



**Arte e scienza
del cibo**



quindicinale gratuito
anno 2 - n. 1
21 gennaio 2014
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di



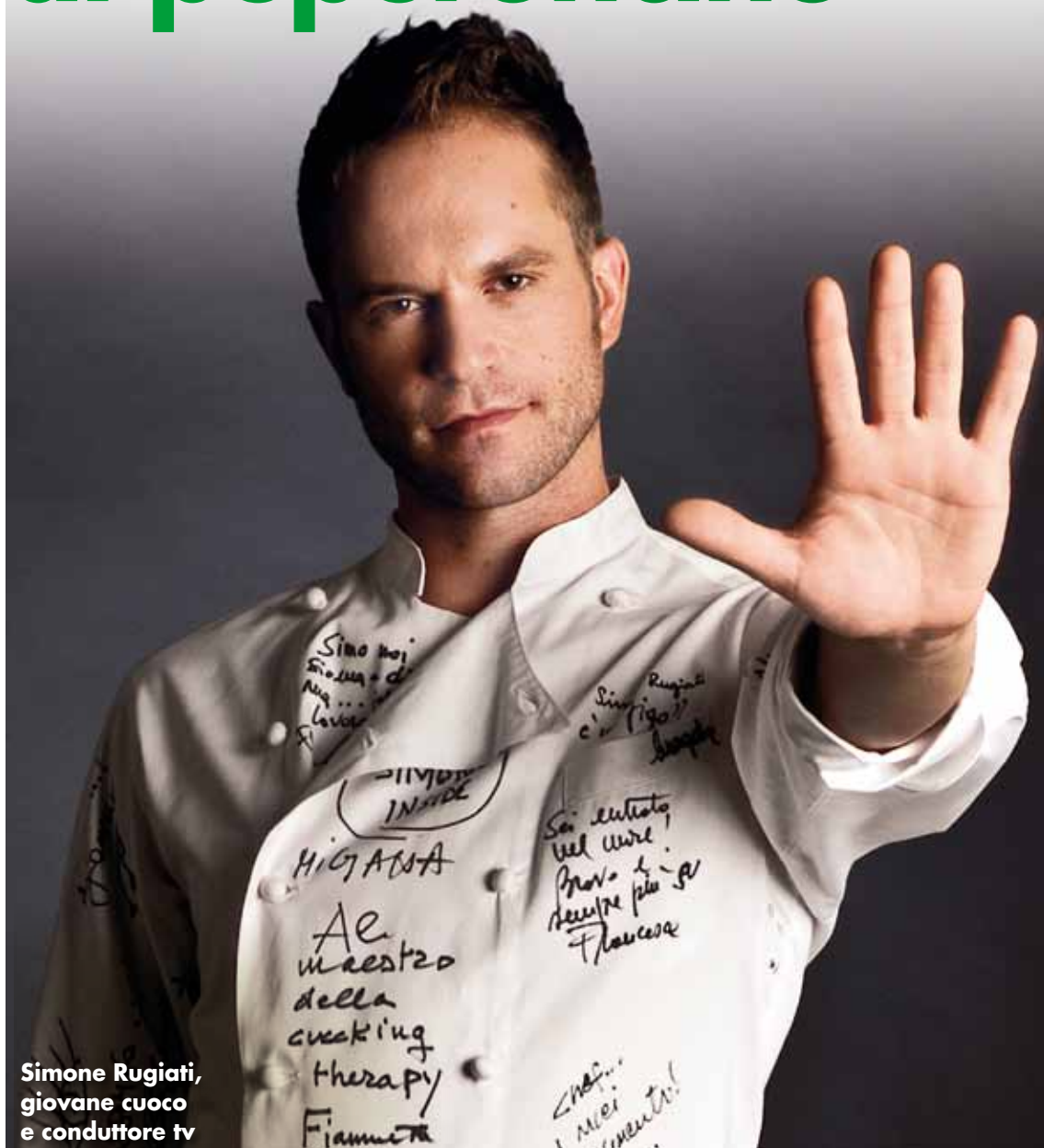
MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di



Comune
di Milano

Simone, lo chef al peperoncino



Simone Rugiati,
giovane cuoco
e conduttore tv



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

**-465 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**



**Non solo
per celiaci**



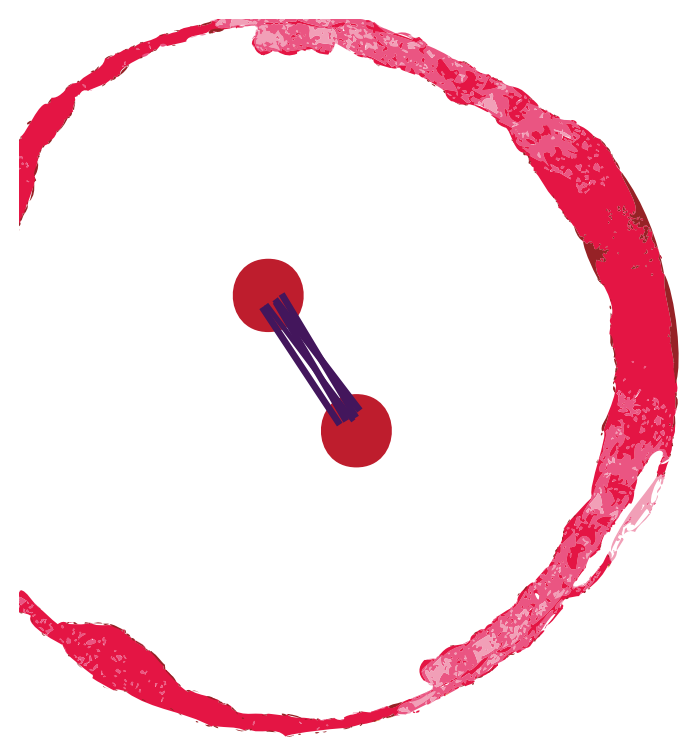
**FILO
DIRETTO**

**Un Molino
all'avanguardia**



TENDENZE

**Come leggere
le etichette**



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

EDITORIALE

Benvenuto 2014! Sarà un anno buono

Il 2014 sarà davvero un anno nuovo, diverso? Siamo stanchi di subire le conseguenze dell'inefficienza pubblica e privata, della maleducazione e soprattutto della disonestà che si è diffusa come un virus in ogni ambito della vita. Dobbiamo cambiare passo, ciascuno per come può. Noi di CiBi ci siamo dati delle regole. La prima: articoli e interviste non sono pagati. Niente redazionali promozionali, a metà strada tra lavoro giornalistico e pubblicità. Così è tutto più limpido. La redazione sceglie gli interlocutori, mette il naso in quello che fanno e lo racconta con cura ma senza piaggeria. Questa volta siamo andati al Molino Pagani, uno dei più importanti in Italia, gestito dalla stessa famiglia da ben 9 generazioni. Abbiamo visitato la Cascina Colombara, dove si allevano diverse razze di bovini da carne e pollame. In tema di correttezza, è interessante l'articolo di Ettore Capri sulle etichette: dobbiamo imparare a leggere le "vere" etichette: un

po' di fatica in più ma una bella passeggiata verso la consapevolezza. Parliamo anche di patate: sono come delle ziette disponibili e discrete, talmente tranquille da non suscitare grandi curiosità. E invece c'è molto da scoprire. Tutti facciamo la spesa per riempire la dispensa. Ci siamo domandati come funziona l'approvvigionamento in luoghi speciali: per esempio nel carcere di Bollate. Il personaggio di copertina è Simone Rugiati, giovane e frizzante star dell'intrattenimento gastronomico.

Ancora una segnalazione per il Progetto E.A.T.: il Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation e il Policlinico San Donato stanno lavorando con le scuole per insegnare ai ragazzi i principi di un'alimentazione corretta. Procurano un contapassi a ogni studente e installano per gli spuntini distributori automatici di cibo sano. Auguro a tutti un anno buono! ■

Paola Chessa Pietrobboni





Sommario

Ben fatto Che bello fare il baccalà! 5

La ricetta segreta di Elena Rasi per cucinare un baccalà mantecato irresistibilmente buono e molto veloce da preparare.

a cura di Chiara Porati

Filo diretto Azienda Verga: le buone bistecche "Made in Milan" 6

Nel Parco delle Cave (Quinto Romano) c'è la Cascina Colombara, dove la famiglia Verga da tre generazioni alleva bovini e pollame.

di Chiara Porati

Molino Pagani: quando l'azienda è la famiglia 7

Dal 1803 nove generazioni si sono tramandate la scienza e l'arte della trasformazione del grano. È la storia del Molino Pagani...

di Marta Pietroboni

Verso l'Expo Agricoltura periurbana 9

Una pratica che avvicina sempre più i cittadini alla campagna non solo nell'area di Milano ma anche in Europa e nel mondo.

di Claudia Sortini

Non luna-park, ma occasione per il futuro 11

CiBi entra nel cuore del tema di Expo 2015. Dal documento strategico al contributo di Barilla Center Food & Nutrition.

di Flavio Merlo

I segreti della spesa Come scegliere le patate 12

Bianche, gialle, rosse, viola: il tubero più gettonato della nostra tavola si declina in mille colori. Impariamo a scegliere.

a cura della Redazione

I tuberi anti-crisi 13

Al loro arrivo nel Vecchio Continente non ricevono una calorosa accoglienza. Ma presto si scopre che le patate sono un alimento provvidenziale nei momenti di difficoltà.

di Claudia de Luca

Le patate del chimico Le patate dello chef 14

Piacciono a tutti, si cucinano in mille modi, costano poco, nutrono molto. Il chimico e lo chef di CiBi svelano segreti e curiosità.

a cura di Flavio Merlo

Per celiaci, ma non solo 15

Celiachia e intolleranze? A Milano c'è un negozio-laboratorio dove è possibile ritrovare il piacere del cibo e la garanzia della sicurezza.

di Marta Pietroboni

Protagonisti Simone Rugiati. Una storia di passione e successi 16

Dall'infanzia alla brillante carriera televisiva: estro e improvvisazione, ma soprattutto tecnica, ricerca e... charme.

di Bianca Senatore

A porta aperta Pochi euro per un pranzo da Re(clusi) 19

La cucina può diventare un momento di riscatto anche tra le mura di un carcere. Un modello dalla Casa di Reclusione di Bollate.

di Bianca Senatore

Alimentazione e salute Mangiare sano con E.A.T. 20

Strumenti pratici, esempi concreti e nuove tecnologie: i punti di forza del Progetto E.A.T.

di Claudia de Luca

La dieta anti-freddo 22

Per affrontare i rigori invernali, niente di meglio che piatti a base di legumi.

di Luca Mario Pitrolo Gentile



Un male di stagione 23

Il raffreddore: anche se fa rima con "dottore", cerchiamo sollievo con i rimedi naturali.

di Luca Mario Pitrolo Gentile

Storia del cibo Pastelle millenarie 25

Pochi ingredienti per una preparazione versatile, con una storia molto antica. E una tradizione che la lega alla Candelora.

di Rita Tersilla

Tendenze Impariamo a leggere le vere etichette 27

Dal Parlamento europeo al consumatore, la richiesta per una maggiore attenzione alle informazioni sui prodotti.

di Ettore Capri

A proposito di acqua Occhio ai numeri 29

Per non sprecare acqua meglio un bagno o una doccia? Una guida al consumo consapevole.

a cura di Claudia de Luca



Diamo un calcio allo spreco! 30

L'impegno del Gruppo CAP per evitare l'uso di acqua potabile per irrigare aree verdi.

a cura di Claudia de Luca

Sagre e mercati di febbraio 31

a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

Maurizio Bosotti: chef professionista, ha affinato la propria tecnica in ristoranti italiani e stranieri, passando da Gualtiero Marchesi a Milano, l'Antica Osteria del Teatro di Piacenza, l'Hôtellerie du Bas-Bréau a Barbizon, in Francia. È docente all'istituto alberghiero Carlo Porta.

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.

Raffaele Colombo: ha conseguito il dottorato in Chimica Organica presso l'Università degli Studi di Milano nel gennaio 2013. Dal febbraio scorso svolge una ricerca sulla sintesi di composti antitumorali alla University of Pittsburgh.

Alexis Elias Malavazos: responsabile del servizio di Dietetica, Nutrizione clinica e Prevenzione cardiometabolica e dirigente di Diabetologia e Malattie metaboliche presso l'I.R.C.C.S. Policlinico San Donato. Coordina il Progetto E.A.T. (Educazione Alimentare Teenagers) che coinvolge ogni anno 45 classi delle scuole medie di San Donato (Galilei, De Gasperi, Maria Ausiliatrice), San Giuliano (L. Milani), Peschiera Borromeo (R.L. Montalcini).

Luca Mario Pitrolo Gentile: nutrizionista e fitoterapeuta, è membro dell'Associazione Nazionale Specialisti in Scienze dall'Alimentazione (ANSISA) e della Società Italiana di Fitoterapia (SIFIT). Autore di *Abbiate grasso... ma non troppo!* e *Fitoterapia nella pratica clinica*, è presidente dell'Associazione Officinalia.

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.

Claudia Sorlini: ordinario di Microbiologia Agraria presso l'Università degli Studi di Milano, è presidente del Comitato scientifico per Expo del Comune di Milano e membro del Consiglio di Amministrazione del CRA, il Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura.

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

BEN FATTO

Che bello fare il baccalà!

La ricetta segreta
di Elena Rasi
per cucinare
un baccalà
mantecato
irresistibilmente
buono e molto
veloce da
preparare

Innanzitutto una precisazione: in Italia il merluzzo arriva dai Paesi del Nord Europa e dall'Atlantico. Il baccalà è il merluzzo salato ed essiccato, mentre lo stoccafisso è solo essiccato. Quando si parla di baccalà si pensa subito alla versione originale vicentina, protetta dalla Dogale Confraternita del Baccalà Mantecato. Ma il merluzzo non è una prerogativa solo veneta, perché è sempre stato cucinato in tutto il Nord Italia, anche se mai fresco. Gli ingredienti per la ricetta protetta dalla Confraternita del Baccalà Mantecato sono: baccalà, olio extravergine d'oliva del Garda, cipolla, sale, alloro e acqua. Ogni luogo, però, propone un modo diverso di cucinare questo alimento e oggi Elena Rasi ci spiega la sua versione, "alla lombarda", molto semplice e ricca di sapore. Prevede l'utilizzo del burro e della panna per mantecare e una ridotta quantità di olio, dato che, una volta, quest'ultimo era per i milanesi più difficile da reperire e quindi molto più caro. Solitamente il piatto è accompagnato con fette di polenta abbrustolita, ma Elena Rasi oggi ci presenta la sua versione su crostini di patate.

Ingredienti per 4-6 persone:
1,2 kg di baccalà dissalato
50 g di burro
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
1 cipolla grande
½ bicchiere di latte
½ bicchiere di panna
2 patate grandi
½ litro di olio di semi
sale q.b.

Questo piatto
può essere servito
come un secondo
appetitoso, ma
è anche un ottimo
antipasto da
mangiare con
le mani.

Il menu dello chef

Antipasto. Acciughe Monterosso dissalate al momento
Piatto unico. Baccalà mantecato con crostini di patate
Contorno. Insalata mista
Dolce. Bavarese agli agrumi
Vini consigliati. Arneis, Pinot Grigio, Lugana Superiore, Franciacorta Brut Rosé



Per apprezzare questo piatto sono importanti: la qualità degli ingredienti, la pulitura del pesce, la corretta frittura delle patate, la consistenza finale del baccalà. Un consiglio: durante la cottura controllate la sapidità del pesce.

fuoco basso, evitando che arrivi a bollire: la cottura durerà fino a quando si saranno amalgamati bene tutti gli ingredienti. Spegnete il fuoco, mantecate con un frullatore a immersione e poi con una frusta. Secondo la Confraternita il frullatore non andrebbe usato, perché il pesce dovrebbe sfaldarsi durante la cottura. Se seguite la regola della Confraternita i tempi di preparazione si allungano un po', ma per una ricetta veloce potete seguire il suggerimento di Elena. Una volta mantecato, il baccalà dovrà avere una consistenza spumosa e andrà tenuto in caldo fino al momento di servire.

Frittura dei crostini di patate
Potete far bollire le patate anche la sera prima, l'importante è che per la ricetta siano fredde. Tagliatele a fette spesse 5 mm; versate l'olio in buona quantità in una padella antiaderente e riscaldatelo finché non si formano delle bollicine. Friggete le fette di patate girandole spesso, in modo che si formi una crosticina in superficie. Scolate e adagiate le fette di patate su carta assorbente per asciugare l'unto in eccesso. Salatele e sistematele su un piatto da portata preriscaldato.

Presentazione
Servirete il baccalà mantecato ben caldo o tiepido sui "crostini" di patate. Preparate delle *quenelles* (polpettine) di baccalà, aiutandovi con 2 cucchiaini. Adagiatele sulle patate e completate con pepe macinato a piacere o con qualche fogliolina di prezzemolo. ■

a cura di Chiara Porati



Azienda Verga: le buone bistecche "Made in Milan"

Nel Distretto Agricolo Milanese (Consorzio DAM) si può comprare carne prodotta nel territorio del Comune. Nel Parco delle Cave (Quinto Romano) c'è la Cascina Colombara, dove la famiglia Verga da tre generazioni alleva bovini da carne e pollame. In cascina c'è anche uno spaccio per la vendita diretta

Incontriamo Alessandro Verga mentre è alle prese con un cliente nel suo negozio. Prima di visitare la stalla, ci imbattiamo in un gruppo di pavoni che, tiene a specificare Alessandro, non si mangiano! «I pavoni non sono socievoli. Li chiamano "spaccatetti", perché ci salgono sopra e li distruggono; ma mio padre ha sempre avuto una passione per questi animali; anni fa siamo arrivati ad averne 80!».

Quali razze bovine allevate?
Alleviamo vacche Charolaise, Limousine e incroci con l'italiana Piemontese. La Charolaise è chiamata "la macchina da carne" perché è un animale massiccio e possiede ottime caratteristiche per la produzione di carne; la Limousine, invece, si distingue per una carne più fine. Gli incroci sono nati tutti qui dalle nostre fattrici e sono

Questi vitellini hanno 4 mesi, sono arrivati da poco dalla Francia e si stanno ambientando dopo il lungo viaggio. Il pollame si alleva a terra, non in batteria, e la produzione è limitata alla vendita diretta nel negozio.



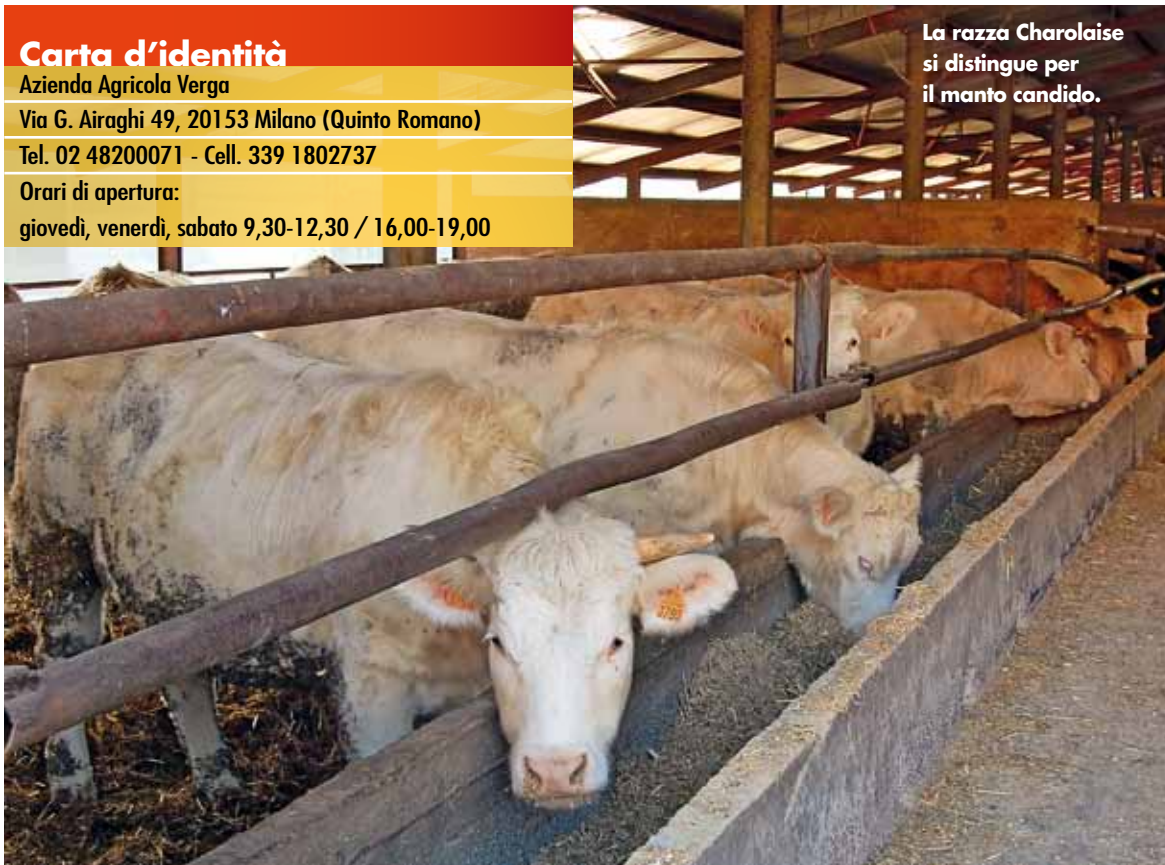
© CHIARA VISCONTI



© CHIARA VISCONTI

Carta d'identità	
Azienda Agricola Verga	
Via G. Airaghi 49, 20153 Milano (Quinto Romano)	
Tel. 02 48200071 - Cell. 339 1802737	
Orari di apertura:	
giovedì, venerdì, sabato 9,30-12,30 / 16,00-19,00	

Le marche auricolari forniscono tutte le informazioni sui singoli capi di bestiame: le marche di colore giallo identificano gli animali iscritti ai libri genealogici e riportano ciascuna il codice identificativo individuale.



© CHIARA VISCONTI

La razza Charolaise si distingue per il manto candido.

Chiara Porati



© CHIARA VISCONTI

Il negozio per la vendita diretta si trova all'interno dell'azienda agricola.

per ottenere un vantaggio commerciale si valuta il 2-3%, ma nella nostra azienda arriviamo al 4% e facciamo una frollatura lunga 3 settimane; in questo modo la carne perde molta acqua, così poi si cuoce meglio. Chi la vende troppo fresca, invece, rischia di offrire una carne che alla cottura perde circa metà del suo volume. Noi preferiamo la frollatura lunga: è un metodo non molto usato perché poco conveniente, ma poi la carne è ottima, davvero!

Vi occupate voi della macellazione?

No, mandiamo i capi a Robecco Sul Naviglio (MI) in quello che per noi è il miglior macello: il macello Chiodini. La carne viene poi riportata in cascina per la vendita.

Quante persone lavorano in azienda?

Siamo in tre: io, mio padre e un altro ragazzo. In tutto teniamo circa 250 capi di bestiame e in questo modo siamo in linea con lo smaltimento dei nitrati. C'è anche il pollaio, curato da mia madre e dal nostro aiutante: teniamo polli, galline, faraone e capponi.

Come funziona l'allevamento del pollame?

Noi alleviamo a terra, ossia gli animali stanno nel pollaio, oppure girano per l'aia. I nostri polli non vengono macellati a 60 giorni, ma a 130. Ciò comporta che per farli arrosto occorrono 1,5-2 ore. Questo è il vero pollo nostrano! I capponi sono di razza francese; attualmente hanno 10 mesi e il loro peso varia da 2,5 kg a 3,5 kg.

Fate parte del Consorzio del Distretto Agricolo Milanese da quando è nato. Che tipo di collaborazione c'è tra le aziende?

Fare rete tra agricoltori è molto importante. Collaboriamo da 3 anni e abbiamo in progetto di fare un punto vendita in cui presentare tutti i prodotti del Consorzio. È un rischio, perché i prodotti nostrani hanno un gusto al quale la gente non è più abituata, si tratta di iniziare un processo di ri-educazione alimentare, cercando di spingere sulla qualità e meno sulla quantità. È una sfida che ci piacerebbe vincere. ■

Molino Pagani: quando l'azienda è la famiglia

Dal 1803 nove generazioni si sono tramandate la scienza e l'arte della trasformazione del grano. È la storia del Molino Pagani, un'azienda molto antica, dedicata dalle origini alla lavorazione della farina

L'interno dell'azienda oggi. Il sistema di produzione è completamente automatizzato e garantisce tracciabilità, qualità e sicurezza del prodotto.



© CHIARA VISCONTI

Storia dei mulini

Roma, come è provato dagli scavi archeologici, utilizzava già in età imperiale i mulini ad acqua. Li aveva costruiti sul colle Gianicolo, sulla cima del quale aveva fatto arrivare l'Acquedotto di Traiano. La grande diffusione e la fortuna del mulino ad acqua s'indebolirono solo quando, alla fine del 1700, lo scozzese James Watt costruì la prima motrice rotativa a vapore. Ma la rivoluzione più significativa nella storia del mulino è stata la sostituzione delle millenarie macine a due palmenti, cioè due blocchi monolitici di pietra — il sottostante fisso e il superiore mobile — fra i quali il grano veniva

schacciato, con i laminatoi: due rulli che, posizionati uno accanto all'altro e fatti girare in sensi opposti, azionati da macchine a vapore o da motori elettrici, tritavano le granaglie inserite tra loro fino alla dimensione richiesta. L'introduzione dei laminatoi rivoluzionò l'industria della macinazione, sostituendo al sistema della bassa macinazione (lo sfarinamento compiuto senza eliminare la crusca), quello dell'alta macinazione (grazie a intermedie separazioni delle crusche, lo sfarinamento dei prodotti liberati dagli strati corticali è più preciso e le semole ottenute sono più fini).

Benedetta Stendardi



© CHIARA VISCONTI

lia su 300 impianti esistenti. Non possiamo definirci grandi, però ci attestiamo su un livello medio-alto, che permette ancora di testare nel nostro laboratorio d'analisi tutto quello che entra ed esce dall'azienda».

Attenzione alla qualità e all'innovazione tecnologica

I Pagani tengono alla qualità dei loro prodotti perché la ritengono essenziale per andare avanti. Da dove arriva il grano? «In Italia non siamo autosufficienti né per il grano tenero né per il grano duro. Ci serviamo di produttori locali che garantiscono la sostenibilità ambientale, ma dobbiamo integrare con il grano di altri paesi europei come Francia e Germania e anche con quello che arriva dall'America e dal Canada. Lo scegliamo in base alla qualità, che per il grano americano e canadese è molto alta, tanto che la pasta che ne deriva non scuoe». Dal Molino Pagani escono farine e semole, farine speciali, farine sottovuoto per le quali sono tra i primi in Italia, ma negli ultimi anni l'azienda ha lavorato per mettere sul mercato nuovi prodotti che sono frutto della ricerca e insieme del recupero delle tradizioni, come le speciali farine macinate a pietra. Le macchine utilizzate sono quasi tutte italiane. Fanno eccezione le 3 o 4 svizzere comprate per aumentare la produzione. A chi vende il Molino Pagani? «Stiamo cercando d'introdurci in qualche catena della

L'antica ruota è stata mantenuta come reperto di archeologia industriale e si contrappone agli stabilimenti più moderni.

Marta Pietroboni

Carta d'identità

Molino Pagani

Borghetto Lodigiano (LO)

Via dei Molini 38

Tel. 037129011

info@molinopagani.it



© CHIARA VISCONTI

Lo stemma originario della azienda, attiva da 200 anni. È la più grande azienda molitoria della Lombardia.

grande distribuzione che accetti insieme la qualità e il prezzo. Intanto contiamo sui panettieri artigianali: sono soprattutto loro che ci danno da mangiare e apprezzano la qualità, il servizio, il rapporto umano. Vogliamo aumentare i contatti con i panettieri della Lombardia, del Piemonte, della Liguria, dell'Emilia. Non possiamo andare oltre perché i costi di trasporto sono molto alti. Siamo anche fornitori di alcuni nomi famosi della grande industria ai quali diamo fino a 300 quintali di farine alla settimana». La visita è finita ma prima di salutare vediamo un pacco di pasta col marchio Molino Pagani. «Abbiamo iniziato a commercializzare la pasta perché vogliamo farci conoscere direttamente dal consumatore». ■



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

VERSO
L'EXPO

Agricoltura periurbana

La pratica dell'agricoltura periurbana sta conquistando un numero sempre più elevato di agricoltori e consumatori non solo nell'area di Milano e di altre città italiane, ma anche in diverse zone dell'Europa e del mondo

L'agricoltura periurbana non è certo una novità: se i terreni sono fertili vengono coltivati, sia lontano sia vicino ai centri abitati. Quello che sta cambiando nelle aree circostanti ad alcune metropoli è che questa agricoltura viene praticata per fornire i prodotti direttamente alla città, e non attraverso la grande distribuzione organizzata. Inoltre, almeno in parte, si abbandona la pratica della monocultura, in particolare di mais (non ci si può nutrire solo di polenta), per una produzione più varia. In queste città fioriscono i cosiddetti "mercati della terra", i "mercati dei contadini", i "farmers markets", che diventano il punto di incontro tra il produttore e il consumatore. I prodotti

freschi vengono portati in città direttamente dal campo; altre volte, invece, la città conosce prodotti che l'agricoltore, divenuto piccolo imprenditore, ha trasformato in proprio: pani speciali, confetture alimentari di diversa natura (gelatine, marmellate, verdure conservate sott'olio o sott'aceto), sughi, yogurt, formaggi, salumi ecc., che quindi non solo non passano attraverso la grande distribuzione, ma neanche attraverso l'industria di trasformazione degli alimenti. Si realizza così la cosiddetta "filiera corta" dal produttore al consumatore.

Molti acquistano cibi in questi mercati, spesso dedicati, dove si va sapendo già di trovare i prodotti provenienti dalle campagne vicine, e si consuma nella convinzione di avere un cibo nostrano fresco, che non ha soggiornato a lungo nei frigoriferi. Il vantaggio dei produttori è evidente in quanto l'incasso è immediato, a differenza di quanto succede quando si passa attraverso gli intermediari che liquidano gli acquisti dopo mesi.

I mercati della terra hanno un significato che va ben al di là della dimensione alimentare e che investe la sfera culturale: rappresentano l'interesse del consumatore nei confronti dell'agricoltura, il desiderio di riappropriarsi delle conoscenze del sistema produttivo e, ideologicamente, esprimono il desiderio di un cibo che "sappia" di campagna, del quale si conosca la



Le produzioni agricole della fascia periurbana sono ancora poco conosciute dai milanesi, pur essendo vicine

alla città. I laboratori che si svolgono nelle fattorie didattiche fanno conoscere ai più piccoli le attività agricole.

provenienza che deve essere vicina perché è possibile conoscerla e verificarla. Non è un caso che questo si accompagni a un incremento del turismo locale alla scoperta della campagna circostante la città, alla proliferazione delle fattorie didattiche, alla creazione degli orti urbani. E nello stesso tempo emerge sempre più la giusta esigenza di non comprare cibi che provengono da paesi lontani, se gli stessi si possono coltivare e acquistare a distanza ravvicinata.

Anche prevedendo uno sviluppo futuro, l'agricoltura periurbana non potrà certo arrivare a nutrire l'intera città. Tuttavia, oltre a tutti i vantaggi sopra elencati, c'è anche quello che, incrementando l'acquisto dei prodotti alimentari di vicinato, si rafforza l'agricoltura periurbana anche sotto il profilo economico, e questo è un ottimo deterrente contro l'espansione della città che si allarga, spesso in modo incompreso e irrazionale, inghiottendo una delle risorse naturali più preziose del pianeta, il terreno fertile su cui si fonda la possibilità per le generazioni future di continuare a produrre cibo per la vita. ■

*Claudia Sorlini
Presidente del Comitato
Scientifico per Expo
del Comune di Milano*



LO SCAFFALE
a cura della Libreria Egea

**L'EXPO Milano
Guida all'evento.
Date luoghi percorsi**

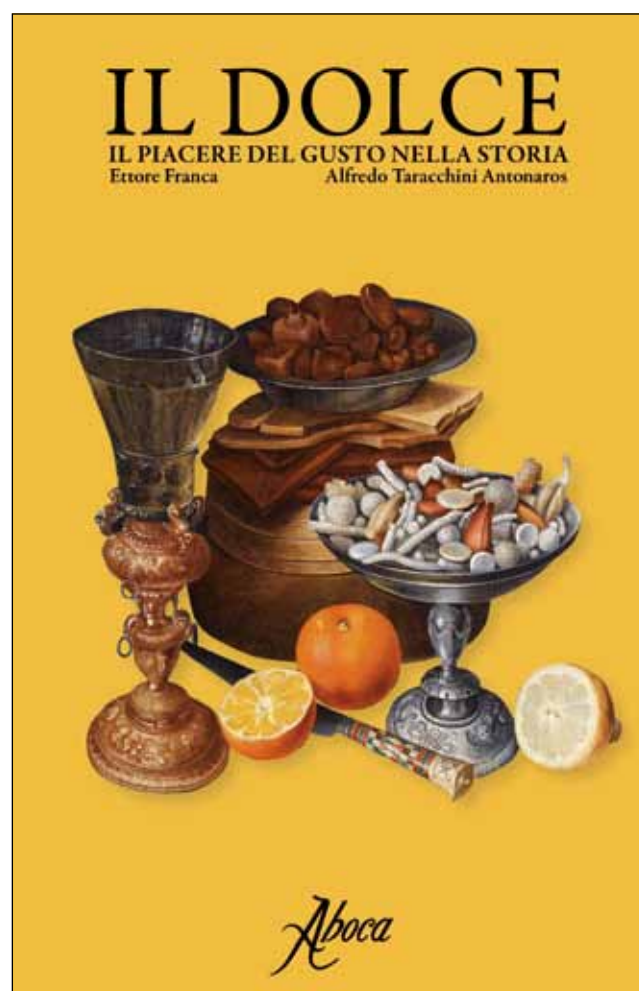
AUTORI: Massimiliano Bagioli, Manuela Villani
EDITORE: Rizzoli
PAGINE: 222, illustrato

Si avvicina un grande evento per Milano, l'EXPO del 2015, e la città conferma il suo ruolo di protagonista del turismo locale e internazionale.

Rizzoli propone una guida che accompagna e introduce all'evento esplorando la città e i dintorni. Scoprite i più diversi aspetti di Milano: non solo la ricchezza monumentale, ma anche la vivacità del panorama culturale, le infinite occasioni di shopping e le innumerevoli possibilità di gustare il meglio dell'enogastronomia.

Oltre a inoltrarsi fra i poliedrici quartieri del capoluogo, la guida offre 27 spunti di viaggio in località italiane e svizzere, raggiungibili in tre ore al massimo, così da invogliare a vedere o rivedere le bellezze che circondano la metropoli.





Anno di pubblicazione 2013
Formato cm 17 x 24
Confezione brossura legata
Copertina morbida con bandelle
ISBN 978-88-95642-47-5
Pag. 224 Illustrazioni 54
€ 19,50

per saperne di più visita il sito:
www.abocamuseum.it

IL DOLCE il piacere del gusto nella storia

Ettore Franca e Alfredo Taracchini Antonaros

Questo libro racconta come, nel corso dei millenni, la dolcezza ha assunto un significato fortemente simbolico. È un lungo percorso che va dall'assaggio dei frutti, alla scoperta del miele e dell'allevamento delle api, passando per la mitica manna e lo zucchero di canna (con l'amara e terribile esperienza dello schiavismo), fino a giungere alla barbabietola, e, più recentemente, alle nuove frontiere chimiche e naturali della dolcezza.

Si tratta un'epopea viva ed avvincente in cui le regole dell'industria, i ricatti dei mercati, i timori della medicina, gli interventi della chimica, non sono riusciti a corrodere il fascino e il significato assunto da parole come "dolce" e "dolcezza".

Termini che sapranno ancora a lungo esprimere il piacere di una emozione e la forza intensa di un sentimento.

Se ogni simbolo nasce da collegamenti forti con esperienze dirette e collettive, la conoscenza della dolcezza non trova ostacoli nel caricarsi, sul piano culturale, di significati metaforici universalmente condivisi.

Dolce diventa così ogni sensazione appagante che dona piacere e, in qualche modo, riesce a gratificarci.

Dolci sono le carezze, dolce è un suono, dolce è una persona.

ETTORE FRANCA: agronomo, giornalista, insegna Tecnologia degli alimenti nel corso di Scienza dell'Alimentazione presso l'Università degli studi di Urbino. È accademico dell'Accademia Agraria in Pesaro, dell'Accademia nazionale dell'Olio ed è presidente di OLEA (Organizzazione Laboratorio Esperti e Assaggiatori).

Pubblica su riviste de "Il Sole24ore-Calderini" e altri magazines, ha preso parte a trasmissione RAI-sat "Gambero Rosso Channel", partecipa a rubriche radio-RAI, collabora con radio e televisioni locali.

ALFREDO TARACCHINI ANTONAROS: gourmet attento agli aspetti culturali legati al cibo, è scrittore e giornalista. A lungo collaboratore del mensile Gambero Rosso, per il quale ha curato numerosi reportages dall'Europa e dall'estero, è stato autore e conduttore di Raisat-Gambero Rosso Channel. È oggi autore di alcune rubriche televisive e radiofoniche.

ABOCA EDIZIONI

Palazzo Bourbon del Monte - Via Niccolò Aggiunti, 75 - 52037 Sansepolcro (AR) - Tel. 0575 733589 - www.abocamuseum.it

VERSO
L'EXPO

Non luna-park, ma occasione per il futuro

CiBi entra nel cuore del tema di Expo 2015.

Dal documento strategico al contributo di Barilla Center Food & Nutrition

Expo non sarà un luna-park per adulti, o una grande fiera planetaria. Certamente saranno numerose le occasioni di divertimento e di curiosità, ma Expo è e sarà molto di più: rappresenta un momento di riflessione in cui stabilire se crescita economica e tutela dell'ambiente sono compatibili, se è possibile creare più benessere con meno risorse.

"Nutrire il pianeta. Energia per la vita" non è solo uno slogan, bensì il documento strategico che esplicita le linee guida di Expo, utili a sviluppare un dibattito tra i Paesi partecipanti, per elaborare e sottoscrivere degli impegni fondamentali per il futuro dell'uomo.

Nel testo del documento strategico si individuano tre priorità a cui corrispondono altrettanti temi che sono stati affrontati nel corso dell'International Forum on Food and Nutrition organizzato dal Barilla Center for Food and Nutrition (Milano, 26-27 novembre 2013):

- la lotta alla fame, perché è uno scandalo che milioni di persone non vedano tutelato il loro diritto al cibo mentre superano il miliardo (!) le tonnellate di cibo commestibile sprecate ogni anno;
- la sostenibilità perché troppo spesso non c'è criterio e non c'è cura nello sfruttamento e nell'impiego delle risorse naturali. Quasi 5mila bambini ogni giorno muoiono di sete mentre si consumano 15mila litri d'acqua per produrre un chilo di carne di manzo;
- la salute perché l'uomo è (anche) ciò che mangia. Milioni di persone sono obese e sovrappeso, altrettante soffrono la fame.

A queste priorità se ne aggiunge una quarta, che, per CiBi, è in

Il cibo è un canale di dialogo tra i popoli, non è solo la soddisfazione di un bisogno, ma l'espressione più quotidiana di una cultura, un'esperienza che, nella diversità, ci accomuna.

Secondo i dati del Oakland Institute, il 75% degli Stati che soffrono la denutrizione sono anche esportatori di cibo: troppo spesso vincono le logiche del mercato e del profitto.

realtà un'indicazione di metodo: il cibo non ha solo una valenza materiale, ma è espressione simbolica, veicolo d'incontro e di dialogo tra culture diverse, efficace strumento di lettura della storia dell'uomo. Il Barilla Center for Food & Nutrition ha cominciato a raccogliere queste sfide proponendo la bozza del "Protocollo di Milano sull'alimentazione e la nutrizione" (www.protocollodimilano.barillacfn.com/bcfn4you/protocollo-di-milano).

Nel testo vengono presentati gli impegni che gli Stati dovrebbero assumere per affrontare le emergenze che minacciano il nostro futuro:

- entro il 2020, riduzione del

50% dello spreco degli alimenti attraverso azioni di policy che coinvolgano l'intera filiera agro-alimentare dai produttori fino ai consumatori finali;

- prevenzione delle speculazioni finanziarie sulle materie prime agricole e limitazione dei biocarburanti "basati sui raccolti alimentari che non dovrebbero superare il limite del 5 per cento nell'ambito degli obiettivi nazionali per le energie rinnovabili";
- promozione di stili di vita utili a contrastare l'obesità mediante campagne di educazione che incoraggino la prevenzione e l'attività fisica.

A esperti, studiosi e ricercatori il compito di proseguire il dibattito, ai paesi partecipanti a Expo il dovere politico e morale di attuare concretamente gli impegni che vorranno sottoscrivere, ai cittadini la responsabilità di conoscere e di scegliere consapevolmente. ■

Flavio Merlo

LO SCAFFALE
a cura della Libreria Egea

**9 miliardi di posti a tavola.
La nuova geopolitica
della scarsità di cibo**

AUTORE: Lester R. Brown
EDITORE: Edizioni Ambiente
PAGINE: 158

Nutrire la popolazione mondiale, che cresce ogni anno di 80 milioni di individui, diventa sempre più difficile.

E allora le nazioni che possono permetterselo corrono all'estero ad accaparrarsi terre coltivabili e annesse risorse idriche. Il *land grabbing* rappresenta un fenomeno nuovo all'interno della geopolitica della scarsità alimentare, in cui il cibo ha assunto la stessa importanza del petrolio e il terreno agricolo è prezioso come l'oro. Il cibo è l'anello debole della nostra società e rischia quindi di diventare un importante fattore di instabilità politica. Per evitare il collasso del sistema alimentare è necessaria la mobilitazione della società nel suo complesso.



Come scegliere le patate

Bianche, gialle, rosse, viola: il tubero più gettonato della nostra tavola si declina in mille colori. Impariamo a scegliere la varietà più adatta per i nostri piatti

Ingrediente tra i più versatili del panorama gastronomico, le patate sono disponibili tutto l'anno ma sono tipiche della cucina invernale perché ben accompagnano i piatti della stagione fredda. Fonte di importanti vitamine (in particolare vitamina C) e minerali (fosforo e potassio), ricche di amidi che determinano l'alta percentuale di carboidrati, hanno un contenuto calorico inferiore a quello del pane e della pasta: circa 80 kcal per 100 grammi, contro le 270 del pane comune e le 360 della pasta. Sui banchi dei mercati se ne trovano di tanti colori: scopriamo come scegliere la varietà più adatta a ogni preparazione.

Patate a pasta bianca. Hanno una polpa farinosa, che tende a sfaldarsi quando viene lessata. Per questo sono ottime per preparare crocchette, purè, gnocchi.

Patate a pasta gialla. Hanno una polpa soda, compatta e poco farinosa. Ideali come contorno, possono essere cotte a vapore, al forno, arrosto, fritte o lessate.

Patate rosse. Grazie alla polpa particolarmente compatta, restano sode anche dopo la cottura. Ideali da fare al cartoccio, sono ottime anche lessate o in umido.

Patate viola. Dette anche "vitelotte", hanno una caratteristica colorazione scura perché ricche di antocianine (pigmenti con proprietà antiossidanti e anti-radicali liberi). La polpa è piuttosto farinosa, quindi è meglio evitare di servirle lesse o cotte al vapore; meglio usarle per purè e pasticcini. Ideali come guarnizione dei piatti.

Patate novelle. Vengono raccolte prima di aver completato la

maturazione; hanno buccia molto sottile e polpa tenera e si trovano in primavera. Buone soprattutto come contorno, lessate o arrosto.

Patate dolci bianche. Dette anche "patate americane", in realtà non appartengono alla stessa famiglia delle patate più comuni. Hanno una forma allungata con estremità sottili; il sapore è più dolce delle altre varietà, tanto che sono utilizzate come ingrediente di alcuni dessert. Come contorno sono ottime da fare arrosto, lessate o fritte. Sono usate spesso anche come piante ornamentali: basta immergerle in un contenitore pieno d'acqua e lasciarle germogliare; se poste su una mensola danno un piacevole effetto ricadente.

Patate dolci rosse. Varietà poco nota ma dalle straordinarie proprietà. Ricche di flavonoidi (composti chimici naturali che combattono i radicali liberi e favoriscono il buon funzionamento del sistema immunitario e cardiovascolare), queste patate hanno poteri antiossidanti e anti-età (non a caso, sono utilizzate anche in alcuni cosmetici per la pelle). Il loro sapore è una via di mezzo tra quello delle patate più

comuni e quello della zucca: perfette per gnocchi, ripieni e risotti, sono ottime anche come contorno (grigliate, cotte al forno, bollite o fritte). Si possono mangiare crude con la buccia, in aggiunta alle insalate.

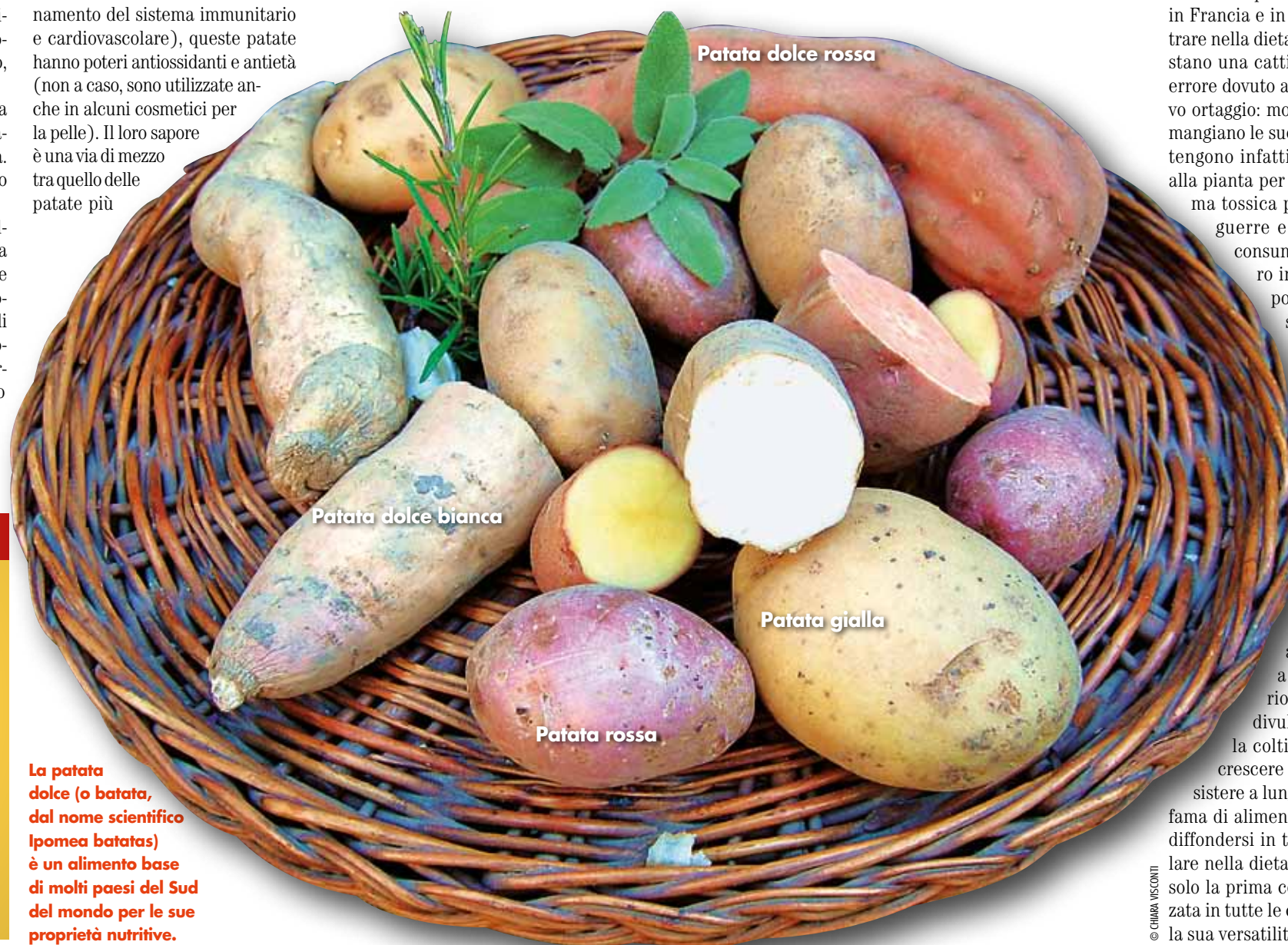
Come conservare le patate

Per evitare la formazione di germogli, le patate vanno conservate al buio e al fresco, al riparo dall'umidità: la temperatura ottimale è di circa 10

°C; è importante che non scenda mai sotto i 4 °C per evitare che i tuberi assumano un sapore dolciastro non molto gradevole. Possono essere conservate in cassette di legno foderate di cotone o cartone e ricoperte da giornali, oppure in sacchetti di carta asciutti e puliti. Senza trattamenti germinativi, nella stagione invernale le patate si conservano per circa due mesi. Se invece l'etichetta del prodotto indica che le patate sono state trattate (l'indicazione in etichetta è obbligatoria), allora possono conservarsi più a lungo. Una volta sbucciate, si conservano solo per qualche ora immerse in acqua e riposte al fresco o in frigorifero. ■



© NICCOLO JARELLI



Patata dolce rossa

Patata dolce bianca

Patata gialla

Patata rossa

La patata dolce (o batata, dal nome scientifico Ipomea batatas) è un alimento base di molti paesi del Sud del mondo per le sue proprietà nutritive.

I tuberi anti-crisi

Al loro arrivo nel Vecchio Continente non ricevono una calorosa accoglienza. Ma le proprietà nutritive, i bassi costi di produzione e la capacità di crescere in terreni poveri fanno presto delle patate un alimento provvidenziale nei momenti di difficoltà

Europa, seconda metà del Cinquecento. Tra i nuovi frutti portati dal Nuovo Mondo ce n'è uno destinato a diventare centrale nella dieta delle generazioni future. È un tubero dalla forma irregolare e dalla polpa soda, che in Perù e in Bolivia è conosciuto già dal III millennio a.C.: per la sua capacità di resistere alle basse temperature, viene coltivato negli altipiani prima dell'introduzione del mais. È anche grazie a questo tubero che le popolazioni andine riescono a sopravvivere in un territorio così impervio. Ma la patata, al suo arrivo in Europa, non ha vita facile.

Un alimento rivoluzionario

Introdotta prima in Spagna, poi in Portogallo, in Francia e in Italia, le patate faticano a entrare nella dieta degli europei e anzi si conquistano una cattiva fama. Tutto per un banale errore dovuto alla scarsa conoscenza del nuovo ortaggio: molti, anziché mangiare il tubero, mangiano le sue foglie e i frutti velenosi (contengono infatti solanina, una sostanza utile alla pianta per difendersi da funghi e insetti, ma tossica per l'uomo). Tuttavia, quando guerre e carestie rendono difficile il consumo di cereali, è proprio il tubero infido a integrare la dieta delle popolazioni in difficoltà: nel corso della Guerra dei Trent'anni (1618-48) i governi dei territori coinvolti (più o meno tutta l'Europa centrale) cercano di imporre la coltivazione della patata, ben consapevoli dei suoi poteri nutrizionali. Un secolo più tardi, nella Francia rivoluzionaria, è il farmacista e agronomo Antoine Parmentier a dare un impulso decisivo alla diffusione della *pomme (mela) de terre*: avendo sperimentato una dieta a base di patate durante un periodo di prigionia, si adopera per divulgarne le virtù e promuoverne la coltivazione. La patata, capace di crescere anche in terreni poveri e di resistere a lungo dopo la raccolta, acquista la fama di alimento "anti-carestia" e comincia a diffondersi in tutta Europa, diventando basilare nella dieta delle popolazioni rurali. Ma è solo la prima conquista: presto viene apprezzata in tutte le classi sociali per il suo sapore e la sua versatilità in cucina.



© NICCOLO JARELLI

La sfida delle coltivazioni locali

In Italia la coltivazione di patate si diffonde in tutte le regioni e ogni territorio promuove le sue varietà. Fino al 1930 il consumo del tubero è in aumento: in Lombardia la richiesta arriva soprattutto dal "Verzè", lo storico mercato ortofrutticolo milanese, che all'epoca era adiacente allo scalo merci di Porta Vittoria. Negli anni Sessanta, tuttavia, la necessità di sfamare una popolazione in rapida crescita porta all'introduzione di varietà più produttive di quelle locali: la conseguenza è un declino delle aree

Le patate si adattano bene a climi temperati-freddi e terreni ben

drenati, come quelli delle zone alpine, prealpine e appenniniche.

agricole periurbane a vantaggio dell'industrializzazione. Da quel momento, le varietà locali faticano ad affermarsi sul mercato: la loro salvaguardia è affidata all'impegno di piccoli produttori e ad azioni di recupero mirate a preservare un patrimonio agricolo prezioso. ■

Claudia de Luca



Varietà da salvare

Patata bianca di Esino (LC)

Detta anche Biancona, è una patata tonda a pasta bianca e farinosa, ottima per preparare gli gnocchi. Si racconta che la sua coltivazione nell'area del Parco Regionale della Grigna sia dovuta nientemeno che ad Alessandro Volta, che alla fine del Settecento portò qui alcuni tuberi dalla Savoia. L'introduzione di varietà commerciali a basso costo ha ridotto la produttività di questa coltivazione, che oggi si sviluppa perlopiù a livello familiare. Con la Biancona si preparano i Ravioli di Sant'Antonio di Esino, piatto tipico del 17 gennaio: si tratta di ravioli formati da una sfoglia di patata bianca ripiena di carne, formaggio e amaretti. **Patata bianca di Oreno (MB)** Una patata "Made in Brianza" coltivata in terreni caratterizzati da un perfetto equilibrio tra i

La coltivazione della patata di Campodolcino, paese a 1350 m in provincia di Sondrio (a sinistra), comincia al termine dell'inverno con la concimazione dei terreni e prosegue durante la bella stagione. Una tipica modalità di vendita delle patate di Oreno, una frazione di Vimercate (a destra), è quella che avviene a bordostrada direttamente dai camion o dai trattori.



© CRISTINA VASILE



© NICCOLO JARELLI

Le patate del chimico

Piacciono a tutti, si cucinano in mille modi, costano poco, nutrono molto. Il chimico di CiBi svela segreti e curiosità

Che tipo di pianta è?
La patata, *Solanum tuberosum*, è una pianta della famiglia delle Solanacee. Ciò che si mangia è il tubero, ossia una parte del fusto che assume un aspetto globoso. La patata è composta principalmente di acqua (circa il 75% del peso), ma anche di carboidrati (circa il 15-18% in peso), presenti soprattutto sotto forma di amidi. Le patate, inoltre, sono una fonte importante di minerali, vitamine e fibre.

È vero che le patate contengono una sostanza tossica?
Sì, contengono un alcaloide glicosidico (un composto organico) chiamato "solanina". La solanina è presente in ogni parte della pianta, è una sua difesa contro funghi e insetti. I tuberi ne contengono una minima quantità (mediamente 10 mg per 100 g di patata cruda). Per ridurre i rischi basta evitare le patate con tanti germogli e parti verdi, oltre a quelle vecchie, spugnose e rugose perché contengono più solanina dei tuberi novelli. Meglio conservarle al buio (la luce favorisce la produzione di solanina) e in luoghi asciutti e freschi.

Che cosa succede durante la cottura?
Durante la cottura, l'amido subisce 3 cambiamenti strutturali: 1) il granulo di amido si gonfia assorbendo acqua e aumentando il suo volume; 2) perde la sua struttura cristallina; 3) si distrugge ri-



Secondo Coldiretti in Italia si consumano circa 40 kg di patate procapite per anno.

lasciando amilosio (uno zucchero) e amilopectina (una macromolecola del glucosio). Questo processo è chiamato "gelificazione" e avviene in tutti gli alimenti ricchi di amido (patate, riso, pasta...). Più una patata è farinosa, più sarà facile cuocerla e risulterà soffice e cremosa, ideale per purea, frittura o al forno. Patate più "cerose" assorbono acqua più lentamente, rimanendo più compatte (ideali quindi per la preparazione in insalata).

Parliamo delle patate arricchite di selenio o di iodio.
L'assorbimento degli elementi avviene attraverso le foglie. Il selenio è un potente antiossidante, mentre lo iodio è fondamentale per la tiroide. La quantità giornaliera raccomandata di selenio è di circa 55 µg (1 µg = 0.000001 g): una patata normale contiene circa 1 µg per 100 g, mentre quelle arricchite al selenio circa 9 µg. Ma il selenio si trova anche in pesce, uova, pollo e farina.

© UNIVIA MCS&C



© TUDOSU

In Europa, la patata è arrivata nella seconda metà del '500 ma unicamente per alimentare gli animali o a scopo ornamentale; solo nel '700 questo gustoso tubero ha trovato posto sulle tavole delle famiglie del Vecchio Continente.



© FOTHE7



Ogni anno, in Italia, vengono prodotti 1,7 milioni di tonnellate di patate a fronte di un consumo pari a 2,2 milioni di tonnellate. (Fonte Coldiretti)



Le patate dello chef

Non sono tutte uguali. In natura si assomigliano, ma in cucina bisogna saper scegliere. Come trasformare un ingrediente povero in una prelibatezza

Come utilizzarle?

C'è davvero l'imbarazzo della scelta; in assoluto, le patate in cucina si guadagnano l'oscar della versatilità. Ottime in diverse preparazioni di primi piatti (minestre, gnocchi e ripieni di ravioli), come elemento base per la ricetta stessa, entrano, anche da comprimarie, in altre preparazioni di primi e secondi piatti. Gli abbinamenti sono molteplici, sia con la carne, sia con il pesce, dato il loro sapore neutro e malleabile.

Patate novelle o "invernali"?
Consiglierei di utilizzare le prime in preparazioni dove sono richieste intere e non lavorate. Le utilizzerai fritte, al forno o al vapore, ma non per preparare gli gnocchi. Le patate "invernali", invece, sono ottime anche per gnocchi, sfornati, purè, tortini e altre ricette lavorate, dato che nella loro composizione c'è una minor quantità di acqua e perciò sono più asciutte e farinose.

Come conservare le patate in attesa di cucinarle?
La conservazione ottimale si ottiene in un luogo fresco e privo di luce. La fotosintesi favorirebbe il rinverimento, la germinazione della buccia e quindi la formazione di solanina, responsabile del sapore amaro e di fastidiosi disturbi all'apparato gastro-intestinale.

Qualche consiglio per una cottura corretta?
Le patate bollite spesso non sono dolci come potrebbero esserlo perché perdono parte degli zuccheri nell'acqua di cottura. Per trattenere gli zuccheri si può aggiungere 1 g di zucchero per ogni 100 g di acqua prima della cottura per stabilire un corretto equilibrio. Le patate si fanno bollire partendo dall'acqua fredda; per cuocerle invece già sbucciate e tagliate a cubetti, nell'acqua si aggiungeranno sale e una piccola quantità d'aceto che ne impedirà la rottura. Per le patate al forno, invece, è consigliata la sbianchitura in acqua bollente per circa 2 minuti prima della cottura in forno. Le patate non si romperanno e non si attaccheranno alla teglia. ■

Flavio Merto

Per celiaci, ma non solo



© CHIARA VISCOTTI

Intolleranze alimentari e celiachia: patologie purtroppo in aumento e che costringono a frustranti rinunce. A Milano, in via San Michele del Carso 13, c'è un negozio-laboratorio dove è possibile ritrovare il piacere del cibo e... garanzia di sicurezza!

Sono amiche da anni e vivono a Milano. Tre donne con esperienze lavorative complementari e un'idea che prende forma rapidamente: dare vita a un negozio-gastronomia che restituisca anche a celiaci e intolleranti il gusto e il piacere del cibo. Paola Brasolin, informatrice farma-

ceutica, ha scoperto da adulta di essere celiaca. Roberta Maranzana, laureata in economia e con esperienza manageriale, da qualche anno fa la mamma a tempo pieno. Alessandra Tarissi de Jacobis, avvocato, è una vera appassionata di cucina. Dato che, come raccontano, «siamo tutte e tre molto precise e le cose ci piace studiarle bene a tavolino», in un anno definiscono il progetto Out of Gluten, frutto di un'intuizione felice, «che continuava a frullarci in testa», a cui è seguito uno studio attento della realtà, che dimostra come siano in crescita le intolleranze

Non solo cura nella preparazione del cibo, ma anche un ambiente confortevole e luminoso.

Oltre ai prodotti freschi, il negozio offre un'ampia e selezionata gamma di prodotti confezionati.

alimentari e scarseggino le risposte ad hoc. Quindi aprono un negozio che affianca alla proposta di prodotti classici confezionati senza glutine, anche prodotti freschi, preparati ogni giorno dal loro chef: «un posto carino dove anche gli intolleranti e i celiaci possano scoprire il piacere di comprare un panino o fare la spesa».

Da Milano verso il mondo
Si parte da Milano, «una piazza difficile, una città esigente. Se riesci a Milano riesci in tutto il resto d'Italia», per arrivare chissà dove. «L'idea è di internazionalizzare il marchio – dice Alessandra – l'abbiamo registrato negli Stati Uniti e in tutta Europa. Vogliamo allargarci! Siamo in trattativa anche con paesi extraeuropei e ci auguriamo nel prossimo anno di cominciare ad aprire all'estero. Certo, bisogna trovare i partner giusti e prevedere un investimento diretto della nostra società perché noi non siamo un franchising». «È una sfida bellissima – le fa eco Roberta – ogni giorno mi alzo contenta di aver scelto di provare. E sono contenta che siamo noi 3 socie, ognuna responsabile di un ambito diverso, con grande fiducia reciproca».

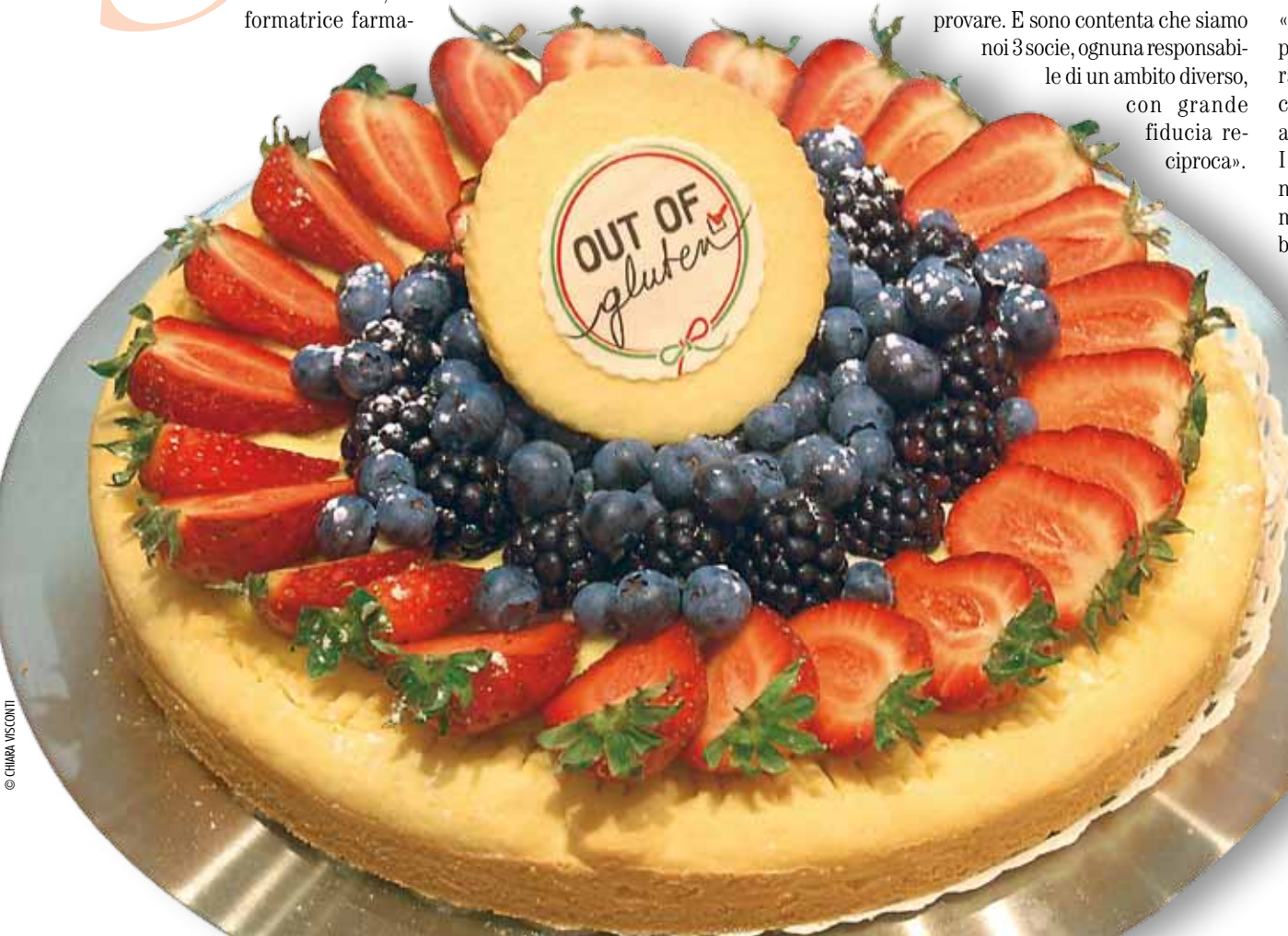
Conoscenza e selezione
Grazie alla personale esperienza di Paola, per esempio, hanno da subito potuto contare su una buona conoscenza del prodotto. «A parte essere celiaca – ci spiega – ho lavorato nel controllo qualità, ho fatto l'informatrice farmaceutica e la farmacista; oggi mi occupo della selezione delle materie prime e dei prodotti di Out of Gluten; seguo le analisi a campione che realizziamo presso un laboratorio esterno su tutto ciò che entra e viene lavorato nella cucina del negozio. Questo mi permette di monitorare i fornitori e di verificare che un prodotto sia giusto. Loro – e guarda Alessandra e Roberta – dicono se è buono!».

Che cosa si può comprare in questo spazio elegante ma non pretenzioso?
«Tutto – rispondono. – Proprio tutto eccetto carne e verdura: pasta, biscotti, pane... prodotti già preparati, salati e dolci, confezionati e freschi. Per quanto riguarda quelli confezionati, si tratta di prodotti che i celiaci hanno a disposizione già da tempo, anche se noi scegliamo con attenzione i più gustosi. Per ora sono tutti italiani perché riteniamo che siano eccellenti».

I clienti di Out of Gluten?
«Sono i celiaci, ma non solo, e soprattutto tanti giovani con intolleranze, perché sono quelli che ancora non si sono arresi all'idea di aver perso il piacere della tavola». I prezzi sono leggermente più alti di negozi di settore non "gluten free", ma assolutamente accessibili. «Abbiamo fatto lo sforzo di partire bassi – spiega Roberta – è indubbio che per noi i costi sono maggiori rispetto a una pasticceria normale, ma a noi in questo momento non interessa guadagnare, interessa fare un buon prodotto, bello. Vogliamo che la gente torni, che si fidelizzi, ci basta "starci dentro", perché specularlo?».

Un prodotto vostro che secondo voi è il "top del top"?
Un coro, «la focaccia! Lui – e indicano un avventore – non è celiaco ma lo ha capito!». ■

Marta Pietrobboni



© CHIARA VISCOTTI

Simone Rugiati

Una storia di passione e successi

Dall'infanzia alla brillante carriera televisiva: estro e improvvisazione, ma soprattutto tecnica, ricerca e... charme. Il giovane chef si racconta a CiBi



vino, non avrei voluto neanche farlo, mi vergognavo e non credevo di essere abbastanza bravo. E invece, da lì è partita la mia carriera televisiva. Però, nonostante il successo, sono rimasto lo stesso e ho continuato a fare davanti alle telecamere quello che facevo nella mia cucina. Il resto è venuto da sé.

così ho l'occasione di sperimentare nuovi piatti. Sono io il giudice più severo di me stesso. Faccio la spesa al mercato: compro materie prime sempre di qualità, le scelgo un po' ovunque, anche se non ho molto tempo.

Per lavoro hai girato tanto. Quale cucina straniera ti ha conquistato?

Partendo dal presupposto che adoro spezie e aromi, la cucina che amo di più è quella libanese, ma anche quella indiana e quella cinese mi piacciono veramente molto. Poi, però, confesso che riesco sempre a trovare in ogni luogo qualche ingrediente particolare che mi fa impazzire: in Africa, per esempio, ho scoperto la radice della noce moscata.

Che cosa pensi dei programmi di cucina in tv? E dei conduttori?

Ho poco tempo per guardare la tv e lo faccio solo se c'è qualcosa di nuovo per capire di che cosa si tratta. Purtroppo, è raro vedere delle produzioni buone. In genere i format italiani sono la brutta copia di quelli stranieri, mentre dovremmo fare qualcosa di più "italiano". Per il resto non voglio dare giudizi su nessuno in particolare. C'è chi dà ricette gustose e chi dispensa consigli sbagliati, qualcuno è bravo,

mai nella mia cucina e poi tutto è lasciato all'estro e all'improvvisazione. Mi sento tanto un pittore di fronte alla tela bianca, solo che io ho di fronte un piatto che voglio rendere bello da vedere, ma soprattutto gradevole

all'olfatto e gustoso da mangiare. In generale uso molti aromi, per esempio menta, agrumi, spezie; amo miscelare sapori aciduli come ginger e lime ad altri pungenti e dolci.

Apriresti un ristorante a Milano o un chiosco a Miami?

Tutti e due. E non è escluso che lo faccia, prima o poi! Per lavoro giro il mondo, vedo posti belli, ma è davvero tutto molto pesante. Pensando al futuro, mi vedo su un'isola, con una barchetta a pescare tranquillo in un meraviglioso mare blu.

Una ricetta per un cocktail?

Sangria, con Chardonnay o Pinot Bianco, lime, arancia e Prosecco. Perfetto in ogni stagione! ■

Bianca Senatore



T Pungente come il sapore del peperoncino, brillante come il colore della gelatina di menta ed eclettico come il prezzemolo, che sta bene ovunque. Questi gli ingredienti per descrivere Simone Rugiati, star del programma di La7d Cuochi e fiamme, che ha conquistato migliaia di fan con le sue ricette particolari e gustose. Da bambino monello a studente modello, da redattore per riviste di cucina a volto noto della tv... E chissà quanti altri suoi progetti vedremo in futuro!

Com'è nato l'amore per la cucina?

Da piccolo rubavo "Il dolce forno" alle mie vicine di casa e la mia tata, per farmi stare buono, mi si metteva vicino e mi lasciava preparare qualcosa per il pranzo o la merenda. Lì compresi quale sarebbe stata la mia strada. E infatti iniziai a frequentare la scuola alberghiera a Montecatini Terme, per

poi andare a cimentarmi in vari ristoranti in Toscana, soprattutto sull'Isola d'Elba. In realtà mi annoiavo moltissimo e allora decisi di cambiare e lanciarmi nel mondo dell'editoria. Me ne andai a Parma dove iniziai a lavorare presso Food Editore, rimanendovi per ben cinque anni.

E lì cos'è successo?

Cominciai a inventare ricette, a scrivere di preparazioni e accostamenti particolari e mi resi subito conto di essere portato per questo lavoro. Fu un'esperienza molto stimolante, perché entrai in contatto con tanti chef italiani con i quali facevamo 8-10 piatti al giorno!

Dall'editoria alla tv: un bel salto!

È stato un caso. Partecipai a un casting per il programma Il piatto forte e fui subito preso. E con mio grande stupore, perché io, quel pro-

Ti diverti tantissimo, vero?

Faccio questa vita perché mi piace, mi diverto molto e non sto mai fermo. Sto scrivendo sceneggiature per alcuni format un po' pazzi, lavoro sul web, continuo a collaborare con La7 e Gambero Rosso Channel. Insomma, non c'è tempo per annoiarsi!

Che cosa deve fare una donna per conquistarti?

Lavare i piatti! No, no, scherzo! Mi piacerebbe vederla in cucina, alle prese con i fornelli, ma nessuna osa farlo, si vergognano, forse hanno paura che le giudichi e le bocci. Ma non sarebbe così, lo faremmo insieme...

Quando sei a casa da solo cucini ugualmente? E dove fai la spesa?

Anche se sono solo, preparo sempre qualcosa di buono. Per me stesso, perché cucinare vuol dire amare e volersi bene, ma anche perché

qualcuno meno. Tra l'altro, spesso, non è nemmeno necessario essere un cuoco, ma solo un buon comunicatore.

Tu pensi di comunicare bene?

Credo che il giudizio lo esprima il mio pubblico. Da parte mia, cerco di accorciare le distanze perché l'immagine un po' austera e di vecchio stampo dello chef non mi si addice tanto. Non indosso la classica divisa, ma abiti normali, giacca bianca, a volte il kimono. Mi piace stupire e dare l'idea che ai fornelli puoi fare quello che vuoi... se lo sai fare!

Come nascono le tue ricette e i cibi più azzardati?

In realtà non faccio che rivisitare piatti molto semplici. Bado agli ingredienti base che non devono mancare

Cucina e stile: l'accoppiamento perfetto per Simone Rugiati che, oltre alle squisite ricette, porta ai fornelli molto di se stesso, con un look che poche volte ricorda l'immagine tipica del cuoco. In questo caso rivede la classica divisa ravvivandola con le dediche dei suoi fan.

I piatti che prepara nascono dalla voglia di rivisitare ricette classiche. Aggiunge quel pizzico di novità e glamour che rende una frittura di pesce una ricetta super sofisticata. Ma non ci sono cibi più di moda di altri, dice Simone, perché siamo noi stessi che, a seconda dell'occasione e della preparazione, rendiamo trendy qualsiasi piatto.

SCUOLA HOLDEN

STORYTELLING & PERFORMING ARTS

www.scuolaholden.it

COS'È LA SCUOLA HOLDEN?
È una scuola di Storytelling.
Un luogo dove chi ha una storia
da raccontare, impara come farlo.

DOVE SIAMO?
A Torino, negli oltre 4.000 metri
quadrati della ex Caserma Cavalli,
in piazza Borgo Dora 49.

SIAMO TROPPO LONTANI?
I nostri Maestri, da oggi, sono a portata
di mouse: su www.miltonclass.it
trovate tutte le loro lezioni.

Vi aspettiamo!

PIAZZA BORGO DORA 49, TORINO ☎ +39 011 6632812 INFO@SCUOLAHOLDEN.IT

A PORTA APERTA

Pochi euro per un pranzo da Re(clusi)

Appartenere a una brigata di cucina e organizzare la dispensa può diventare un momento formativo e di riscatto anche tra le mura di un carcere. Un modello dalla Casa di Reclusione di Bollate

Abc – La sapienza in tavola è la prima cooperativa di carcerati specializzata in catering di alto livello. Nel 2006 ha aggiunto anche l'attività di ristorazione all'interno del carcere.

«Occuparsi dei pasti in carcere non vuol dire essere il "catering della misericordia". Spesso si pensa che, poiché si lavora con persone reclusi, si possa solo badare a riempire il piatto. Al contrario, ci vuole una grande professionalità.» Parola di Silvia Polleri che dal 2006, con la cooperativa Abc – La sapienza in tavola, lavora nella Casa di Reclusione di Bollate, alle porte di Milano, occupandosi della gestione del "centro cottura" per la preparazione dei pasti di tre reparti

tutto quel che non si può cucinare sul posto della consegna. Altri lavorano in sala come camerieri (per il servizio escono dal carcere solo quelli in regime di "articolo 21" dell'ordinamento penitenziario, ai quali è concesso di lavorare fuori pur rimanendo vincolati al regolamento detentivo). Nel 2006, al catering/banqueting, si è aggiunta l'attività di preparazione dei pasti per i detenuti: «Abbiamo pensato di fare un'offerta al Ministero della Giustizia per ottenere la gestio-

un magazzino del carcere a prendere solo quel che serve per preparare tutti i pasti della giornata e nemmeno un grammo in più del necessario. Anche i menu sono già stabiliti: nel 2008, infatti, il Ministero ha fornito tabelle con le grammature precise per ogni piatto e ha creato tutti i menu, sia estivi che invernali, 4 menu per 4 settimane. «Il problema vero sono le diarie che nel tempo si sono sempre più ridotte – ha puntualizzato Silvia Polleri –. Quest'anno è di 3,72 euro

I piatti realizzati dal catering della cooperativa sono sempre molto gustosi e raffinati.

tiva sono assunti a tempo pieno con il contratto delle cooperative sociali. «Il nostro orgoglio – racconta Polleri – è che a oggi ho un solo lavoratore con contratto a termine, mentre gli altri sono tutti a tempo indeterminato». C'è chi a fine pena continua a lavorare per il catering della cooperativa e chi, invece, abbandona il



La missione non è solo servire pietanze di eccellenza, ma ridare valore alla vita delle persone attraverso il lavoro.

dell'Istituto di pena. Ma già dal 2004 la cooperativa aveva attivato un servizio di catering/banqueting di alto profilo, sempre con i detenuti di Bollate. Alcuni di loro, nella cucina del carcere, preparano le salse, le basi e

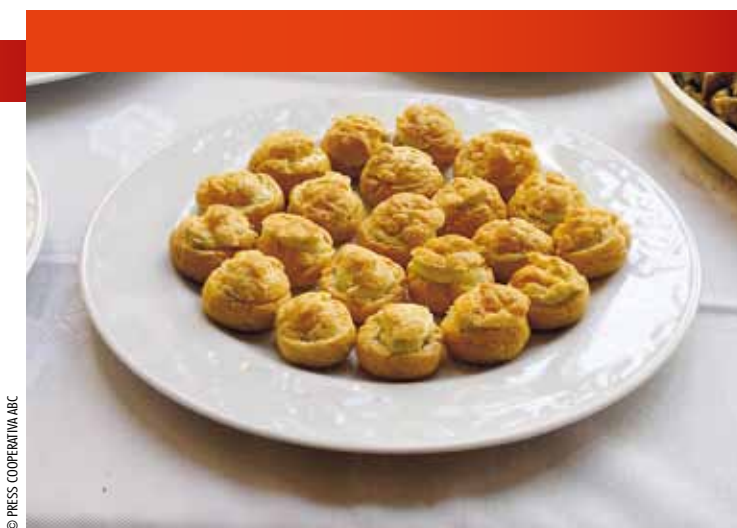
ne della cucina; la nostra proposta è stata accettata, perché abbiamo messo nel preventivo non solo prezzi competitivi, ma anche la profonda esperienza maturata negli anni». Dai 120 "clienti" iniziali, la cooperativa Abc è arrivata a servire 350 persone, appartenenti a tre sezioni del reparto maschile, per le quali prepara la colazione, il pranzo e la cena, sempre con una particolare attenzione alla qualità. La brigata di cucina, infatti, viene appositamente addestrata da tutor e da cuochi che creano così una squadra ben roduta. Il team che lavora nel "centro cottura" di Bollate è composto da 9-10 persone che si occupano di ritirare le derrate alimentari assegnate e di preparare quanto previsto dal menu del giorno. Tutto come in una normale famiglia, penserete, e invece qualcosa di diverso c'è, perché ogni mattina si va in

al giorno e deve coprire una colazione, un pranzo e una cena. In realtà, considerato il valore al chilo di una singola derrata, non è un costo così inadeguato, ma il punto è verificare che i requisiti minimi dei prodotti vengano rispettati. Se nel capitolato è scritto che la carne deve essere di una certa parte dell'animale – spiega ancora – controlliamo che sia proprio quella, mentre, purtroppo, ci ritroviamo spesso altri pezzi. La nostra funzione a Bollate è dunque quella di verificare l'applicazione puntuale di ogni requisito». Per pranzo, la brigata di cucina prepara solitamente un primo asciutto, per esempio pasta con la salsa, riso o gnocchi, mentre per cena, una zuppa o un minestrone, sempre accompagnati da un secondo con contorno, pane e frutta. Professionali e attenti a dosare ogni ingrediente, i cuochi della coopera-

La brigata di cucina prepara 350 pasti al giorno per tre sezioni del reparto maschile, cucinati con cura dai cuochi.

mondo del cibo. Certamente la cucina è passione e insegna uno stile di vita. «Per gestire l'accoglienza e la filiera produttiva servono regole ben precise: per questo abbiamo ritenuto che fosse un'attività idonea al tessuto sociale del carcere. Per chi ha infranto la legge questo lavoro è altamente formativo. Ma la cucina, si sa, è soprattutto fantasia e creatività e, seppure con menu prefissati, i cuochi di Bollate riescono sempre a mettere in quel pasto un pizzico di gusto in più, con spezie ed erbe aromatiche fresche. Per trasformare il pasto quotidiano in un momento sereno e piacevole della giornata!». ■

Bianca Senatore



Facebook: CiBi Lab

www.cibiexpo.it

19

Mangiare sano con E.A.T.

Strumenti pratici, esempi concreti e nuove tecnologie al servizio della salute: ecco i punti di forza del Progetto E.A.T., che insegna ai ragazzi i principi di una corretta alimentazione

45 classi coinvolte ogni anno per un totale di circa 1100 ragazzi tra i 12 e i 14 anni. Uniti da una sfida comune: migliorare la propria salute e il proprio stile di vita. Come? Imparando a mangiare in modo equilibrato e abituandosi a svolgere una regolare attività fisica. Sono queste le linee guida del Progetto E.A.T. (Educazione Alimentare Teenagers), promosso nelle scuole medie di San Donato, San Giuliano e Peschiera Borromeo dal Gruppo

Ospedaliero San Donato Foundation e dal Policlinico San Donato. Giunto alla quarta edizione, il progetto vuole fare fronte a una situazione preoccupante: in Italia, nel 2010, l'11,1% dei giovani era obeso e il 23,9% in sovrappeso, con conseguente aumento del numero di adolescenti affetti da diabete di tipo 2 e ipertensione arteriosa.

Dalla teoria alla pratica

I medici di E.A.T. accompagnano gli studenti in un percorso che mira a coinvolgere attivamente anche insegnanti e genitori: un incontro a inizio anno e uno alla fine prevedono la misurazione dei ragazzi (altezza, peso, circonferenza vita, pressione arteriosa); durante l'anno scolastico

ogni classe partecipa a quattro lezioni con i nutrizionisti per apprendere i fondamenti di una corretta alimentazione; un libretto e un ricettario permettono agli studenti di condividere con la famiglia quanto appreso in classe.

«Ma la teoria non basta – spiega il dottor Alexis Elias Malavazos, che coordina il progetto. – I ragazzi hanno bisogno di mettere in pratica gli insegnamenti che ricevono, per questo ci siamo dotati di strumenti concreti. Innanzitutto, all'inizio del percorso forniamo a ogni studente un contapassi. Con un obiettivo preciso: almeno 10mila passi al giorno, equivalenti a mezz'ora di attività aerobica, un'abitudine indispensabile per mantenersi in forma. Inoltre, ci siamo resi conto dell'importanza dell'ambiente che ci circonda. Se nei corridoi delle scuole i distributori automatici offrono cibi e bevande altamente calorici, gli insegnamenti dei nutrizionisti cadono nel vuoto. Da qui l'idea di creare i distributori "Alimenta la tua salute", già presenti nelle scuole che aderiscono al Progetto E.A.T.:

distributori di cibo sano, controllato e a filiera corta, per fare spuntini nutrienti e salutari. Infine, cerchiamo di stimolare i ragazzi con gli strumenti a loro più familiari: ogni settimana alcuni studenti e i loro genitori ricevono tre sms alimentari-educativi, una sorta di rinforzo motivazionale. E la nostra pagina Facebook – sempre ricca di spunti, consigli, ricette – è un mezzo utilissimo per rispondere ai dubbi di chi ci scrive».

E.A.T. per tutti

Alla fine di ogni anno scolastico il Progetto E.A.T. organizza una festa con attività sportive e ricreative. All'evento partecipano personaggi del mondo dello sport e della musica: testimonial del 2013 è stato Emi lo Zio, manager dei Club Dogo (gruppo rap italiano, amatissimo dai ragazzi), che ha ritrovato la forma grazie a un programma dell'equipe del dottor Malavazos e ai consigli di E.A.T. A dimostrazione che il progetto non funziona solo con i teenagers, ma è pronto per diventare un efficace programma di Educazione Alimentare per Tutti. ■

Claudia de Luca



Il dottor Alexis Elias Malavazos, coordinatore di E.A.T., e l'equipe del Policlinico San Donato.

© PROGETTO E.A.T.



Il logo e i personaggi del Progetto E.A.T.: ogni personaggio incarna un gruppo alimentare (grassi, proteine, zuccheri...).

Il dottor Malavazos (a destra) con Emi lo Zio dei Club Dogo, che ha seguito il programma del Progetto E.A.T.

Gli strumenti

Il piatto in-forma

Ideato dai nutrizionisti del Policlinico San Donato, è un modello d'immediata interpretazione che rappresenta un pasto equilibrato e salutare: frutta e verdura, cereali integrali e proteine di qualità, nelle corrette proporzioni indicate dalle diverse sezioni del piatto. Il denominatore comune sono le fibre, indispensabili per regolare l'assorbimento dei nutrienti e il corretto funzionamento intestinale.

Il contapassi

La tecnologia a servizio

della salute: per stimolare i ragazzi a svolgere una regolare attività fisica, ogni studente viene dotato di un contapassi. L'obiettivo è chiaro: 10mila passi al giorno di camminata attiva per rimanere in forma.

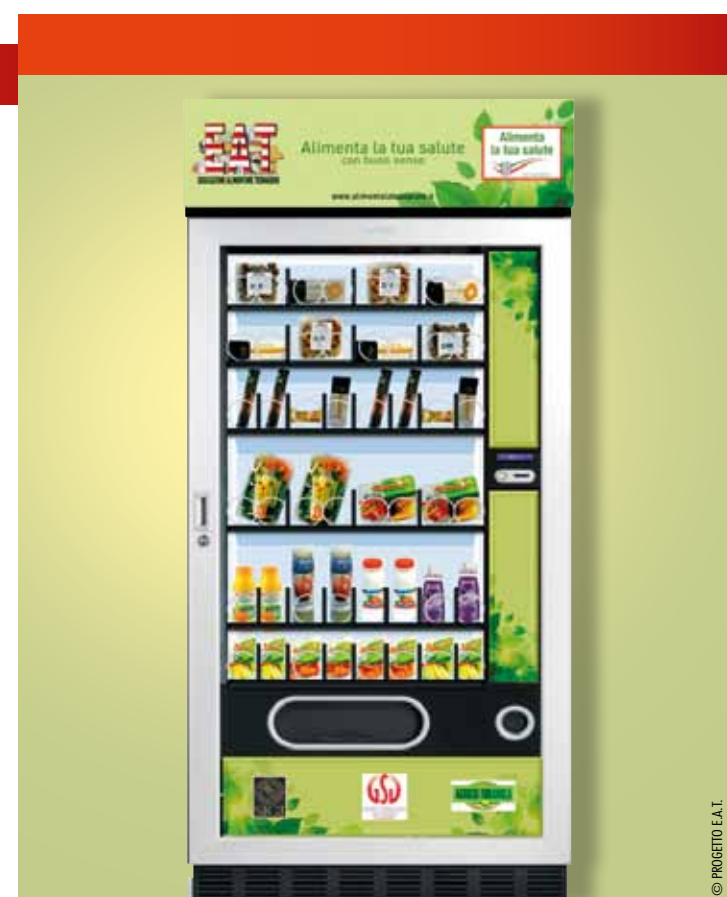
Gli sms

Tre volte alla settimana la metà dei ragazzi e i loro genitori ricevono un sms che li aiuta a comportarsi correttamente a tavola o durante la spesa al supermercato. Il gruppo che non riceve gli sms funge da "gruppo di controllo"

per verificare l'efficacia di questo strumento educativo.

I distributori "Alimenta la tua salute"

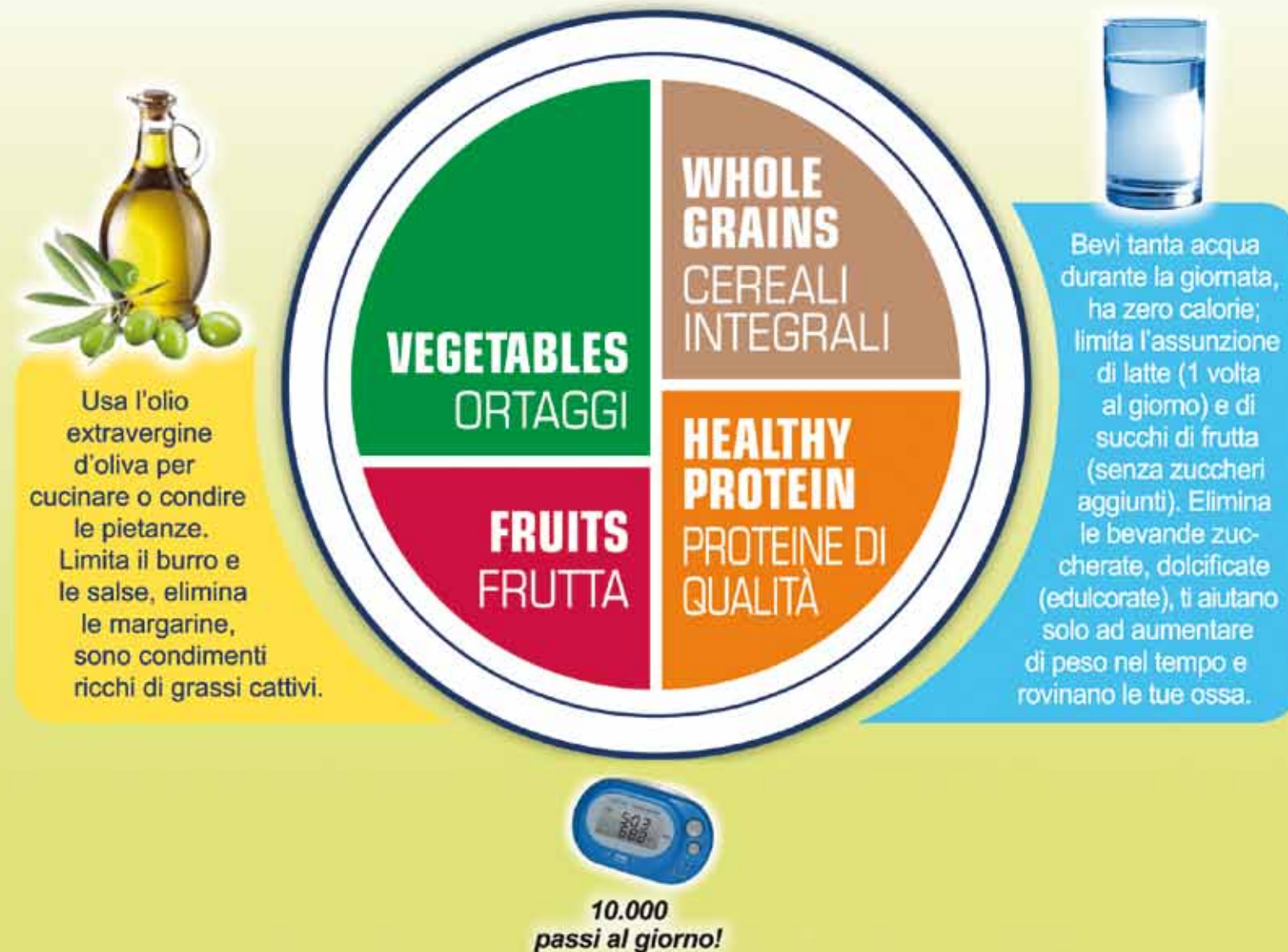
Presenti nelle scuole che aderiscono al Progetto E.A.T. e in alcuni ospedali, offrono cibi sani di alta qualità, di stagione e a filiera corta. Per dire addio ai vecchi distributori pieni di prodotti ipercalorici, ma nutrizionalmente poveri, che hanno un impatto negativo sull'alimentazione, favorendo l'eccesso di peso e le malattie correlate.



© PROGETTO E.A.T.

Il piatto in-forma

Le sezioni colorate indicano la proporzione dei gruppi alimentari in un pasto ideale. Olio d'oliva, acqua e attività fisica completano il piano.



Le verdure sono tantissime, devono essere abbondanti nel nostro piatto, ma ricorda: le patate non vanno mangiate tutti i giorni perchè sono ricche di amido.



Esistono numerosi frutti, di tanti colori: concludi il pasto in modo divertente!



Usa i cereali integrali e aiuterai la tua salute; limita invece quelli raffinati (pane/riso bianco) che, nel tempo, possono rendere difficile il controllo del peso e della glicemia.



Limita notevolmente l'uso di carni rosse o lavorate; assumi carne bianca, ma ricorda che il pesce, i legumi, la frutta secca (mandorle, nocciole, noci) e le uova (2 volte alla settimana) sono ottime alternative e contengono altre sostanze utili al nostro organismo.

La dieta anti-freddo

Per prepararci ai rigori invernali, niente di meglio che minestre e contorni a base di legumi. Alimenti antichi, dalle grandi proprietà nutrizionali, rivelano una straordinaria versatilità in cucina

È molto importante consumare legumi. Che siano freschi, secchi o precotti e conservati, sono un alimento nutriente ma non eccessivamente calorico.

Quando il clima mite dell'autunno cede il passo al temuto freddo gelido dell'inverno il nostro organismo, per mantenere costante la sua temperatura, mette in atto tutti i meccanismi a sua disposizione per produrre e conservare una maggior quantità di calore. Del resto, se così non facesse, la nostra temperatura corporea scenderebbe pericolosamente e noi diventeremmo più vulnerabili nei confronti delle cosiddette "malattie da raffreddamento". Per riuscire in questo processo di adattamento, il nostro organismo ha bisogno di un apporto calorico adeguato e quindi di alimenti che, senza nocivi eccessi, soddisfino appieno le nuove necessità metaboliche. Tra i cibi più indicati durante il periodo invernale si annoverano soprattutto i legumi. Il consumo di questi alimenti, un tempo cardine dell'alimentazione mediterranea in tutte le stagioni dell'anno, ha subito negli ultimi decenni una considerevole riduzione. Eppure i legumi contengono una grande quantità di proteine, quasi pari a quella delle carni, oltre a possedere un elevato contenuto in carboidrati, sali minerali (Ca, Fe, Zn, Mg) e vitamine del complesso B. Contengono anche modeste quantità di grassi, prevalentemente polinsaturi (i migliori), e consistenti quantità di fibra alimentare (cellulosa). Quando si acquistano i legumi, occorre sempre controllare che non vi siano tracce dell'attività d'insetti. È inoltre opportuno consumare questi alimenti entro la data di scadenza riportata sull'etichetta, in quanto le loro proprietà si alterano col tempo (dopo un anno dall'acquisto).

I legumi secchi si conservano bene in barattoli di vetro ermeticamente chiusi, asciutti e al riparo dalla luce; invece, per la conservazione in frigorifero dei legumi cotti, i recipienti più adatti sono quelli in vetro normale, in pirex o in teflon, mai in alluminio. Per arricchirli di aminoacidi essenziali non prodotti dal nostro organismo, è consigliabile combinarli con i cereali nella preparazione di minestre, ottenendo così piatti unici dalle caratteristiche nutrizionali pressoché complete. Piselli e soia possono essere consumati tutti i giorni, mentre per tutti gli altri legumi 2-3 volte a settimana sono sufficienti.

Alcune caratteristiche

Coltivati fin dai tempi più antichi, i fagioli furono introdotti in Europa nel XIV secolo in seguito alle spedizioni spagnole nelle Americhe. Comprendono oltre 300 varietà, 60 delle quali commestibili. Bianchi, rossi, neri, piatti e tondeggianti, i fagioli si possono consumare sia freschi sia essiccati. I piselli, originari dell'Asia, oggi sono coltivati in quasi tutta l'Europa e sono diffusissimi in Italia. Sono disponibili nelle varietà lisce o rugose, gialle o verdi. Vengono consumati sia freschi che secchi, in scatola o surgelati. Le lenticchie si diffusero dai paesi dell'Asia minore all'Europa. Esistono varietà a semi di diverse dimensioni, che non richiedono periodi di ammollo prima della cottura. I ceci, uno dei primi alimenti consumati dall'uomo, sono molto utilizzati in Medio Oriente e in India. Ottimi nelle minestre, hanno bisogno di un prolungato ammollo prima della cottura. Le fave, originarie della Persia e dell'Africa Settentrionale, possono essere consumate sia fresche sia secche in quanto non richiedono tempi di ammollo e cottura prolungati. Il loro consumo è in diminuzione. Attenzione al favismo, un'intolleranza che provoca una grave e rapidissima anemia. Delle cicerchie, originarie del Medio Oriente, si contano circa venti specie. Si trovano solo secche

La ricetta La zuppa di legumi

Ingredienti per 3 persone
fagioli secchi 60 g - ceci secchi 60 g - lenticchie secche 60 g - fave decorticate secche 60 g - piselli secchi 60 g - orzo o farro 90 g - 1 dado - 1 cipolla piccola - 1 spicchio d'aglio - 1 scalogno - basilico secco - semi di finocchio - prezzemolo secco - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Preparazione
Lavare i legumi e metterli in un recipiente di dimensioni adeguate.

Coprirli d'acqua e lasciarli a bagno per una notte.

Il giorno successivo, in una pentola di coccio, soffriggere nell'olio extravergine la cipolla, l'aglio e lo scalogno tritati.

Aggiungere i legumi reidratati e i cereali, il dado, gli aromi e l'acqua necessaria per la cottura (più o meno a seconda della densità desiderata).

Incoperchiare e cuocere fino a cottura completa (almeno un'ora, meglio due).



© THEPINEAPPLECORN

e vanno sottoposte a un ammollo e a una cottura prolungate. Non possono essere consumate più di una volta a settimana perché provocano latirismo, una forma di intossicazione che può portare a convulsioni e paralisi degli arti. ■

Dott. Luca MarioPitrolo Gentile,
medico dietologo e nutrizionista



© CHIRAV/SCOMI

Un male di stagione

Il raffreddore: anche se fa rima con "dottore", cerchiamo sollievo con i rimedi naturali

Starnutite, "tirate su col naso" e magari avete anche un gran mal di gola? Non allarmatevi, è arrivato il raffreddore, la rinite, per dirla con il medico! Del resto, in inverno, quello con il raffreddore è un appuntamento fisso. Anche se non si tratta di un malanno grave, il raffreddore risulta estremamente fastidioso perché in qualche modo rallenta il ritmo della nostra vita quotidiana e, a volte, ci costringe a rimanere a letto, magari con la febbre.

Che cos'è il raffreddore?

È una delle più frequenti infezioni delle vie respiratorie superiori. Esistono varie forme di rinite: il raffreddore comune è una rinite acuta di origine virale (Rhinovirus, Mixovirus, Paramixovirus, Adenovirus, Coronavirus) che determina un'infiammazione della mucosa nasale. I sintomi sono legati alla presenza dell'edema (gonfiore), della vasodilatazione della mucosa nasale e dell'eccessiva secrezione. Tra i più frequenti

si annoverano la rinorea (un'eccessiva produzione di muco nasale), il prurito nasale, gli starnuti, l'anosmia (assenza o riduzione del senso dell'olfatto), la difficoltà di respirazione nasale, la cefalea e la sensazione di malessere generale.

La fitoterapia: rimedi naturali

Se le secrezioni ristagnano nelle fosse nasali, ostruendole, si può cercare di fluidificarle utilizzando erbe e piante. Poco o nulla interessano le piante dotate di un'azione antimicrobica in quanto il raffreddore ha un'origine prevalentemente virale e perciò è una malattia che tende comunque a guarire spontaneamente. In ogni caso, le piante più indicate per affrontare il raffreddore sono: chiodi di garofano, serpillio, eucalipto, lavanda, capelvenere marino, timo, origano, menta.

Il Serpillio ha molte proprietà
fitoterapiche: è balsamico,
calmante, antisetico e tossifugo.



© CUD_GABRIEL



© SHUTTERSTOCK



© MIRIAM CARLOS DE SOUZA

I fiori della lavanda hanno
proprietà sedative, digestive,
antibatteriche e decongestionanti.

Soluzione inalatoria

Chiodi di garofano		
olio essenziale	1 cc	
Serpillo		
olio essenziale	1 cc	
Eucalipto		
olio essenziale	1 cc	
Lavanda		
olio essenziale	1 cc	
Mandorle dolci olio	q.b.	

Preparazione: Metterne da una a due gocce, per ciascuna narice, tre volte al giorno, lontano dai pasti.



© SHUTTERSTOCK

Tisana	
Capelvenere marino, erba	40 g
Tiglio officinale, fiori con bractee	20 g
Origano di Sicilia (già pulito)	30 g
Menta piperita (foglie tagliate)	10 g
Cipolla	1
Acqua	1 l
Preparazione: tagliare la cipolla a fettine sottili, metterla nell'acqua e farla bollire per dieci minuti. Spegnerla, miscelare le erbe e aggiungerne 60 grammi nell'acqua precedentemente preparata; lasciare in infusione per dieci minuti, poi colare. Berne tre tazze al giorno, lontano dai pasti. ■	LMPG

Gli oli essenziali sono medicine naturali: meglio assumerle su prescrizione medica.



è a



mercato a filiera corta di Radio Popolare

Sabato 25 Gennaio 2014
Società Umanitaria
Via San Barnaba, Milano

Arte e scienza del cibo
Ciocccolato e acqua, un morso e un sorso
alle ore 11.00 e alle ore 15.00
Laboratorio di analisi sensoriale con degustazione

Intervengono:

Giorgio Donegani, presidente di Food Education Italy
Alessandro Ramazzotti, presidente di Cap Holding
Paolo Viola, direttore area tecnica Amiacque del Gruppo Cap
Valeria Santinoli, titolare di Oltreciocc
Toni Sàrcina, fondatore di Altopalato
Show-cooking con **Ileana Luongo** e **Marina Torrente**



è anche social... seguici!



Su facebook: Cibi Lab
Su twitter: @CibiLab



STORIA DEL CIBO

Pastelle millenarie

In Francia crêpe, in Toscana crespelle, in Abruzzo scrispelle: pochi e semplici ingredienti per una preparazione versatile, con una storia molto antica. E una tradizione che la lega alla festa della Candelora



Le candele purificatrici sono l'emblema della Candelora, introdotta nel V secolo da papa Gelasio per sostituire l'analogo rito pagano dei Lupercalia.

crêpe, in questo giorno, sono simbolo di buon auspicio e prosperità. La tradizione narra che, affinché la ricchezza arrivi e i desideri si realizzino, si deve tenere in

Una preparazione antica

Le origini del piatto sono incerte: si narra che le crespelle siano nate in Italia nel V secolo d.C., quando papa Gelasio, per sfamare i numerosi pellegrini francesi giunti a Roma, ordinò grossi quantitativi di uova e farina con cui realizzò queste cialde.

Nel corso dei secoli, questa preparazione ha assunto forme e nomi diversi a seconda dei luoghi in cui si è diffusa: le miasse piemontesi (sottili e croccanti cialde di farina di granturco, cotte su apposite piastre) hanno qualcosa in comune con le palacinke austriache (simili alle crêpe francesi, realizzate con farina, uova, latte e zucchero) e le placinta rumene (equivalente delle palacinke austriache).

Ma, con il movimento migratorio dell'Ottocento, le crespelle hanno superato anche i confini del Vecchio continente, arrivando fino in America e caratterizzando la cucina creola della Louisiana e la cucina del Canada francofono. La pastella millenaria delle crespelle, fatta di pochi e semplici ingredienti (farina, uova, latte), ha dunque conquistato il mondo.

Le numerose ricette delle crêpe andrebbero protette dalla standardizzazione per continuare ad avere pastelle differenti a seconda del luogo, delle tradizioni e dell'utilizzo di farine diverse. ■

Rita Tersilla – Sarti del Gusto

Tra le preparazioni più versatili del panorama gastronomico, le crêpe possono essere farcite in mille modi. Nella pastella della versione dolce, si può aggiungere un po' di zucchero e vanillina.

Dalla Francia al Salento

In Francia, le crêpe sono simbolo tradizionale di amicizia e alleanza: i mezzadri le offrivano ai loro padroni in occasione della festa della *chandeleur* (Candelora in francese). Le

mano una moneta e allo stesso tempo manovrare con destrezza la padella, facendo roteare la crêpe in aria senza farla cadere a terra.

Se in Francia sono considerate principalmente uno stuzzichino, in Italia sono condite in maniera molto più abbondante e sono servite come antipasto, primo o dolce. In Abruzzo, soprattutto nella provincia di Teramo, vengono chiamate scrispelle e se ne fa un largo uso nella cucina di tutti i giorni. In Toscana le crespelle alla fiorentina rappresentano il piatto dell'antica tradizione gastronomica. In Salento, invece, sono ancora cibo di strada e per avere una consistenza più croccante, tanto da essere facilmente mangiate in piedi, vengono fatte cuocere più a lungo fino a ottenere una cialda.

In Italia non c'è differenza nell'impasto tra crêpe dolci e salate, mentre in Francia, in particolare in Bretagna, quelle dolci si realizzano con la farina di frumento e quelle salate con la farina di grano saraceno, che conferisce un sapore più rustico alla preparazione.



Facebook: Cibi Lab

www.cibiexpo.it

25

Francesca Lotta

IL CONSUMATORE DI ALIMENTI TRA CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ



Virtuosa Mente

TENDENZE

Impariamo a leggere le vere etichette

Dal Parlamento europeo al consumatore, la richiesta unanime per una maggiore attenzione alle informazioni sui prodotti e sui processi alimentari

Negli ultimi anni la comunicazione nel mercato agroalimentare, soprattutto quella rivolta ai consumatori, ha subito un certo numero d'interventi. Ciò sembra dimostrare un'intensificazione dell'attenzione del legislatore europeo nei confronti di questo tema.

Dalla Commissione Europea

Nel solo triennio 2009-2011 è stato adottato un complesso di norme generali (il reg. UE n. 1169/2011), relativo alla fornitura d'informazioni sugli alimenti ai consumatori; dello stesso periodo è anche una disposizione più specifica (il reg. CE n. 66/2010), relativa al marchio europeo di qualità ecologica, finalizzata a porre le basi di un'eventuale estensione al settore agroalimentare della cosiddetta etichettatura ambientale europea (meglio conosciuta come Ecolabel UE); infine, il "Pacchetto qualità", ossia misure attraverso

le quali la Commissione europea mira a contribuire allo sviluppo di una politica di qualità dei prodotti agroalimentari europei, incentrata su una comunicazione più efficace ai consumatori.

Dialogare con i produttori

Dietro l'apparente volontà di rendere più attuali le disposizioni normative, si nasconde un progetto più ambizioso: ampliare le funzioni della comunicazione, per permettere al consumatore europeo di comprendere correttamente per decidere consapevolmente. Quello che notiamo è un forte contrasto tra il lessico tecnico, a volte volutamente ambiguo, utilizzato nella comunicazione dai fornitori di beni alimentari, e la lingua comune, tanto da poter parlare di vera e propria "asimmetria comunicativa": oggi si introduce un bollino, poi una tabella, dopo dei semafori e così via... tutto ciò rende vana anche

solo l'intenzione di comprendere il significato delle informazioni che sono riportate in etichetta. Ma attenzione: le etichette, i bollini, i certificati garantiscono qualcosa che talvolta noi non ci aspettiamo e non chiariscono, invece, quanto vorremmo conoscere in termini di sicurezza alimentare. Allora dobbiamo imparare a leggere le etichette e soprattutto a leggere i racconti che troviamo sui siti internet dei produttori e non quelli pubblicitari. Se non ci sono racconti, i produttori perdono credibilità e allora meglio riflettere sulla scelta. Se i racconti non ci convincono, contattiamo i produttori e impariamo a dialogare con loro perché dobbiamo stabilire un rapporto di fiducia. Scopriremo che esistono ragioni legislative che è importante conoscere per comprendere il motivo delle loro scelte obbligate e che la responsabilità del consumatore inizia nel momento dell'acquisto.

La responsabilità del consumatore inizia nel momento dell'acquisto, ma spesso non sappiamo leggere le etichette.

Informazioni in crescita

La nuova forma di etichettatura degli alimenti si arricchirà in futuro con un numero maggiore di dichiarazioni volontarie dei produttori, non riportate sull'etichetta cartacea, per fornire una descrizione sempre più dettagliata dei prodotti alimentari. Le etichette del futuro parleranno, oltre che del carattere qualitativo, anche delle conseguenze sociali ed economiche correlate alla produzione dell'alimento descritto. Il futuro della comunicazione alimentare è questo. La lettura degli ingredienti degli alimenti, tangibili e intangibili, avverrà anche attraverso i mezzi digitali perché un numero così elevato di informazioni non può essere contenuto nei pochi centimetri quadrati di una confezione. ■

Ettore Capri





photo by Calogero Montana

DICONO CHE SONO SOLO LADRI

INVECE PER NOI SONO SOLO bambini



Max Laudadio

"Sono 42.000 le persone sbarcate sulle nostre coste nel corso del 2013. Molti di loro sono donne e bambini non accompagnati. Dicono che sono solo negri, dicono che sono solo prostitute, ladri e spacciatori. Invece per noi, **sono solo mamme e bambini** che hanno diritto di essere accolti.

Manda un SMS al 45509. Dona subito 2€ oppure 2€ o 5€ da rete fissa. Aiutaci a dare loro un'accoglienza giusta.
Dal 13 gennaio al 2 febbraio - www.aibi.it



Dona 2€ con SMS da cellulare personale



Dona 2€ con chiamata da rete fissa Dona 2/5€ con chiamata da rete fissa



A PROPOSITO DI ACQUA

Occhio ai numeri

Per non sprecare acqua meglio il bagno oppure la doccia? Lavare i piatti a mano o in lavastoviglie? Il sito MilanoBlu ci guida verso un consumo consapevole

Bastano pochi accorgimenti per ridurre notevolmente lo spreco idrico nelle nostre case. Il primo passo è diventare consapevoli della quantità di acqua che consumiamo con le nostre azioni quotidiane; il secondo è mettere in pratica piccole strategie che consentono grandi risparmi. Il sito MilanoBlu.com ci fornisce tutti i dati che servono per diventare consumatori responsabili.

Lo sapevate che...

- per fare un bagno in vasca consumiamo mediamente fra i 120 e i 160 litri d'acqua;
- per una doccia di 5 minuti consumiamo dai 75 ai 90 litri, per una doccia di 3 minuti dai 35 ai 50 litri;
- ogni volta che azioniamo lo sciacquone usiamo 16 litri d'acqua;
- ogni volta che ci laviamo le mani consumiamo 1,4 litri d'acqua;
- per lavarci i denti lasciando scorrere l'acqua sprechiamo 30 litri, se chiudiamo il rubinetto mentre strofiniamo i denti ne usiamo solo 2;
- per lavare i piatti nella lavastoviglie impieghiamo 40 litri d'acqua;

- per un ciclo di lavatrice vengono usati dagli 80 ai 120 litri;
- un rubinetto che gocciola fa sprecare 5 litri d'acqua al giorno.

Per evitare gli sprechi...

- controlliamo che non ci siano perdite nelle tubature o nei rubinetti;
- se laviamo i piatti a mano, usiamo una bacinella mentre li insaponiamo e non facciamo scorrere l'acqua;
- se dobbiamo acquistare una lavastoviglie o una lavatrice, controlliamo la classe energetica: quelle che permettono un maggior risparmio idrico sono in classe A+++, A++, A+;
- utilizziamo la lavatrice e la lavastoviglie solo quando sono a carico completo e possibilmente a basse temperature, anche per il risparmio energetico;
- non facciamo scorrere l'acqua della doccia mentre ci insaponiamo;
- evitiamo di lasciare l'acqua aperta mentre ci laviamo i denti e utilizziamo un bicchiere;
- cerchiamo di imparare a innaffiare con l'acqua piovana, l'acqua usata per lavare frutta e verdura o l'acqua di cottura;
- teniamo sempre una bottiglia d'acqua in frigorifero, invece di far scorrere l'acqua per raffreddarla. ■

Lavare i piatti a mano si traduce in un risparmio idrico se si osservano alcuni trucchi: una buona idea è sfruttare l'acqua usata per cuocere la pasta, che ha un alto potere sgrassante.

© SHUTTERSTOCK

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.

RESTAURO LIGNEO ARTISTICO CONSERVATIVO

antonio cuoccio

P.zza Otto Novembre, 6
20129 Milano
Tel. 02 29516189 - 335 6047129

Portoni, androni,
ascensori,
corrimano,
parquet, boiserie
in genere

Nuova esecuzione sul modello

antonio.cuoccio@libero.it
www.antoniocuoccio.it

antonio cuoccio

Diamo un calcio allo spreco!

Prosegue l'impegno del Gruppo CAP per promuovere la realizzazione di pozzi di prima falda ed evitare l'uso di acqua potabile per irrigare aree verdi e campi sportivi

2,5 milioni di euro, stanziato da CAP in accordo con la Provincia di Milano e l'ATO (Ambito Territoriale Ottimale). Una scelta coraggiosa da parte dei gestori del servizio idrico, che si preparano a perdere alcune entrate in seguito al minor utilizzo di acqua potabile da parte dei Comuni, i quali, invece, potranno risparmiare somme considerevoli, oltre a rendere un prezioso servizio all'ecosistema. ■

Sono già diversi i campi sportivi interessati dal progetto: tra questi i campi di Assago, Pozzuolo, Martesana, Casarile.

Una macchina perforatrice in azione a Segrate. Tra i Comuni "virtuosi" che hanno già realizzato un pozzo di prima falda ci sono Parabiago, San Giuliano, Sedriano, Assago, Novate, Sesto San Giovanni, Trezzo sull'Adda, Rozzano, Melegnano e molti altri.



Risparmiare preziosa acqua potabile, ridurre i consumi, contenere i costi, alleggerire la bolletta idrica a vantaggio delle casse comunali e dell'ambiente: sono gli obiettivi del progetto "Diamo un calcio allo spreco!", che finanzia la realizzazione di pozzi di prima falda per irrigare campi sportivi e aree verdi. Il progetto, promosso dal Gruppo CAP, ha finalità anzitutto ambientali. Grazie a un pozzo di prima falda (cioè un pozzo che pesca dalla falda più superficiale, la cui acqua non è adatta al consumo umano), si evita l'impiego di acqua di rete per gli usi non potabili, diminuendo lo sfruttamento delle risorse idriche profonde. In questo modo si aumenta la disponibilità di acqua potabile fornita dall'acquedotto e destinata al consumo umano e si contribuisce alla protezione attiva delle falde profonde. Inoltre si riducono i costi per la collettività, grazie al risparmio sulle bollette per la fornitura di acqua potabile, i cui costi sono superiori a quelli per forniture non potabili. Partito nel 2011, il bando ha riscosso un enorme successo tra le amministrazioni comunali: circa 70 Comuni hanno infatti espresso il proprio interesse, e nell'80% dei casi l'azienda è intervenuta con opere oggi già realizzate, in fase di completamento o di progettazione. In totale l'iniziativa dispone di un finanziamento di

LO SCAFFALE a cura della Libreria Egea

Storia dell'acqua. Mondi materiali e universi simbolici

EDITORE: Donzelli
PAGINE: XLI-485

Una storia dell'acqua, nei suoi aspetti biologici, materiali, sociali, religiosi e simbolici. Il volume raccoglie i contributi di alcuni importanti studiosi a livello mondiale, i quali, pur indagando realtà geografiche e culturali tra loro lontane, mostrano come l'acqua abbia sempre rappresentato un problema e come tutte le culture abbiano elaborato tecniche, saperi, pratiche per massimizzare i vantaggi di un bene che può mancare o eccedere, che può salvare o distruggere. Nella prima parte, il libro indaga un "esempio" storico-territoriale relativamente ristretto, quello del Mezzogiorno d'Italia: descritto talora come una sorta di paradiso in terra, è stato altre volte considerato per l'incuria e le devastazioni prodotte dall'acqua luogo deputato di sfasciume, degrado e rovina. L'attenzione viene poi spostata, nella seconda parte, su un'area più vasta, procedendo a indagare un secondo cerchio concentrico, il Mediterraneo, che sull'intenso rapporto con le acque ha declinato e definito le culture e le civiltà dei popoli che lo hanno abitato... Introduzione di Vito Teti.



L'acqua che mangiamo. Cos'è l'acqua virtuale e come la consumiamo

EDITORE: Edizioni Ambiente
PAGINE: 279, illustrato

In un mondo di risorse limitate porsi degli interrogativi riguardo ai nostri stili di vita e ai nostri consumi è non solo auspicabile, ma anche necessario. L'Italia è il terzo paese importatore netto di "acqua virtuale" al mondo. Che cosa significa? Perché è importante parlare di acqua e cibo? Per produrre un chilogrammo di pasta secca sono necessari circa 1.924 litri d'acqua. Poco inferiore è l'impronta idrica di una pizza da 725 grammi: 1.216 litri. Con "acqua virtuale" si intende proprio questo: il quantitativo di acqua necessario a produrre cibi, beni e servizi che consumiamo quotidianamente. Applicando questo concetto, scopriremo che consumiamo molta più acqua di quella che vediamo effettivamente "scorrere" sotto i nostri occhi. Questo libro spiega, con un approccio multidisciplinare, la problematica idrica e le sue implicazioni economiche, sociali e politiche. Vuole agire idealmente da ponte tra chi svolge ricerca accademica e scientifica e chi si interessa alle grandi questioni della sostenibilità ambientale. Offre molteplici chiavi di lettura attraverso il lavoro dei più grandi esperti italiani e mondiali.

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

Sagre e mercati di febbraio

Ogni 2° e 4° sabato del mese
Popogusto
Milano

Desiderate cibi a filiera corta? Volete fare la spesa in un mercato equo e solidale? Volete assaggiare prima di comprare? Popogusto fa al caso vostro perché ci sono oltre 30 piccoli produttori che vi faranno degustare i loro formaggi, salumi, paste, frutta, verdure, birre, vini, miele, caffè, olii, cioccolate, carni, conserve e se ancora non vi basta, vi imbatteverete nei prodotti dell'associazione "I sovversivi del gusto" e del Consorzio Italiano Agricoltori (CIA).

Dalle 10,00 alle 18,00.
Radio Popolare, tel. 02 392411
Società Umanitaria, tel. 02 57968831
www.umanitaria.it
www.radiopopolare.it



8-11 febbraio
Golositalia 2014
Brescia

Golositalia è la fiera dedicata al settore enogastronomico, alla ristorazione e alle attrezzature professionali. È nata come fiera di settore ma è aperta anche al grande pubblico. L'anno scorso ha contato 30.000 visitatori che quest'anno avranno modo di incontrare produttori, conoscere i prodotti e acquistarli. Vi aspettano 80 appuntamenti tra corsi di degustazione, cucina e seminari: il meglio del settore enologico, la birra artigianale, food, ristorazione e attrezzature per esperti del settore.

Fiera di Brescia
Tel. 030 9523919
amministrazione@areafiera.it
www.areafiera.it

1-12 febbraio
Sagra di San Bello
Berbenno Di Valtellina (SO)

Pare che San Benigno De' Medici fosse talmente piacevole alla vista da meritarsi il soprannome di "il Bello". Proprio a San Bello è dedicata questa festa popolare che dal medioevo si svolge nella valle. Noi ci concentriamo sugli aspetti legati alla tradizione culinaria: il pelle-

grinaggio verso l'abbazia fondata dal santo veniva concluso con un pranzo composto da pietanze "al sacco", mentre i più abienti si facevano servire il bollito di gallina, accompagnato dal corposo vino prodotto nella vicina zona di Maroggia. Ancora oggi è tradizione mangiare gallina lessa, risotti, polli arrosto e allo spiedo preparati dai cuochi volontari, bevendo il buon vino prodotto nei vigneti di un tempo.

Pro Loco Amici di Berbenno
info@sagradisanbello.it
www.sagradisanbello.it



La redazione contatti



Cibi
Arte e scienza del cibo
quindicinale gratuito
anno 2 - n. 1
Milano
21 gennaio 2014



Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietrobboni

Art director

Marco Matricardi – matricardi@fastwebnet.it

Redazione

Claudia de Luca – claudia.deluca@cibiexpo.it

Flavio Merlo – flavio.merlo@cibiexpo.it

Marta Pietrobboni – marta.pietrobboni@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: Chiara Visconti.

Recensioni: Libreria Egea

via Bocconi 8 - Milano

www.egeaonline.it

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 Pietrobboni

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

© 2013 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 Pietrobboni – marta.pietrobboni@cibiexpo.it

Raccolta pubblicitaria

O.P.Q. srl

Carlo Freschi – 02 66992533



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

**Nella prossima uscita:
la cucina sostenibile
di Lisa Casali**



Tosse?

grinTuss

Protegge la mucosa,
calmando la tosse

Da
1 anno
di età



Sciroppo Adulti

senza
glutine
gluten
free

Sciroppo Bambini



INNOVAZIONE PER LA SALUTE

Gli **sciroppi GrinTuss** creano un film protettivo a “effetto barriera” che **calma la tosse secca e produttiva** proteggendo le prime vie aeree. Sono formulati per aderire alla mucosa e limitarne il contatto con agenti esterni irritanti. **Promuovono inoltre l'idratazione della mucosa e del muco favorendone l'espulsione.** Gli estratti liofilizzati di Piantaggine, Grindelia ed Elicriso presentano proprietà mucoadesive e protettive grazie all'azione di sostanze vegetali quali mucillagini, gomme e resine. Il Miele svolge un'azione protettiva ed emolliente conferendo un gusto gradevole, completato dall'azione rinfrescante degli oli essenziali.

SONO DISPOSITIVI MEDICI  0373

Aut. Min. del 06/07/2012

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso

Aboca S.p.A. Società Agricola - Sansepolcro (AR)

www.aboca.com