 7489760  
Mar/ven dalle 9.00 alle 12.00  
[www.proloco-isola.org](http://www.proloco-isola.org)

Dal 2 marzo, ogni domenica  
 **Mercati in Cascina a Km zero**  
**Cascina Caldera**  
**Via Caldera 65**  
**Milano**

Il Consorzio DAM, Distretto Agricolo Milanese, riprende il mercato agricolo a chilometro zero. Ogni domenica una cascina ospita i prodotti del distretto: ortaggi, farine, formaggi, miele e altre leccornie vi aspettano per l'inaugurazione alla Cascina Caldera nel Parco delle Cave. Questo sì che è acquisto dal produttore al consumatore!

Consorzio DAM  
[www.consorziodam.com](http://www.consorziodam.com)  
[distretto.agrimi@libero.it](mailto:distretto.agrimi@libero.it)



5 marzo  
**Bigolada**  
**Festa in piazza**  
**Castel d'Ario (CR)**

Nel paese di Tazio Nuvolari non si passa sfrecciando in automobile, ma ci si ferma. Se capitate lì per il Mercoledì delle Ceneri vi accoglierà una festa inaspettata. I protagonisti sono i bigoli (spaghettoni ruvidi) conditi con acciughe e tonno. Questa tradizione ha inizio nel 1848, quando venne festeggiata per la prima volta la fine del Carneva-

le servendo ai paesani polenta e aringhe. Ora, al pesce conservato, si abbinano i *bigoi*, preparati in grandi quantità.

Pro Loco Castel d'Ario  
Tel. 0376 660438  
[www.facebook.com/ProLocoCasteldario](http://www.facebook.com/ProLocoCasteldario)

Febbraio/marzo, ogni giovedì sera alle 20  
**Festa del pane 2014**  
**La via dei Molini**  
**Cascina Caremma**  
**Besate (PV)**

Avete mai fatto cuocere una pagnotta in un forno del '600? Potete farlo ogni giovedì di febbraio e marzo alla Cascina Caremma nelle campagne di Besate. Lì il pane diventa il principe della cucina e il re della tavola. Voci esperte racconteranno di antichi mulini e potrete portarvi a casa un vasetto di lievito madre.

Costo 35 € a persona  
Tel. 02 9050020  
[info@caremma.com](mailto:info@caremma.com)  
[www.caremma.com](http://www.caremma.com)



## Progettare futuro

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

### AZIENDE PROMOTRICI

Adler Plastic S.p.A.  
Elasis S.C.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.

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](mailto:organizzazione@masteruninauto.it); [info@masteruninauto.it](mailto:info@masteruninauto.it)  
<https://www.facebook.com/MasterUninauto>  
[www.masteruninauto.it](http://www.masteruninauto.it)



CiBi  
Arte e scienza del cibo  
periodico gratuito  
anno 2 - n. 2  
Milano  
14 febbraio 2014

# La redazione contatti

Direttore responsabile:  
**Paola Chessa Pietroboni**

### Art director

Marco Matricardi – [matricardi@fastwebnet.it](mailto:matricardi@fastwebnet.it)

### Redazione

Claudia de Luca – [claudia.deluca@cibiexpo.it](mailto:claudia.deluca@cibiexpo.it)  
Flavio Merlo – [flavio.merlo@cibiexpo.it](mailto:flavio.merlo@cibiexpo.it)  
Marta Pietroboni – [marta.pietroboni@cibiexpo.it](mailto:marta.pietroboni@cibiexpo.it)  
Chiara Porati – [chiara.porati@cibiexpo.it](mailto:chiara.porati@cibiexpo.it)  
Bianca Senatore – [bianca.senatore@cibiexpo.it](mailto:bianca.senatore@cibiexpo.it)

### Relazioni istituzionali

Arianna Censi – [arianna.censi@gmail.com](mailto:arianna.censi@gmail.com)

### Consulenza scientifica

Flavio Merlo – Sociologo  
[flavio.merlo@unicatt.it](mailto:flavio.merlo@unicatt.it)  
Ettore Capri – Ordinario di Chimica agraria  
[ettore.capri@unicatt.it](mailto:ettore.capri@unicatt.it)  
**Fotografie:** Chiara Vettrino, Chiara Visconti  
**Immagini di copertina:** foto di Lisa Casali; Francesca Brambilla e Serena Serrani; minimali, dall'alto in basso: Chiara Vettrino, Chiara Visconti, Lollie-Pop.

**Recensioni:** Libreria Egea  
via Bocconi 8, Milano – [www.egeaonline.it](http://www.egeaonline.it)

**Realizzazione editoriale:** Cibi srl

**Redazione e segreteria:**

via Ausonio 9, 20123 Milano

**Telefono:** 02 91437802

**Email:** [redazione@cibiexpo.it](mailto:redazione@cibiexpo.it)

**Editore:** Cibi srl

**Presidente del consiglio d'amministrazione**

Paola Chessa Pietroboni

**Sede legale:** viale Montenero 7, 20135 Milano

**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](mailto:alfredo.lomi@cibiexpo.it)

**Pubbliche relazioni**

Marta Pietroboni – [marta.pietroboni@cibiexpo.it](mailto:marta.pietroboni@cibiexpo.it)

**Raccolta pubblicitaria**

O.P.Q. srl – Carlo Freschi

[carlo.freschi@opq.it](mailto:carlo.freschi@opq.it) – 02 66992533



**Visita il sito [www.cibiexpo.it](http://www.cibiexpo.it)**  
Troverai approfondimenti, contenuti extra e la versione digitale dei numeri precedenti di CiBi.

**Nella prossima uscita:**  
**Cesare Battisti,**  
**l'anima del Ratana'**



Siamo i guerrieri della partita Iva.  
Siamo i guerrieri senza stipendio fisso e ferie pagate.  
Siamo i guerrieri dei salti nel buio e degli investimenti oculati.  
Siamo i guerrieri di provincia nel mercato globale. Siamo

# #GUERRIERI

AL COMANDO DI NOI STESSI

Sono questi i guerrieri in cui crediamo, milioni di italiani che sosteniamo con tutta la nostra energia.  
Nelle imprese, nella ricerca, nel sociale e nelle battaglie di ogni giorno.

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



facebook.com/enelsharing



@enelsharing

guerrieri.enel.com