



**Arte e scienza
del cibo**



quindicinale gratuito
anno 1 - n. 4
28 novembre 2013
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di



Comune
di Milano

La signora in GialloZafferano



Sonia Peronaci,
cuoca e video-blogger,
anima di GialloZafferano.it



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

**-519 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**



**Una golosa ricetta
salva-avanzi**



**Milano
città di campagna**



**Il panettone
di T'a**

La rivoluzione della lattuga

Si può riscrivere l'economia del cibo?



Dai grattacieli della grande mela alle periferie di Torino e Roma,
dalle baraccopoli di Nairobi ai mercati di Bologna
giovani, anziani, immigrati e imprenditori provano a compiere la loro rivoluzione.

Segui Egea su



Egea
www.egeaonline.it

EDITORIALE

Gustosi gioielli italiani

Secondo numero di novembre. Prima di calarci nel clima natalizio, diamo spazio a una serie di argomenti molto speciali: per esempio, quale paese vi viene in mente se si parla di caviale? La Russia? D'ora in avanti allargate gli orizzonti: l'Italia ha sempre allevato storioni e il caviale migliore al mondo è proprio il nostro, tra il Ticino e la provincia bresciana.

In Lombardia, e addirittura dentro i confini comunali di Milano, si coltiva un cereale straordinario: il riso. La stagione del riso nuovo è questa e tanti produttori si sono organizzati per venderlo direttamente nelle loro aziende agricole, confezionato o sfuso. Nel sito, alla pagina www.cibiexpo.it/dossier/riso/riso-vendita-diretta.php trovate un elenco di punti vendita.

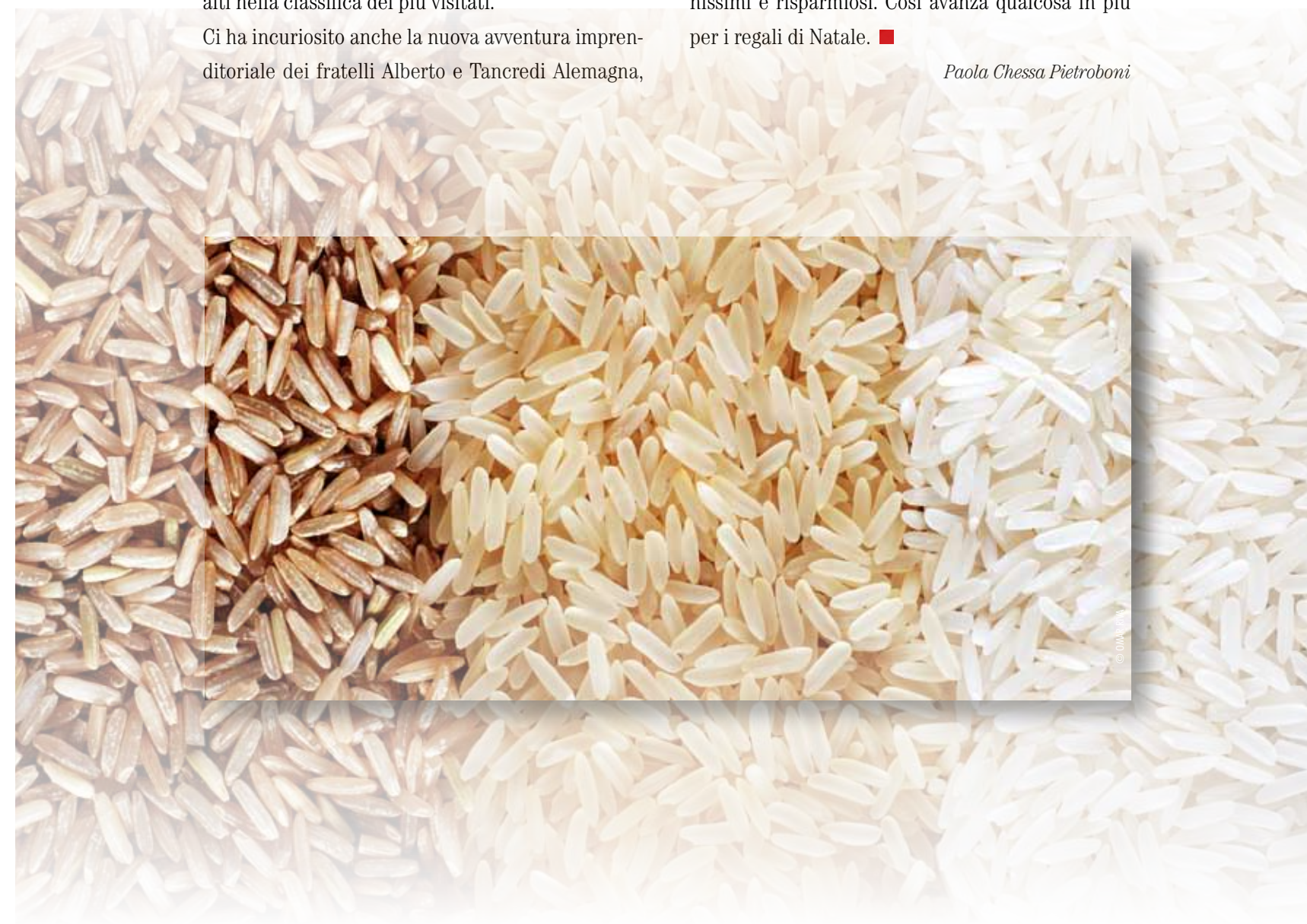
La copertina è per Sonia Peronaci, primatista delle ricette online: il suo sito GialloZafferano.it è ai piani alti nella classifica dei più visitati.

Ci ha incuriosito anche la nuova avventura imprenditoriale dei fratelli Alberto e Tancredi Alemagna,

un nome storico della pasticceria milanese: oggi il loro marchio è T'a Sentimento Italiano.

Immagino vi sarete accorti che noi di CiBi abbiamo il pallino per l'acqua del rubinetto, ma ci interessa anche avere informazioni su quella minerale, e capire i criteri con cui scegliere la bottiglia giusta. Beviamo, mangiamo: dipendiamo quasi tutti, e per quasi tutto (anche se adesso ci divertiamo a coltivare i pomodori sul balcone), da chi produce. Che oggi non può sottovalutare il tema, impegnativo, della sostenibilità: vale a dire, l'agricoltura deve produrre meglio e di più per rispondere ai bisogni di una popolazione mondiale che supererà presto i 9 miliardi. L'innovazione in questo caso ha un ruolo importantissimo. Cercheremo di capire, in senso figurato, cosa bolle in pentola. In senso letterale, invece, in pentola questa volta ci mettiamo i mondegghili. Buonissimi e risparmiatori. Così avanza qualcosa in più per i regali di Natale. ■

Paola Chessa Pietrobboni





Sommario

Ben fatto Una golosa ricetta salva-avanzi 5

Dalla tradizione milanese la ricetta dei mondeghili per utilizzare gli avanzi. Un secondo piatto davvero sfizioso!
a cura di Chiara Porati

Filo diretto Tutto il fascino di un liquore antico 7

È l'Amaretto Disaronno il liquore ambrato che ha conquistato i mercati mondiali. La ILLVA Saronno racconta la sua storia.
di Bianca Senatore

Verso l'Expo Agricoltura sostenibile intensiva 8

Un modello diverso di agricoltura è possibile: si può e si deve, per rispondere alle crescenti richieste alimentari, rispettando ambiente e territorio.
di Gabriele Sacchetti

Milano è una città di campagna 9

Cibi di qualità, prodotti e distribuiti nelle cascine del Distretto rurale: è il dono prezioso che il Consorzio DAM offre ai milanesi.
di Andrea Falappi

Intervista a Luca Agnelli 10

A colloquio con l'Assessore all'agricoltura, parchi, caccia e pesca della provincia di Milano: attività e obiettivi dell'amministrazione.
a cura della Redazione

I segreti della spesa Il vero Carnaroli San Massimo 11

Una produzione d'eccellenza, rispettosa dell'ambiente e della biodiversità: dal 2004 la Riserva San Massimo è ufficialmente sito di Interesse Comunitario.
di Bianca Senatore

Arborio, Vialone e Basmati 12

Scopriamo le caratteristiche più significative dei risi italiani e quale varietà è più adatta ai nostri piatti.
a cura della Redazione

I servizi di Klikkapromo.it 13

Un'azienda a servizio dei consumatori per fornire informazioni sulle migliori offerte d'acquisto.
di Flavio Merlo

Protagonisti Tancredi e Alberto Alemagna. Sentimento Italiano 14

Una grande tradizione alle spalle, una nuova impresa per il futuro: con T'a Milano rinasce la passione per la pasticceria di alta qualità.
di Bianca Senatore

Sonia Peronaci. La signora in GialloZafferano 16

Gustose, raffinate ma facili da preparare: ecco il segreto delle ricette di Sonia Peronaci.
di Bianca Senatore

A porta aperta Due frigoriferi e una cena 19

Scopriamo le abitudini di spesa di due amici vicini di casa e... vicini di tavola.
di Chiara Porati

Scuola di cucina La filiera in classe 21

L'Istituto "Gregorio Mendel" di Villa Cortese: dal 1935 al servizio del territorio dell'Altomilanese.
di Flavio Merlo

Alimentazione e salute Acque minerali 1. Carta d'identità del nostro primo alimento 22

Acqua minerale o del rubinetto? Che si scelga l'una o l'altra è senz'altro utile conoscere alcuni parametri che le caratterizzano.
di Chiara Porati



Acque minerali 2. Meglio dal rubinetto o dalla bottiglia? 23

Il parere dell'esperto per aiutare ognuno di noi a fare la scelta più indicata per le proprie esigenze.
di Cecilia Pedroni

Tendenze Dal Baltico al Ticino lo storione parla italiano 25

Caviale russo? Assolutamente no. Il migliore al mondo è prodotto in Lombardia, prima esportatrice in Europa.
di Bianca Senatore

Cibo di strada: nemico della salute? 27

I dati di fatto mettono in discussione un'idea molto diffusa: quella che vede nello street food un potenziale veicolo di malattie.
di Stefano Marras

A proposito di acqua Le vedovelle, una rete d'acqua a Milano 29

Sono parte della storia della città, offrono refrigerio gratuito e non piangono invano.
a cura di Claudia de Luca

Quanta acqua c'è nei nostri cibi? 30

Acqua e ancora acqua per produrre ogni cosa. Ne serve davvero tanta!
a cura di Claudia de Luca

Sagre e mercati di dicembre 31

La rassegna gastronomica del lodigiano, il mercato delle stagioni a Rozzano e...
a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

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

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

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

Cecilia Pedroni: dottoressa in Biotecnologie Mediche, si è laureata presso l'Università degli Studi di Milano con una tesi sui tumori corticosurrenali. Ha svolto attività di ricerca presso l'Ospedale Maggiore di Milano e l'Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori di Milano. Ha conseguito il Master in Nutrizione Umana e attualmente collabora con l'IMGeP, Istituto di Medicina Genetica Preventiva di Milano.

Elena Rasi: da più di vent'anni nel mondo della ristorazione, cuoca ed 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.

Gabriele Sacchetti: è iscritto al terzo anno della Scuola di dottorato Agrisystem dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza presso la cui Facoltà di Agraria è collaboratore del Centro di ricerca OPERA e dell'Istituto di Chimica agraria e ambientale.

BEN FATTO

Una golosa ricetta salva-avanzi

Dalla tradizione milanese, la ricetta dei mondeghili per utilizzare gli avanzi.

Un secondo piatto davvero sfizioso!



Per i mondeghili si utilizzano avanzi di bolliti e arrostiti, con aggiunta di insaccati e verdure lesse.

I mondeghili sono le famose polpette di Milano che si fanno con gli avanzi della carne cucinata, secondo tradizione, per il pranzo della domenica. Ogni famiglia le fa in modo diverso e la ricetta dipende dalle carni che si hanno a disposizione. "Mondeghili" è un termine dialettale che deriva dalla parola araba *al-bunduc* (che significa appunto polpetta), arrivata a noi attraverso gli spagnoli che dominarono a Milano per circa

150 anni: la parola subì varie evoluzioni da *albondiga* ad *albondeghito*, fino a *mondeghilo*, anzi al suo plurale *mondeghili* perché non se ne mangia mai uno solo!

La scelta degli ingredienti

Elena Rasi ci insegna la ricetta tramandata nella sua famiglia. Per queste polpette si usano le carni e le verdure già cucinate nella preparazione del brodo oppure gli avanzi dell'arrosto. È comunque importante che si utilizzino carni cotte.



Nel 2008 i mondeghili hanno ricevuto la Denominazione Comunale, vale a dire il riconoscimento di piatto tipico del territorio milanese.

A questi ingredienti si aggiungono avanzi di salumi, pane raffermo ammollato nel latte, un uovo e prezzemolo tritato. Il segreto dei mondeghili è fare un impasto morbido, che deve avere più o meno la consistenza di un patè, quindi gli ingredienti vanno dosati un po' a occhio, trovando l'equilibrio giusto: se l'impasto risultasse troppo morbido, sarebbe difficile da modellare, ma in ogni caso meglio evitare di aggiungere pan grattato (è preferibile aggiungere un po' di mollica); nel caso invece fosse troppo asciutto, le polpette a fine cottura saranno un po' stoppose.

La preparazione

Per prima cosa si mettono ad ammorire nel latte 2 fette di pan carré (o una michetta raffermata), dosandolo a poco a poco finché non sarà ben assorbito, poi si tritano gli ingredienti con un mixer, un tritacarne o una mezzaluna. Si può utilizzare anche un coltello: basta avere un po' di pazienza, perché le fibre delle carni devono sfaldarsi completamente e l'impasto finale deve apparire molto omogeneo. Si comincia tritando 500 g di carni già cotte, 100 g di salsiccia cruda – aggiunta da Elena per ammorbidire l'impasto – e 100 g di mortadella. Incorporare mezza carota, mezza cipolla e una costa di sedano bollite, il pane prima ammollato e poi striz-

zato, e un uovo. A parte fare un trito con poco aglio e prezzemolo; l'aglio è facoltativo perché potrebbe risultare indigesto, data la breve cottura al quale sarà sottoposto. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e controllare di tanto in tanto la consistenza degli ingredienti. Elena consiglia di assaggiare l'impasto, per verificare che sia salato e pepato al punto giusto. È il momento di disporre del pan grattato su un piatto e adagiare l'impasto su un tagliere. Tradizionalmente queste polpette si fanno con la forma di una sfera schiacciata (della grandezza di una pallina da ping-pong). La mamma di Elena però le ha insegnato a farle con una forma allungata e noi seguiremo il suo modello.

Prendere con le mani un po' d'impasto e formare dei piccoli cilindri; passarli velocemente nel pan grattato e poi accomodarli su un piatto.

La cottura

Quando tutto l'impasto sarà stato utilizzato, in una padella fare sciogliere circa 100 g di burro (la quantità dipende dalle dimensioni della padella) e un po' di olio di semi (complessivamente il condimento deve essere abbondante). I mondeghili andrebbero cotti solamente nel burro, ma Elena preferisce aggiungere l'olio per alzare il punto di fumo, evitando che il burro diventi amaro.

© CHIARA VISCONTI

© CHIARA VISCONTI

© CHIARA VISCONTI

Le polpette vengono fritte tradizionalmente nel burro, ma aggiungendo un po' d'olio si evita che il burro si bruci.

Quando il condimento comincerà a friggere, facendo delle bolle in superficie, adagiarvi delicatamente i mondeghili. Non ci vorrà molto per cuocerli: quando saranno dorati da un lato, occorrerà rigirarli facendo attenzione a non bucarli con la forchetta.

Una volta pronti, scolare e posare i mondeghili su un piatto foderato di carta assorbente. Se per motivi di capienza della padella ci fosse la necessità di far cuocere altri mondeghili, è meglio buttare via il burro scurito e utilizzare del condimento nuovo.

I mondeghili sono pronti. La crosta è croccante e il ripieno è soffice. Queste polpette sono buonissime appena fatte, ma se dovessero avanzare, si possono conservare in frigorifero per essere consumate anche nei tre giorni successivi. ■

a cura di Chiara Porati

Il menu dello chef

Primo. Risotto alla milanese. Lo si può cucinare con un brodo, preparato in precedenza con le carni poi utilizzate per le deliziose polpette.

Secondo. Mondeghili con contorno d'insalata verde e rossa.

Dolce. Veneziana tostata con crema di cachi al cognac.

Vino consigliato. San Colombano al Lambro DOC.

bevan

IT'S COFFEE NO COFFEE TIME



Bevan: tè, tisane, estratti e un caffè espresso da Re.

La qualità prima di tutto

...Zero zucchero (saccarosio), Zero sostanze animali, Zero grassi idrogenati, Zero coloranti, Zero conservanti....
....eppure prodotti squisiti, in purezza e Made in Italy per tutto questo e molto altro ancora...

www.coffeenocoffee.com
+39 380 7770754



FILLO DIRETTO

Tutto il fascino di un liquore antico

È l'Amaretto Disaronno il liquore ambrato che ha conquistato il mondo. ILLVA Saronno racconta la sua storia: da produzione artigianale alle esportazioni in 160 paesi.



Stefano Battioni, Direttore Generale di ILLVA Saronno.

Oggi Disaronno viene esportato in 160 paesi e ILLVA si conferma una delle poche multinazionali al 100% italiane.

Nel 1989, in un ristorante di Detroit, nel Michigan, un uomo chiese al cameriere un tipico liquore italiano post-cena, ma l'uomo non sembrò capire e soltanto dopo due, tre ulteriori richieste, quello s'illuminò ed esclamò: «Ah, Disaronno». L'aneddoto conferma il celebre slogan del prodotto: Disaronno è il liquore italiano più bevuto al mondo, un successo legato certamente all'inconfondibile aroma. Sembra quasi incredibile che tutto sia nato da una leggenda! «Si racconta che nel 1525, l'artista Bernardino Luini, allievo di Leonardo da Vinci, fu incaricato di abbellire il Santuario di Saronno dedicato alla Madonna dei Miracoli – racconta Stefano Battioni, Direttore Generale di ILLVA Saronno. – Per dipingere la Madonna scelse come modella la bellissima locandiera della Locanda dell'Angelo. Quest'ultima volle ringraziarlo donandogli un prezioso boccale pieno di un liquore ambrato, fragrante e delicato. Fu così che da un semplice gesto di gentilezza e dalla combinazione unica di ingredienti segreti, nacque la leggenda di Disaronno».

Disaronno ieri e oggi

Nel 1600, molte famiglie si occupavano di produrre liquori e digestivi che venivano venduti spesso come medicinali o come bevande curative; la famiglia Reina era una di queste: Giovanni Reina riscoprì l'antica ricetta del liquore ambrato e la tramandò segretamente, di

generazione in generazione. Agli inizi del '900 il discendente di Giovanni, Domenico Reina, decise di aprire la Domenico Reina Coloniali nel centro di Saronno, dove aveva sia il laboratorio sia il negozio. Grazie al liquore Disaronno il negozio diventò un vero e proprio crocevia dove la gente passava, degustava e acquistava. Fu tanto il successo che la fama del liquore arrivò ben presto a Milano: da Saronno, infatti, passava il tranvai, un carro con i cavalli che trasportava merci nel capoluogo lombardo. Quando Domenico Reina capì le potenzialità di quel commercio, iniziò ad avviare scambi sempre più frequenti che incrementarono il consumo della bevanda fino a farla diventare di uso comune. Così nel 1947 fu fondata l'ILLVA: Industria, Lombarda, Liquori, Vini & Affini. «Gli affari aumentarono sempre più, con grande sorpresa della famiglia Reina che, tutto sommato, non si rendeva ancora conto di cosa avesse prodotto, ma riuscì a cavalcare l'onda del successo». Negli anni '60 arrivò il boom dell'esportazione e dell'affermazione internazionale e Disaronno sbarcò dapprima nel mercato europeo e poi, addirittura, in quello statunitense. «Nel tempo – spiega Battioni – c'è stata una continua evoluzione: tra gli anni '80 e '90 avviene la grande trasformazione dell'azienda. Oggi Disaronno viene esportato in 160 paesi e ILLVA si conferma

una delle poche multinazionali al 100% italiane. Tutta la produzione è a Saronno. Nei magazzini arrivano le materie prime che vengono controllate, lavorate e miscelate secondo la ricetta originale, sempre super-segreta, e arriva anche il vetro per la realizzazione della bottiglia, caratterizzata da un design particolare.» In azienda ci raccontano che «anche l'etichetta è stata studiata nel dettaglio ed è stata rivisitata per armonizzarla con lo stile contemporaneo». ■

Bianca Senatore



Con Disaronno si possono creare più di 100 drink da aperitivo, cocktail e long drinks, miscelando vari ingredienti e trovando il mix che si desidera.



Agricoltura sostenibile intensiva

Un modello diverso di agricoltura è possibile: si può e si deve, per rispondere alle crescenti richieste alimentari, rispettando ambiente e territorio

Secondo la FAO, nei prossimi decenni la domanda di generi alimentari crescerà notevolmente. Per soddisfarla, la produzione agricola globale dovrà aumentare del 70%.

Il mondo si confronta oggi con sfide socio-economiche e ambientali che richiedono un salto qualitativo da parte del sistema agro-alimentare. La FAO, nel dossier *Save and grow* (www.fao.org/ag/save-and-grow/index_en.html), ha calcolato che la popolazione mondiale nel 2050 supererà i 9 miliardi. L'incremento demografico, insieme all'aumento progressivo del reddito pro capite in diversi paesi in via di sviluppo, farà notevolmente lievitare la domanda di generi alimentari. Per soddisfarla, sempre secondo la FAO, la produzione agricola globale dovrà aumentare del 70% (e del 100% nei paesi in via di sviluppo) entro la metà del secolo. La "sostenibilità" pare l'unica soluzione possibile. Che cosa vuol dire esattamente? Soprattutto, in che modo si è sostenibili in agricoltura? E dagli anni '70 che si elaborano teorie sulla sostenibilità con straordinari risultati a livello di sensibilizzazione dei cittadini ma con una grandissima confusione sia nei linguaggi sia nelle proposte. Sostenibilità e agricoltura sostenibile sono sicuramente obiettivi da raggiungere, ma non c'è accordo sul come, cioè su metodi e strumenti. **L'unica certezza è che si deve implementare un modello diverso di agricoltura, capace di rispondere a richieste alimentari crescenti rispettando nello stesso tempo l'ambiente e il territorio.** Si dovranno perciò mettere da parte i principi base dell'agricoltura "intensiva" che ha dominato le economie sviluppate dagli anni '60: incremen-

to continuo delle superfici coltivate, selezione di piante ad alta resa e uso sommario di fertilizzanti e pesticidi. La soluzione proposta dalla FAO è la cosiddetta **intensificazione sostenibile della produzione vegetale, o agricoltura sostenibile intensiva**. Questo significa prima di tutto puntare ad aumentare la produttività sui terreni accessibili, ma al tempo stesso evitare l'espansione agricola su quelli rimasti intatti, fondamentali per la conservazione della biodiversità. Significa inoltre **sfruttare i terreni agricoli in maniera appropriata, resistendo all'occupazione delle terre da parte dei settori non agricoli e incentivando gli agricoltori a utilizzare in maniera efficiente sia le risorse naturali (specialmente l'acqua), sia i prodotti fitosanitari** (adottando per esempio la cosiddetta agricoltura di precisione, che si avvale di accurate analisi agronomiche delle colture e del suolo). In questa prospettiva l'innovazione ha un ruolo importantissimo in termini sia di sviluppo tecnologico, sia d'identificazione di nuovi metodi di gestione aziendale. **Rendere il processo produttivo più efficiente implica ridurre gli sprechi, accorciare le filiere, adottare un approccio integrato e informare i cittadini in maniera adeguata.**

In una ricerca effettuata dal prof. Harald von Witzke promossa dal centro di ricerca OPERA (<http://operaresearch.eu/en/documents/show&tid=17>) si afferma che l'Unione Eu-



Per aumentare la produzione agricola, la FAO propone un modello sostenibile

per l'ambiente: preservare la biodiversità, ridurre gli sprechi, accorciare le filiere.

ropea attualmente è un importatore netto di prodotti agricoli. Si calcola che una superficie pari a tutta la Germania sia coltivata in altre parti del mondo per soddisfare il fabbisogno alimentare di noi europei. Stiamo "importando terra coltivata" da paesi privi di sufficienti garanzie a livello ambientale e sociale. Questo rende l'Unione Europea responsabile dell'impatto dell'agricoltura anche sui territori extra-europei. Teniamone conto. ■

*Dott. Gabriele Sacchetti
Scuola di dottorato Agrisystem
Università Cattolica del Sacro Cuore
di Piacenza*



Milano è una città di campagna

Valorizzare l'attività delle aziende agricole per migliorare la qualità della vita cittadina: ecco la missione del Consorzio DAM, il Distretto Agricolo Milanese

Il Consorzio DAM è stato costituito nel 2011 per valorizzare le attività agricole delle aziende che operano all'interno del Comune di Milano. Attualmente fanno parte del Consorzio una quarantina di aziende agricole che coltivano un territorio di circa 2000 ettari.

Cibi di qualità, prodotti e distribuiti nelle cascine del Distretto rurale: è il dono prezioso che la Società di distretto, il Consorzio DAM, offre ai milanesi, insieme all'autentica tradizione agricola locale e alle pratiche della cultura contadina, come la cottura del pane nei forni a legna, di grande richiamo per chi non ne ha familiarità. Il Consorzio, attivo dal 2011, associa una quarantina d'impresе che coltivano soprattutto cereali, in un territorio complessivo di circa 2000 ettari dentro i confini del Comune di Milano. Grazie a una *governance* pubblico-privata (il partner pubblico è l'amministrazione comunale) **si sviluppano politiche ambientali, economiche e sociali che puntano a migliorare la qualità della vita metropolitana grazie alla valorizzazione dell'attività multifunzionale delle imprese agricole.** La candidatura di Milano come sede di Expo 2015 *Nutrire il pianeta. Energia per la vita* ha certamente rafforzato la consapevolezza che il modello insediativo rural/urbano autenticamente milanese ha una forte valenza identitaria, ma il processo era già in atto fin dal 2009, quando l'Amministrazione comunale ha chiesto l'accreditamento del proprio territorio come Distretto. Il Comune ha accompagnato le imprese agricole fino alla costituzione della Società di distretto con cui ha elaborato un Piano strategico di sviluppo. Gli obiettivi del Piano sono quelli della Programmazione Comunitaria per le aree urbane:

- **sviluppo intelligente:** valorizzazione dell'attività delle imprese in modo che il progresso

imprenditoriale concorra alla crescita della qualità sociale, ambientale e paesaggistica, alla sicurezza e alla possibilità della piena fruizione del territorio milanese;

- **sviluppo durevole:** *governance* delle trasformazioni insediative per orientarle verso un sistema integrato di interventi che permettano di tutelare e valorizzare i beni comuni (acque, suoli, biodiversità, paesaggio) e contenere i fenomeni di degrado, anche solo potenziale, del territorio, conseguendo nel contempo la sicurezza alimentare;

- **sviluppo inclusivo:** forte investimento nella qualità partecipativa del processo di condivisione e implementazione continua del Piano strategico di Distretto. Attualmente è in fase d'avvio un consolidamento della *governance* che prevede tra le al-

tre cose un percorso di co-progettazione degli obiettivi distrettuali.

La strategia include in particolare:

- il consolidamento dell'attitudine produttiva del territorio coltivato con diversificazione della produzione agricola, per mettere in relazione domanda e offerta locale;
- l'incremento della capacità di trasformazione in loco dei prodotti;
- l'aumento della capacità ricettiva;
- la commercializzazione dei prodotti agricoli locali attraverso canali diretti di vendita e promozione;
- la riqualificazione paesaggistico-ambientale al fine di recuperare, valorizzandole, le tracce del paesaggio agrario;
- interventi per la fruizione anche turistica del territorio (sentieri, aree di sosta e pic-nic);
- la fornitura di servizi ambientali per la collettività (manutenzione del reticolo idrico minore e maggiore degli spazi aperti verdi del territorio comunale);
- il presidio del territorio per ostacolare fenomeni di micro e macro criminalità;
- la valorizzazione delle cascine milanesi. ■

*Andrea Falappi
Presidente della Società
di distretto Consorzio DAM*



Il riso è la coltivazione principale delle aziende del Consorzio DAM. La stagione del riso

nuovo è proprio questa: il momento migliore per acquistare il cereale direttamente dalle cascine.

Intervista a Luca Agnelli

A colloquio
con l'Assessore
all'agricoltura,
parchi, caccia
e pesca della
Provincia di
Milano: attività
e obiettivi della
amministrazione

Quali sono state le attività dell'assessorato negli ultimi mesi?

Abbiamo impostato questo mandato in particolare sul tema dei distretti agricoli perché avevamo capito che avrebbero giocato un ruolo chiave nella prossima programmazione comunitaria. Abbiamo dato vita a queste nuove forme di aggregazione d'impresa perché vogliamo che il nostro comparto agricolo si presenti attrezzato per la futura programmazione 2014-2020. Infatti, su 7 distretti rurali regionali, 4 sono sulla Provincia, e 3 su 4 sono nati grazie all'intervento della Provincia. Certamente i distretti sono giovani e devono farsi le ossa, quindi continueremo a dare supporto tecnico. Già nel mese di maggio avevamo presentato domande di accreditamento per un distretto interprovinciale di filiera del riso, che era rimasta scoperta mentre per noi è un reparto strategico, coinvolgendo le provincie risicole di Pavia, Lodi e Mantova.

Altri obiettivi?

Sottoscrivere un protocollo d'intesa con i comuni della collina di San Colombano per dare vita a un nuovo distretto rurale che non si limiti alla valorizzazione di vino e viticoltura, ma si occupi anche della collina, con il suo patrimonio paesistico, architettonico e agricolo. È un'esigenza avvertita proprio dal territorio.

Quali sono i problemi dell'agricoltura locale?

Le aziende fanno fatica a tenere il passo con tutta una serie di normative, nuove incombenze che variano di settimana in settimana. Per esempio, la direttiva su agro-farmaci e fitosanitari è un passaggio complicato, così com'è difficile per alcune aziende dotarsi di sistemi informativi all'avanguardia. Bisognerà fare una campagna di alfabetizzazione informatica e non è semplice considerando l'età media degli agricoltori, soprattutto in alcune zone. Le norme cambiano spesso ed è Bruxelles a dettare il passo, anche se mi

sembra necessario fare uno sforzo nella direzione di una diminuzione degli oneri burocratici a carico delle imprese. Noi possiamo dare un contributo in termini di divulgazione.

Qual è stato l'approccio degli agricoltori alle novità proposte in tempi recenti dalla Provincia?

Negli ultimi anni abbiamo insistito molto sul tema della sicurezza sul lavoro e magari ci si è scontrati un po' con una cultura che tende alla conservazione di tecniche antiche tramandate di generazione in generazione. Ma l'entusiasmo per i nostri corsi è stato grande, abbiamo coinvolto agricoltori di tutte le età e gli studenti degli ultimi anni degli istituti agrari, che magari già lavorano nella cascina di famiglia. È stato un grande successo.

Per quanto riguarda l'alimentazione, qual è il vostro impegno?

Abbiamo un percorso consolidato di educazione alimentare che dura dal 1998, sempre in collaborazione

con le scuole. Abbiamo cercato di sensibilizzare sulle eccellenze del territorio, con esperti di marketing territoriale. In una provincia come la nostra, dove un terzo della produzione è

costituita da latte e un terzo da riso, è fondamentale sostenere queste in particolare. È un modo per presidiare e mantenere il paesaggio rurale. ■

a cura della Redazione



Luca Agnelli,
Assessore
all'agricoltura,
parchi, caccia
e pesca della
Provincia di Milano.

Il vero Carnaroli San Massimo

Una produzione d'eccellenza, rispettosa dell'ambiente e della biodiversità: dal 2004 la Riserva San Massimo è ufficialmente sito di Interesse Comunitario e ha suscitato anche l'attenzione dell'Università di Pavia

Esistono diverse varietà di riso che si possono accomunare sotto il nome Carnaroli, ma, nel cuore del Parco Regionale Lombardo della Valle del Ticino, alla Riserva San Massimo si produce solo quello autentico, quello più difficile da coltivare e di ottima qualità. Estesa per oltre 600 ettari nella campagna pavese, la Riserva ne mette a disposizione 100 per la coltura del riso, sfruttando, così, esclusivamente i campi più fertili. «Il nostro territorio rappresenta un *unicum* del paesaggio circostante – racconta Dino Massignani, direttore dell'Azienda – perché vantiamo una biodiversità straordinaria e, per noi, preziosissima. Abbiamo molta acqua che proviene dalle nostre sorgenti all'interno della riserva e che usiamo per irrigare i campi. Proprio l'acqua dà al terreno le sostanze nutritive di cui necessita il riso. Inoltre, ci sono paludi, molte specie di animali e tanti alberi da frutta. Addirittura – puntualizza – la FAO ha

analizzato il terreno e ha trovato più di 700 specie di insetti e di altri organismi che compongono il perfetto equilibrio della catena alimentare e, di conseguenza, della produzione. Proprio per questo, la Riserva è stata riconosciuta dal 2004 Sito di Interesse Comunitario a protezione speciale. Ed è qui che nasce il nostro riso».

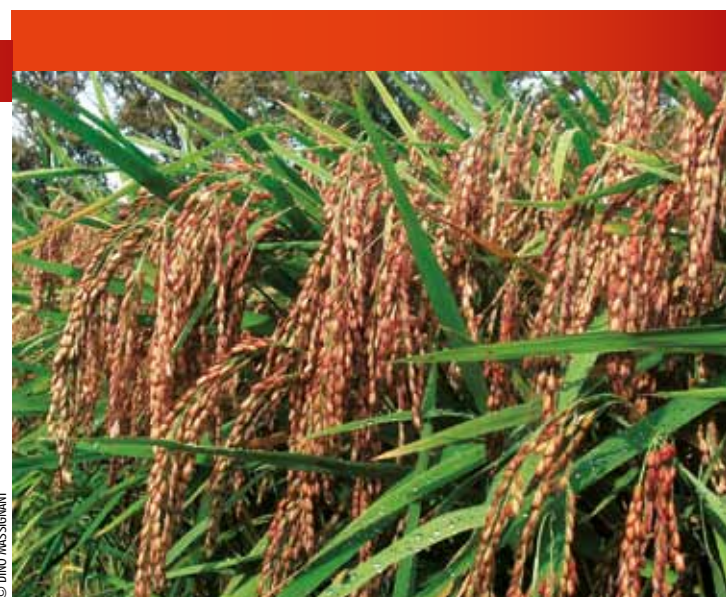
La risiera e la riserva

Il Carnaroli della Riserva San Massimo cresce in campi ancora incontaminati, campi dove viene lasciata crescere l'erba delle ripe e dove vengono tracciati solchi perimetrali di oltre un metro per garantire sempre una riserva d'acqua, vitale per gli animali e i microrganismi del luogo. «Non vengono usati pesticidi – racconta Massignani – e seguiamo i tempi naturali di crescita». Il Carnaroli della Riserva, infatti, impiega ben 165 giorni per maturare ed essere pronto per la raccolta. «È un tempo lunghissi-

Dopo la raccolta, il riso viene essiccato in un impianto a gas metano che non lascia traccia di combustibile e metalli pesanti sui chicchi.



© DINO MASSIGNANI



© DINO MASSIGNANI

mo rispetto al solito, ma questo ci consente di avere un chicco sano, grande e ricco di sostanze nutritive». «Dopo la raccolta – spiega ancora – essicchiamo il riso in un impianto a gas metano che non lascia traccia di combustibile e metalli pesanti sui chicchi. Rispetto alle altre aziende, infatti, utilizziamo

Il ciclo produttivo del Carnaroli San Massimo è più lungo di altri tipi di riso, circa 165 giorni, e la pianta raggiunge una notevole altezza.



© DINO MASSIGNANI

una temperatura più bassa e quindi impieghiamo anche più tempo». Questo, spiegano in azienda, per evitare di dare una precottura al chicco e creare microfessure molto dannose. «Conclusa la prima fase, il riso viene stoccato in particolari silos, arieggiati e protetti, poi viene pilato (cioè i chicchi vengono privati del pericarpo e del tegumento, trasformandosi così nel riso di consumo, ndr). Anche quest'ultima fase viene curata con molta attenzione. Utilizziamo delle particolari macchine pilatrici, chiamate "Amburgo", molto antiche. Sono tre ruote di pietra che lavorano con velocità differenti, ma sempre molto basse, per mantenere integri i chicchi e preservarne sapore e sostanze organolettiche. Solo al termine di tutto confezioniamo il riso in sacchetti».

Il chicco del riso Carnaroli San Massimo è affusolato, compatto ed è adatto soprattutto per risotti e insalate grazie alla sua bassa colosità. ■

Bianca Senatore

Il riso San Massimo viene prodotto in un suggestivo ecosistema caratterizzato da una vasta superficie boschiva naturale e fonti di acqua sorgiva.



© DINO MASSIGNANI

Collezione New Africa
AONIE
www.aonie.it

Arborio, Vialone e Basmati

Scopriamo le caratteristiche più significative del riso e quale varietà è più adatta ai nostri piatti

Le origini del riso non sono certe: si ritiene che le varietà più antiche siano comparse oltre 15.000 anni fa lungo le pendici dell'Himalaya. Fu durante l'Impero Persiano che la coltura del riso si propagò verso l'Asia occidentale e poi si estese in altre direzioni. Oggi si stima che esistano più di 3000 varietà di riso nel mondo. Ecco le principali prodotte in Italia:

Originario: è un riso comune a grana tonda. I suoi chicchi sono molto piccoli e per questo è adatto a minestre, minestrone e dolci.

Padano: è un riso semifino della varietà Japonica, adatto per tutti i tipi di preparazioni, ma soprattutto per minestrone, minestre, zuppe aromatiche e arancini.

Vialone nano: è di media grandezza, forma tonda, con punta pronunciata, testa tozza e sezione tondeggiante. È un "semifino" di colore bianco; il chicco ha un aspetto perlaceo. Ideale per i risotti preparati con le verdure, come il risotto alla zucca o agli asparagi. È molto pregiato e diffuso soprattutto in Veneto.

Arborio: è il riso più diffuso in Italia, ha chicchi molto grandi, è un "superfino". Durante la cottura il calore penetra prima nella parte più esterna, mentre il nucleo ricco di amido rimane al dente. In versione integrale va bene anche per zuppe e minestre. È usato soprattutto per risotti.

Carnaroli: viene considerato il riso italiano per eccellenza. Presenta

un ottimo equilibrio tra l'assorbimento dei grassi e la perdita di amido in cottura e per questo è ideale per i risotti più raffinati.

Ribe: è un riso "fino", con chicchi allungati e cristallini che restano sempre compatti, asciutti e ben separati dopo la cottura. È adatto per la lavorazione parboiled ed è perfetto per risi bolliti, pilaf, insalate, minestre, timballi e per il ripieno di peperoni e pomodori.

Baldo: è un riso "emergente", tra i migliori d'Italia. Non è ancora molto conosciuto, ma ha in parte sostituito il Razza 77. Il chicco ha una buona compattezza e quindi tiene bene qualsiasi tipo di cottura. È ideale per le insalate.

Roma: ha un chicco abbastanza grosso, tondeggiante, corposo e dall'aspetto cristallino. Cede molto amido durante la cottura. La sua qualità varia di anno in anno, quindi le sue caratteristiche culinarie sono instabili. È particolarmente adatto ai risotti perché l'alta percentuale di amido lo rende morbido e facilmente mantecabile.

Rosa Marchetti: è un riso semifino molto pregiato che coltivano in pochi, tra i quali alcuni agricoltori biodinamici, soprattutto in provincia di Pavia. Ha un chicco molto piccolo di forma quasi triangolare e di colore scuro, anche se dopo la cottura assume un tono quasi rosato. È adatto per preparare timballi, minestre e dolci.

Per quanto riguarda le varietà esotiche, le più diffuse in Italia sono tre:



I risi integrali e quelli orientali devono essere sciacquati prima dell'uso. Il riso Venere (a sinistra), ricco di fibre e vitamine, è adatto per accompagnare carne e pesce.

tutti i preziosi nutrienti. Per questo il riso parboiled è più adatto alla preparazione di insalate di riso o di risi bolliti da contorno, o per tutti quei piatti nei quali è necessario tenere i chicchi molto staccati tra loro. Non è adatto ai risotti perché, nella cottura richiesta, il riso deve liberare piano piano l'amido contenuto, creando così l'amalgama cremoso che rende i risotti tanto gustosi.

Occhio a...

Le confezioni devono essere integre, prive di ammaccature o rigonfiamenti. Una volta aperta la confezione, il riso deve essere sempre conservato in luogo fresco e asciutto.

Sfatiando i miti...

Il riso non va lavato prima della cottura, perché rischia di sfaldarsi quando cuoce e perdere così le sue preziose sostanze nutritive. Un tempo questa abitudine era molto diffusa perché tutta la lavorazione avveniva all'aperto, in campagna, e c'era il rischio che rimanessero impurità tra i chicchi. Diversamente dai nostri risi, i risi integrali e quelli orientali dovrebbero essere sciacquati prima dell'uso. ■

a cura della Redazione

I servizi di Klikkapromo.it

Un'azienda milanese a servizio di tutto il territorio nazionale per fornire ai consumatori le informazioni utili sulle migliori offerte d'acquisto.

Abbiamo intervistato Luciano Mazzone, fondatore e AD di Klikkapromo

Quando nasce Klikkapromo?

Klikkapromo.it nasce a Milano nel 2009, proponendosi di fatto come primo comparatore di prezzi in Italia. Il periodo iniziale, durante il quale venivano recensite le offerte dei supermercati presenti in Lombardia, è servito sostanzialmente come "palestra" sia per noi sia per gli utenti, abituati, fino a quel momento, a consultare il solo volantino cartaceo. Dopo questa fase di rodaggio, che ci ha permesso di perfezionare le dinamiche del sito, abbiamo esteso il

servizio a tutto il territorio nazionale. Attualmente, Klikkapromo.it recensisce le offerte delle più importanti catene di supermercati e ipermercati del nostro Paese.

Qual è la sua mission?

La finalità di Klikkapromo.it è molto semplice: aiutare i consumatori a risparmiare sulla spesa di tutti i giorni, facendo leva sulle potenzialità offerte dal web. Dai

L'obiettivo di Klikkapromo è aiutare i consumatori a risparmiare sulla spesa di tutti i giorni.



mutui ai viaggi, i motori di ricerca e i comparatori di prezzo si sono confermati degli "informatori" eccezionali. Da questa considerazione è nata l'idea di realizzare uno strumento capace di fornire una panoramica sul mondo della spesa: una voce che, dati alla mano, pesa ogni mese per circa 500 euro sulle tasche delle famiglie italiane. Klikkapromo.it non guarda solo ai consumatori, ma è anche un canale di comunicazione innovativo per le aziende della Grande Distribuzione e del Largo Consumo: oggi ancora

di più, grazie al nostro scaffale interattivo nella metropolitana di Milano.

Quali sono i soggetti che hanno costituito Klikkapromo?

Klikkapromo.it nasce dal desiderio di mettermi in gioco in prima persona, dopo una carriera da consulente e, ancora prima, nel Gruppo Mutuonline: esperienze che mi hanno trasmesso la passione per la Grande Distribuzione, nel primo caso, e per il web, nel secondo.

Come fate a rilevare i prezzi dei prodotti?

Klikkapromo.it non rileva alcun prezzo in quanto si occupa dei prezzi promozionali che si è soliti trovare sui volantini, recuperati in diverse modalità a seconda degli accordi con le catene. Il punto di forza del sito risiede nella rielaborazione del dato: tutte le informazioni contenute all'interno del volantino vengono, infatti, "spacchettate" affinché i nostri utenti possano consultare le offerte dei soli prodotti di proprio interesse, senza dover necessariamente sfogliare pagine su pagine.

Abito in zona Corvetto e voglio acquistare 1 kg di fusilli, 1 litro di latte fresco e 1 kg di mandarini. Come può aiutarmi Klikkapromo?

Klikkapromo.it offre la possibilità di realizzare una lista della spesa personalizzata e, successivamente, scoprire il supermercato

Sul sito Klikkapromo.it è possibile monitorare le offerte delle principali catene di supermercati e ipermercati italiani.

in zona più conveniente. Basta ricercare i prodotti di proprio interesse, creare una lista spesa e il gioco è fatto. Nel momento in cui si sta parlando, è possibile acquistare quanto richiesto in un unico supermercato della zona risparmiando esattamente il 40%.

C'è una quota associativa per avere i servizi di Klikkapromo?

Nessuna quota associativa, tutti i servizi offerti da Klikkapromo.it sono e saranno gratuiti.

Quali sono i prodotti più ricercati su Klikkapromo?

Sono sicuramente quelli a prezzo unitario più elevato. I pannolini sono tra questi, ma anche i prodotti per la cura del corpo e i piatti pronti. Le ricerche effettuate rispecchiano molto bene la platea di utenti di Klikkapromo, composta prevalentemente da pubblico femminile.

Quali altri servizi offre Klikkapromo al consumatore?

Oltre alle offerte, su Klikkapromo è possibile recuperare informazioni utili sui supermercati, come gli orari e i servizi presenti nel punto vendita. È inoltre possibile attivare un servizio "alert" che avviserà l'utente ogniqualvolta i suoi prodotti preferiti entreranno in promozione. Infine, grazie al network dei nostri blog, è possibile rimanere aggiornati su tutte le iniziative dei supermercati e delle aziende del Largo Consumo, nonché sui temi della salute, dell'alimentazione e, ovviamente, del risparmio.

Klikkapromo è raggiungibile anche mediante app?

Grazie al sistema di geolocalizzazione, è possibile accedere al sito anche quando si è in mobilità. Inoltre, se si è a spasso per Milano, è possibile testare il nostro servizio dagli scaffali virtuali presenti in metropolitana. Presto verrà realizzata anche un'apposita applicazione mobile. ■

Flavio Merlo



Tancredi e Alberto Alemagna Sentimento Italiano

Una grande tradizione alle spalle, una nuova impresa per il futuro: nella fabbrica del cioccolato alle porte di Milano rinasce la passione per la pasticceria di alta qualità



Per questo Natale i fratelli Alemagna rilanciano il Panettone classico, proposto nei formati da 1, 2 e 3 kg.

T'amo, t'abbraccio, t'adoro, ma soprattutto Tancredi e Alberto Alemagna, eredi di una passione per il cioccolato che unisce diverse generazioni e la tradizione pasticceria del Novecento. In due sole lettere, "Ta", appunto, c'è l'idea di un'azienda all'avanguardia che punta tutto sul futuro. «L'avventura è iniziata con una promessa fatta al nonno da cui abbiamo ereditato la passione per il dolce». Per raccontare la storia del marchio T'a Sentimento Italiano, Tancredi e Alberto Alemagna non possono che cominciare raccontando le origini della famiglia che, ai primi del Novecento, dà il via alla tradizione della Premiata Pasticceria Italiana. «Il marchio è cresciuto nel corso degli anni e poi è stato ceduto – racconta Alberto – ma noi abbiamo conservato i valori, la tradizione e soprattutto la cultura d'impresa. Dopo

gli studi i fratelli Alemagna si sono rimboccati le maniche, si sono divisi i compiti – Tancredi si occupa della produzione e Alberto del marketing – e hanno deciso di realizzare il loro sogno nel cassetto: creare una nuova azienda e produrre cioccolato. «Le materie prime sono molte – spiega Alberto – ma essenzialmente c'è il cacao, originario del Sud America, ma anche dell'Africa e

ne, senza dimenticare, però, di creare nuovi abbinamenti». Provate a pensare di mordere una tavoletta di cioccolato e di assaporare insieme al cacao il gusto di qualcosa che non vi aspettavate. Ecco, allora, l'originalità del cioccolato T'a Milano.

«Quella della ricerca è la parte più divertente – spiega Alberto – e ce ne occupiamo io e Tancredi insieme a Stefano Boltelli, il capo pasticciere che coordina tutte le maestranze in cucina e seleziona i nostri cioccolati. Il processo creativo è vario. A volte le cose nascono per pratica, altre per caso, provando abbinamenti bizzarri».

Così sono nate, per esempio, le praline di cioccolato con il 100% di frutta: 60 grammi di frutta ricoperta di cioccolato ai gusti di fragola, lampone, mirtillo e melograno, arancio, mango e frutto della passione, mela.

Al passo coi tempi

Delle ricette originali della famiglia, Tancredi e Alberto hanno mantenuto poco perché hanno deciso di creare un brand contemporaneo, al passo con le esperienze di oggi e di domani, in linea con le preferenze e i gusti particolari dei clienti.

«La produzione è tutta artigianale – spiega Alberto – ed è realizzata nei laboratori di Cerro Maggiore, pochi chilometri a nord di Milano, dove lavorano una ventina di collaboratori. Li



vengono creati anche i prodotti della pasticceria, che abbiamo avviato per offrire ai nostri clienti una scelta sempre più ampia. Così nascono, tra gli altri, i "sacchetti di biscotti T'a", pensati per accompagnare la colazione o la pausa tè: sono presentati sia in confezioni monoporzione, novità per chi è attento alla linea ma si concede ugualmente qualche dolcezza, sia in confezioni da 180 grammi. Gli ingredienti sono sempre gli stessi, quelli tipici della tradizione culinaria italiana a cui abbiniamo, poi, anche il cioccolato».

Si possono trovare i Vulcani, con gocce di lava di cioccolato bianco o fondente, i bi-



scotti al profumo di Sicilia con scorza di limone e arancia, i Cantucci, i biscotti con zucchero semolato e i Cookies con gocce di cioccolato che ricordano i tipici biscotti americani. Per ora, i prodotti sono acquistabili in pasticcerie, enoteche, gastronomie e in catene come La Rinascente e Coin, ma anche sul sito internet. È infatti possibile ordinare i prodotti online su www.tamila-no.com/shop-online/, dove è facile scoprire tutta la varietà dell'offerta T'a Milano.

Dal sito, poi, è possibile richiedere dolci e cioccolatini personaliz-

zati, per fare una sorpresa speciale. Inoltre, Tancredi e Alberto hanno avviato un'attività di catering dolce/salato sempre a disposizione per eventi e feste aziendali in tutto il Nord e il Centro Italia. Le novità non finiscono mai e i fratelli Alemagna puntano al domani con nuovi progetti.

«Per questo Natale lanciamo il Panettone T'a Milano – racconta Tancredi – quello classico, della tradizione milanese, che proponiamo nei formati da 1, 2 e 3 kg, e che

Per la cioccolata T'a, Tancredi e Alberto Alemagna cercano bontà, tradizione e nuovi abbinamenti.

presentiamo in un packaging curato, con incarto a mano». In realtà, è particolare la confezione di tutta la produzione di T'a Milano: sacchetti, scatole, buste e altri imballaggi sono realizzati da giovani designer con la supervisione di Tancredi e Alberto e sono eleganti, ma anche funzionali e soprattutto ecologici.

Questa estrema attenzione alla qualità anche nel confezionamento è stata premiata nell'aprile del 2008 con il Premio "Best Quality Packaging Design", esattamente 50 anni dopo l'Oscar dell'Imballaggio consegnato al nonno Alberto per la celebre cappelliera da panettone. ■

Bianca Senatore

Molto ricca anche la produzione di dolci e biscotti. Si possono trovare i Vulcani, con gocce di lava di cioccolato bianco o fondente, i biscotti al profumo di Sicilia con scorze di limone e arancia, i Cantucci, i biscotti con zucchero semolato.



Sonia Peronaci

La signora in GialloZafferano

Gustose, raffinate, ma facili da preparare. Il segreto di GialloZafferano.it sta nel mostrare, passaggio dopo passaggio, come realizzare ricette classiche e innovative. Incontriamo la protagonista di questo successo

panorama di Internet era abbastanza monotono: sulla cucina c'erano più siti che blog e ci si scambiava un database di 40mila ricette, tutte uguali. E soprattutto non erano provate. Leggendo, mi rendevo conto che le persone che non sapevano cucinare potevano avere difficoltà a mettere in pratica tutti i passaggi, pur seguendo le indicazioni. Allora abbiamo pensato prima di tutto di provare le ricette e poi di pubblicare la foto finale del piatto pronto, per dare l'idea di cosa si stava andando a realizzare. Poi, piatto dopo piatto, abbiamo pensato che sarebbe stato ancora più interessante caricare sulla piattaforma web anche le immagini delle varie fasi di preparazione. Questa cosa funzionò tantissimo.

abbiamo ampliato anche la redazione. Attualmente siamo in venti, comprese tre persone che lavorano a distanza e seguono la Community, mentre all'inizio eravamo solo in quattro. **Quante ricette prepari al giorno?** I primi tempi preparavo almeno un paio di ricette al giorno, adesso, che siamo in tanti, anche cinque o sei. Impieghiamo molto tempo, perché oltre alla preparazione dobbiamo pensare alle foto e alle riprese. Chi guarda la ricetta sul sito pensa che sia tutto veloce. In realtà, dietro c'è un'organizzazione incredibile. **Da dove hai preso tutte queste ricette?** Il bagaglio principale viene dalla famiglia: all'inizio abbiamo preparato ricette classiche, quelle che

Gli utenti ti fanno richieste?

Certo. Sia tramite il sito, sia tramite Facebook e il blog, sappiamo che cosa vogliono e che cosa non vogliono. I nostri follower ci dicono se una ricetta non piace o se è troppo costosa. Poi ovviamente ci chiedono di spiegare ricette che seguono le mode. Ora imperversa la mania della pasta di zucchero, perciò facciamo molti dolci e decorazioni, anche se a me la cosa non fa impazzire. Io preferisco fare i dolci classici e in generale tutto quel che riguarda la panificazione. Molti spunti ci arrivano dall'estero e, se qualcuno assaggia qualcosa di buono in vacanza, proviamo subito a rifarlo. Altre ricette sono di fantasia e le preparo in base ai prodotti di stagione.

Quante volte provi una ricetta prima di spiegarla su GialloZafferano.it?

Spesso anche più di una volta, finché non viene come dico io. Sono una perfezionista.

Ci sono delle pietanze cui sei più legata?

Più che altro ci sono dei prodotti e dei profumi cui sono molto affezionata. Poiché in casa, da piccola, vivevo a contatto di "nord e sud", ho molti odori che mi portano indietro con la memoria: la pancetta affumicata e il formaggio mi ricordano il nord, l'Alto Adige e mia nonna; il pomodoro, il basilico e i peperoncini, invece, mi ricordano le conser-

ve che facevo quando abitavo in Calabria.

C'è una ricetta tua che non hai voluto condividere con nessuno?

No, non ci sono ricette di cui sono gelosa, ho condiviso sempre tutto, anche perché come io ho insegnato a fare qualcosa agli altri, gli altri hanno insegnato qualcosa a me. C'è sempre da imparare, anche qualche truccetto che qualche nonna, in un angolino d'Italia, conosce e di cui sua nipote mi parla sul blog.

E la spesa dove la fate?

Facciamo la spesa una volta alla settimana. Abbiamo un fornitore che ci porta quasi tutto, ma andiamo anche

al mercato. Al supermercato ci facciamo sempre un giro, anche per vedere cosa è di stagione, perché l'importante è creare ricette con ingredienti reperibili.

Secondo te la cucina è più creatività e improvvisazione o metodo e scienza?

I miei utenti seguono poco le preparazioni estrose. GialloZafferano è per tutti quelli che sanno cucinare poco, che imparano o che vogliono fare qualcosa di buono per la cena. Semplice, appagante. Penso che se solo imparassimo a cucinare tutti gli ingredienti che ci sono in Italia camperemmo di rendita.

Pochi ingredienti in casa, minimo sforzo. Dai un consiglio ai lettori di CiBi per una ricetta last minute da fare per cena.

Penso alle uova, alla farina e allo zucchero, ingredienti base che quasi tutti hanno sempre in casa, e mi viene in mente la ricetta delle crêpes. La pasta è neutra e ci si può fare sia un piatto salato, con lo stracchino o le verdure avanzate, sia un piatto dolce, con marmellata o cioccolato.

Per fare 15 crêpes servono:

3 uova, 250 gr di farina, ½ litro di latte, 40 gr di burro e un pizzico di sale.

In una terrina mettere la farina (e lo zucchero se si fanno dolci), con il sale e il latte, e amalgamare tutto. Aggiungere le uova, preventivamente sbattute, e continuare

a mescolare. Per cuocerle serve una padellina antiaderente in cui si fa sciogliere il burro. Quando è ben calda, versare il composto cercando di creare una forma circolare e

lasciar dorare per un minuto prima di girare la crêpe dall'altra parte e attendere che assuma lo stesso colore.

Ghiaccioli ai fichi: un'idea semplice e creativa per un dessert light.

Dal blog, ai libri alla tv. Con le sue ricette semplici e veloci, Sonia Peronaci arriva su Fox Life dove, ogni giorno, prepara un piatto spiegando ogni passaggio.



Pasta con patate e cozze, calamari ripieni di scarola, paillard, maionese e patate e crêpes. Sono solo alcuni dei piatti che Sonia Peronaci prepara velocemente rendendo semplici anche le ricette apparentemente più complesse.



Quindi, l'inizio è stato faticoso e il successo è arrivato lentamente. Com'è andata veramente?

Per tre anni abbiamo solo creato e investito, nessuno badava a noi e non guadagnavamo nulla. Poi nel 2009 ci ha notato la società di e-commerce Banzai: ha visto che avevamo già un bel po' di traffico utenti e così ci ha accolto nella squadra. Ci ha fornito la redazione, le cucine, le attrezzature professionali. Ci ha dato, insomma, tutti gli strumenti per crescere. Pian piano siamo diventati sempre più famosi e il numero dei nostri follower è aumentato. Oggi abbiamo picchi di 1 milione e mezzo di persone al giorno, soprattutto sotto le feste.

Però all'inizio pubblicavate solo foto. Quando avete pensato ai video?

Abbiamo iniziato a fare video nel 2010 pensando che in questo modo saremmo riusciti a spiegare ancora meglio il procedimento. I nostri sostenitori erano entusiasti, perché con il video riuscivamo a entrare maggiormente in confidenza con loro. Poi

tutti vogliono saper fare: linguine con le vongole, amatriciana, carbonara. Poi ho proseguito con ricette mie. Mia madre e mia nonna erano austriache, mio padre calabrese, quindi avevo un archivio molto variegato, un mix tra nord e sud. Tutte le ricette dell'Alto Adige, per esempio, sono di mia nonna. Lei era in casa con noi, era bravissima a cucinare, soprattutto i dolci, e mi ha insegnato tutto. **A parte i grandi classici, come la torta Margherita o l'amatriciana, modifichi le ricette?** Molte sono originali, nel senso che non le ho rivisitate. Altre invece le ho semplificate. Partendo da preparazioni complesse, come quelle degli chef stellati, cerco di eliminare il più possibile per rendere la pietanza più leggera, meno calorica, più veloce da preparare o più economica. Sono molto attenta ai cambiamenti della società, oggi si guarda molto alla salute: le ricette dell'Artusi, per esempio, prevedevano di usare 25 g di lievito per mezzo kg di farina, oggi di grammi ne usiamo 8.



ve che facevo quando abitavo in Calabria.

C'è una ricetta tua che non hai voluto condividere con nessuno?

No, non ci sono ricette di cui sono gelosa, ho condiviso sempre tutto, anche perché come io ho insegnato a fare qualcosa agli altri, gli altri hanno insegnato qualcosa a me. C'è sempre da imparare, anche qualche truccetto che qualche nonna, in un angolino d'Italia, conosce e di cui sua nipote mi parla sul blog.

E la spesa dove la fate?

Facciamo la spesa una volta alla settimana. Abbiamo un fornitore che ci porta quasi tutto, ma andiamo anche



Per farcirle non servono indicazioni, non resta che lasciarsi ispirare dalle proprie voglie. Oppure, per un piatto da preparare al volo, penso alla pasta. Con pochi pomodori freschi si riesce a fare un sugo delizioso e una pasta così non solo costa poco, ma è anche molto sana e nutriente. ■

Bianca Senatore



Comunicazione per le industrie creative Moda, Gusto, Design

Master Universitario di primo livello

FACOLTÀ DI SCIENZE POLITICHE E SOCIALI

a.a. 2013/2014

Informazioni

Centro per lo studio della moda e della produzione culturale

Università Cattolica del Sacro Cuore

Largo A. Gemelli, 1 - 20123 Milano

Tel. 02-7234.2505; fax 02-7234.3665

e-mail: centro.modacult@unicatt.it

www.unicatt.it/modacult

http://masterunicatt.it/milano/mastercomunicazione

Ufficio Master

Università Cattolica del Sacro Cuore

Via Carducci 28/30 - 20123 Milano

tel. 02-7234.3860; fax 02-7234.5202

e-mail: masteruniversitari@unicatt.it

http://masterunicatt.it



ModaCult
Centro per lo studio della moda
e della produzione culturale

UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

In collaborazione con:



sustainability-lab



A PORTA
APERTA

Due frigoriferi e una cena

*Scopriamo le abitudini di spesa
di due amici vicini di casa e...
vicini di tavola*

Valerio e Marco vivono in provincia di Milano. Sono due amici trentenni che hanno comprato casa nello stesso palazzo e spesso mangiano insieme, dato che abitano l'uno di fronte all'altro.



Cosa comprate? Quali sono le vostre abitudini alimentari?

V: A casa non devono mai mancare latte, caffè, succo e cereali al cioccolato per la colazione. A mezzogiorno mangio al lavoro, ma porto pranzo e merenda da casa: monoporzioni di prosciutto, pane surgelato e insalate di riso. Per la cena non deve mancare il formaggio, con cui mi piace ultimare il pasto. Come si dice in dialetto milanese "La buca l'è minga straca se la sa nò de vaca".

M: Faccio una colazione diversa ogni giorno, può essere dolce o salata, quindi il frigo deve essere rifornito.

Fate la spesa solo al supermercato o andate anche in negozio?

M: Valerio vuole dedicare alla spesa meno tempo possibile e va solo al supermercato, per me è diverso perché mio padre è un coltivatore diretto e mi regala le verdure dell'orto. È anche allevatore e, quando macella, divide la carne tra i parenti e anche a me ne riserva una parte. La conservo in un freezer. È diventata una consuetudine piuttosto conveniente.

Le vostre mamme continuano a viziarvi?



Valerio e Marco sono vicini di casa; vivono da soli ma spesso condividono il momento della cena. Aprono i rispettivi frigoriferi e combinano un menu.

Siete talmente amici che vi siete fatti fare anche un tatuaggio uguale... Convidete un sacco di cose e, ogni tanto, anche la tavola apparecchiata.

M: Sì, è quasi come se fossimo dei coinquilini. È comodo mangiare insieme, soprattutto perché cucina Valerio, che è un ottimo cuoco.

Come fate la spesa e quanto spendete?

V: Ognuno va a fare la spesa per conto proprio. Se poi mangiamo insieme, apriamo le dispense e combiniamo il menu. Io vado al supermercato il sabato mattina per questioni lavorative, ma capita che durante la settimana faccia un salto a comprare qualcosa che manca. Tenzialmente spendo circa 150 euro al mese, utilizzando anche i ticket.

M: Vado a fare la spesa quando mi serve qualcosa. Generalmente spendo circa 100-130 euro al mese.

Fate una lista o girate per gli scaffali facendovi ispirare?

M: Stendo una lista e spunto quello che ho comprato, mentre Valerio va a intuito.

M: Spesso vado dai miei a mangiare per stare un po' in famiglia, mentre al sabato mia madre prepara la pizza, che faccio cuocere a casa mia.

V: Io trovo addirittura la roba pronta in frigo. Ogni tanto mia madre passa di qui e lascia un po' di provviste. Siamo fortunati!

Vi capita spesso di buttare via del cibo, oppure avete imparato a conservare bene nonostante la vita da single?

V: Se mangiamo da soli non sprechiamo niente. Ci capita di buttare via qualcosa solo quando abbiamo ospiti a cena e non si riescono a finire le pietanze. Spesso è impossibile conservarle.

Invitate molte persone?

M: C'è quasi sempre qualche commensale in più: la mia ragazza, il nostro amico Alessandro e alla domenica sera, spesso, c'è anche il resto del gruppo. **Valerio va in palestra tutti i giorni e Marco corre. Utilizzate integratori energetici e fate diete particolari?**

M: Cerco di mangiare in modo equilibrato e ogni tanto bevo qualche bevanda energetica.

V: Io compro gli integratori nei negozi specializzati e cerco di mangiare alimenti proteici e nutrienti. Un amico personal trainer mi ha consigliato di mangiare a pranzo il riso Basmati. È ricco di fibre e comodo da cucinare. Lo preparo in quantità e lo conservo in frigo in porzioni da 200 grammi. Ogni giorno si può condire in modo diverso e mi permette di affrontare con energia l'allenamento.

Avete mai pensato di coltivare un orto sul balcone?

M: Ho il basilico e con la bella stagione planterò i pomodorini.

V: Io invece ci ho solo pensato. Di solito compro le erbe essiccate o surgelate per comodità.

Ora che vivete da soli vi concedete qualche "junk food" (cibo spazzatura) in più?



V: Bevo un sacco di cola (ma la allungo con acqua naturale) e uso qualche salsa. Per le crisi di fame notturne ho anche un tubetto di paté al tonno e degli snack al cioccolato.

M: Non sono molto goloso e da quando vivo da solo ho riempito la dispensa di infusi perché piacciono molto alla mia ragazza, così ho cominciato a berli anch'io. Ho anche qualche bevanda meno salutare, da offrire agli amici: qualche birra, vermut, del rum cubano e del vino. Poi ho uno scomparto della dispensa un po' defilato in cui ripongo le patatine, così mi dimentico di averle e ne mangio meno.

Nei vostri freezer cosa c'è?

V: Pane, carne, qualche gelato e verdure tagliate per il soffritto.

M: Io il soffritto surgelato non lo uso, in compenso ho una bottiglia di limoncello fatto in casa da un mio amico. Ve ne offro un bicchierino! ■

Chiara Porati

CREATIV
IL NETWORK DELLE IDEE



SONO COME MANGIO

Progetto multidisciplinare di valorizzazione ed educazione alimentare per la Scuola Primaria e Secondaria di Primo Grado a.s. 2013/2014



IL PROGETTO INTERAMENTE **GRATUITO** PREVEDE FORMAZIONE, COACHING, ATTIVITÀ, KIT DIDATTICI

Un progetto, promosso dal Consorzio del Parmigiano Reggiano e da CREATIV, per fornire agli insegnanti strumenti e metodologie con cui svolgere in classe attività di Educazione alimentare, come esplicitato nelle INDICAZIONI NAZIONALI PER I PIANI DI STUDIO PERSONALIZZATI (D. Lgs n. 59 19/02/2004)
Non semplicemente trasmissione di contenuti ma soprattutto promozione di azioni educative e formative.

L'OFFERTA PER GLI INSEGNANTI

- **PERCORSO MULTIDISCIPLINARE PER FAR LAVORARE GLI ALUNNI SULL'EDUCAZIONE ALIMENTARE**
- **MATERIALI E STRUMENTI GRATUITI PER SVOLGERE ATTIVITÀ IN CLASSE CON GLI ALUNNI**
- **METODOLOGIE DI INSEGNAMENTO INNOVATIVE, INTERATTIVE E COINVOLGENTI**
- **MATERIALI PER IL COINVOLGIMENTO DELLE FAMIGLIE**

UN PROGETTO SEMPLICE E ACCATTIVANTE
PER FACILITARE E PROMUOVERE
L'EDUCAZIONE ALIMENTARE IN CLASSE

INFO E CONTATTI: Creativ-0522873011 -formazione@creativ.it



SCUOLA DI CUCINA

La filiera in classe

L'Istituto di Istruzione Superiore "Gregorio Mendel" di Villa Cortese dal 1935 è una scuola al servizio dell'ambiente e del territorio dell'Altomilanese

Ogni mattina, da settembre a giugno, quasi 700 ragazzi arrivano a Villa Cortese, cittadina a nord di Milano; provengono da oltre 70 Comuni, da Varese a Milano, dal Ticino all'Asse del Sempione. La loro destinazione è l'Istituto di Istruzione Superiore "Gregorio Mendel", una scuola che dal 1935 prepara i giovani che vogliono lavorare nella filiera agroalimentare e nella gestione dell'ambiente e del territorio.

Se è vero che nella sua forma attuale il "Mendel" è il più giovane tra gli istituti agrari lombardi, è altrettanto vero che le sue radici affondano in un terreno antico. Così scriveva il quotidiano della sera *L'Ambrosiano* nel lontano 2 aprile 1940 trattando della scuola agraria di Villa Cortese: «Ieri sul frutteto e sull'orto il sole era luce di primavera. I giovinetti scavavano trincee, assestavano pergolati, eseguivano difficili innesti, mettevano a dimora con mani delicate e agili le verdure...». L'Istituto, infatti, è ospitato nei locali della Fondazione privata "Ferrazzi e Cova" che prosegue l'opera del Commendatore Francesco Ferrazzi: nel periodo tra le due guerre mondiali, Ferrazzi ebbe l'intuizione di creare una scuola di agraria per i figli dei contadini del territorio. Dopo varie vicende e trasformazioni, il 1° settembre 1988 nasce l'Istituto Tecnico Agrario Statale Gregorio Mendel a gestione statale autonoma. Attualmente, come racconta il dirigente scolastico dottor Gian Mario Mercante, sono due i corsi attivati: il percorso triennale di Istruzione e Formazione professionale di Operatore Agricolo e quello quinquennale di Perito Agrario con le articolazioni in Gestione dell'ambiente e del territorio e Produzioni e trasformazioni.

Il primo corso (per Operatore Agricolo) è rivolto a ragazzi che vogliono entrare rapidamente nel mondo del lavoro con competenze di base di tipo esecutivo da spendere in operazioni legate alla coltivazione di piante arboree, erbacee e ortofloricole. Il secondo corso (per Perito Agrario) prepara gli studenti che vogliono proseguire negli studi universitari (soprattutto le facoltà di agraria, biotecnologie e veterinaria) oppure inserirsi nel mondo del lavoro e, dopo due anni di praticantato, superato l'esame dell'Ordine, iscriversi all'albo dei Periti Agrari. Nell'Istituto tecnico, la preparazione del biennio è decisamente impegnativa: si affrontano i temi fondamentali di chimica, biologia e fisica che saranno poi applicati agli ambiti di studio specifici dell'indirizzo come Biotecnologie, Gestione dell'ambiente e del territorio, Produzione vegetale e trasformazione dei prodotti, Produzioni animali, ecc. I diplomati nell'indirizzo Ambiente e territorio trovano lavoro nella gestione del verde privato e pubblico, nella grande distribuzione e nei garden

Le conoscenze scientifiche fornite dall'Istituto Mendel sono fondamentali per formare gli esperti della filiera.

Erbe aromatiche, spezie e preparati erboristici "Made in Mendel" vengono venduti dall'azienda agricola dell'Istituto.

center; quelli dell'indirizzo Produzioni e trasformazioni nelle aziende agro-alimentari della filiera.

L'alternanza delle ore in aula con quelle di attività pratica, così come l'alternanza scuola-lavoro mediante stage attivati a partire dal terzo anno permettono agli studenti del Mendel di fare esperienza e di conoscere in presa diretta i segreti della filiera. Pane, vino, birra, olio e altri prodotti tipici del territorio sono studiati in tutte le loro fasi e questo consente la maturazione di una consapevolezza nelle scelte di consumo che ha notevoli ricadute sull'educazione alimentare. Su questo versante la scuola è particolarmente attenta e mette in atto progetti mirati, come "Buon senso e buon gusto", con lo scopo di insegnare pratiche alimentari corrette, con particolare attenzione ai prodotti della tradizione italiana. I laboratori attrezzati, la competenza dei docenti e il desiderio dei ragazzi di mettersi alla prova favoriscono i rapporti con il territorio: imprenditori locali si rivolgono alla scuola per



avere analisi scientifiche dei prodotti e dei terreni, per sperimentare nuovi innesti utili a superare le difficoltà di alcune coltivazioni messe a dura prova da nuove malattie e, più in generale, per validare originali forme di coltivazione come la permacultura, un modo di progettare che rende il paesaggio adatto a soddisfare i bisogni della sua popolazione in termini per esempio di cibo o di energia.

Per incrementare le risorse finanziarie e dare completamente alla filiera produttiva, il "Mendel" ha al suo interno un'azienda agricola con bilancio separato dall'Istituto. In questo modo vengono commercializzati fiori annuali e piante d'appartamento, miele, erbe aromatiche, spezie e preparati erboristici tutti rigorosamente "Made in Mendel".

Flavio Merlo

Serre e laboratori sono l'occasione per attivare le conoscenze apprese in aula.

Carta d'identità

I.I.S. "G. MENDEL"

Via Ferrazzi, 15

Villa Cortese (MI)

0331 434311

www.agrariomendel.it

info@agrariomendel.it



Acque minerali Carta d'identità del nostro primo alimento

Acqua minerale
o del rubinetto?

Che si scelga l'una
o l'altra è utile
conoscere alcuni
parametri che le
caratterizzano

Per il consumo di acqua minerale gli italiani sono al primo posto in Europa e al terzo nel mondo. Abbiamo un paese ricco di fonti: secondo la Gazzetta Ufficiale dell'Unione Europea, le acque minerali italiane sono ben 339. Ma come si sceglie l'acqua minerale? Quali sono le differenze rispetto a quella dell'acquedotto? Il D.Lgs 8 ottobre 2011, n.176 dice che sono considerate "acque minerali naturali" le acque che, avendo origine da una falda o giacimento sotterraneo, provengono da una o più sorgenti naturali o perforate e che hanno caratteristiche igieniche particolari e, eventualmente, proprietà favorevoli alla salute.

Le acque minerali si distinguono dall'acqua potabile del rubinetto di casa per la purezza originaria e per la loro conservazione, per la percentuale di minerali, oligoelementi e altri costituenti che hanno effetti diversi sul nostro organismo. Ogni acqua minerale è quindi diversa dall'altra e imparare a leggere l'etichetta sulla bottiglia può aiutarci a scegliere l'acqua più giusta per noi. Ci sono molte classificazioni dell'acqua minerale. **La prima classificazione** riguarda il residuo fisso (RF), cioè la concentrazione di sali nell'acqua. A seconda del grado di mineralizzazione, l'acqua si classifica come:

- ricca di sali o iperminerale (RF > 1500 mg/l)
- minerale (500 mg/l > RF < 1500 mg/l)
- oligominerale (50 mg/l < RF < 500 mg/l)
- minimamente mineralizzata (RF < 50 mg/l).

La seconda classificazione riguarda il pH, che esprime la concentrazione di ioni di idrogeno contenuti nell'acqua: valore basico = pH superiore a 7, valore acido = pH inferiore a 7. Le acque minerali addizionate di anidride carbonica hanno un pH acido. Si tende a pensare che le acque con residuo fisso maggiore di 500 mg/l, con un'assunzione prolungata, portino alla formazione dei calcoli renali. La calcolosi renale e vescicale si forma invece quando l'urina ha un valore di densità superiore a 1025 (verificabile attraverso esami delle urine) e un pH acido. Per chi ha problemi di questo tipo è consigliabile scegliere un'acqua con pH basico. L'acqua, pur non avendo proprietà di prevenzione e cura delle malattie, può avere effetti benefici sulla salute proprio come l'assunzione di frutta, verdura e cibi sani in generale.

Da qui ha origine la **terza classificazione** che suddivide le acque per caratteristiche di composizione ionica. Le acque sodiche (> 200 mg/l di ione sodio) influenzano l'eccitabilità neuro-muscolare e sono controindicate nell'ipertensione. Al contrario, le acque indicate nelle diete povere di sodio dovrebbero avere una quantità di sodio inferiore a 20 mg/l.

Le acque clorate (> 200 mg/l di ione cloro), più concentrate (definite ipertoniche), hanno azione lassativa. Le acque calciche (> 150 mg/l di ione calcio) sono adatte ai bambini, perché aiutano la formazione di denti e ossa, alle donne in gravidanza e agli anziani, perché contrastano l'osteoporosi. Le acque bicarbonate (bicarbonato sodico > 600 mg/l) favoriscono la digestione e se bevute a digiuno tamponano l'acidità gastrica. Le acque solfate (> 200 mg/l di ione solfato) sono lievemente lassative. Sono efficaci nei disturbi epatobiliari e aiutano la secrezione biliare e lo svuotamento della cistifellea. Le acque fluorate (> 1 mg/l di ione fluoro) sono utili per la prevenzione della carie dentale nei bambini e nei ragazzi, quindi si possono scegliere in associazione ad altre acque. Le acque ferruginose (> 50 mg/l di ione ferro bivalente) sono indicate nelle anemie in cui si presenta una carenza di ferro e sono molto utili in associazione alle terapie mediche. Le acque magnesiche (> 50 mg/l di ione magnesio) hanno un'azione lassativa e hanno azioni benefiche sull'ipertensione poiché dilatano le arterie. Le acque acidule sono le acque denominate effervescenti naturali, nelle quali l'anidride carbonica presente è maggiore di 250 mg/l. Hanno un'azione digestiva, antinfiammatoria e diuretica. ■

Chiara Porati

Meglio dal rubinetto
o dalla bottiglia?

Il parere
dell'esperto:
come fare
la scelta più
indicata per
le proprie
esigenze?

Il rubinetto domestico offre un'acqua la cui purezza microbiologica è garantita dall'ente distributore solo fino a un certo punto della rete; sarà compito del singolo utente verificare la completa sicurezza, tramite la manutenzione delle proprie tubature e la pulizia dei filtri. L'acqua di casa ha caratteristiche organolettiche determinate dall'ubicazione geografica: non si possono scegliere. Quindi le caratteristiche qualitative non sono totalmente note e non sono costanti. L'acqua di fonte, imbottigliata all'origine, ha invece un duplice vantaggio derivato dal fatto che ogni bottiglia ha caratteristiche chimico-fisiche e di purezza costanti e definite, ben evidenziate sull'etichetta; l'acqua di fonte, dunque, fornisce sia garanzia di sicurezza microbiologica, sia la possibilità di essere scelta per le sue caratteristiche organolettiche. Ognuno può scegliere la fonte minerale più idonea alle proprie esigenze. Da qui l'idea di considerare l'acqua come un alimento.

Molto importante è anche il contenitore. È più corretto comprare l'acqua in bottiglia di vetro, perché questo materiale, a differenza della PET, non cede sostanze e non altera la qualità dell'acqua; nelle bottiglie di plastica in situazioni di aumento della temperatura possono verificarsi dei cambiamenti della composizione microbiologica, soprattutto nelle fasi di trasporto e deposito. Anche dal punto di vista ecologico le bottiglie di vetro rispettano maggiormente l'ambiente, perché è più facile e immediato il loro riutilizzo. In conclusione non c'è una scelta migliore dell'altra. Bere l'acqua del rubinetto è giusto e intelligente tanto quanto comprare un'acqua minerale adatta alle proprie esigenze fisiche. L'importante è essere informati su ciò che si beve. ■

Cecilia Pedroni
Dottore in biotecnologie mediche
Collaboratrice dell'IMGeP
(Istituto di Medicina Genetica
e Preventiva di Milano)



Acqua di fonte o
acqua di rete: non
c'è un'alternativa
migliore in assoluto,
l'importante è avere
le informazioni per
poter scegliere in
base alle proprie
necessità.

Un'acqua per ogni esigenza

Ecco come scegliere l'acqua più adatta alle proprie necessità:

Gravidanza: RF < 200 mg/l calcica e/o ferruginosa con nitrati non superiori a 10 mg/l.

Allattamento: oligominerale o a media mineralizzazione, calcica e/o ferruginosa, con nitrati non superiori a 10 mg/l.

Soggetti affetti da calcolosi urinaria: acque minimamente mineralizzate con pH basico, per potenziare la diuresi, inibire la crescita e lo sviluppo dei calcoli, prevenire la stasi urinaria e i fenomeni infiammatori.

Soggetti affetti da stitichezza: acque fortemente mineralizzate cloruro sodiche.

Soggetti che soffrono di ipertensione arteriosa: acqua bicarbonato-calcica a basso contenuto di sodio.

Soggetti che praticano attività sportiva: acqua mineralizzata bicarbonato-alcalino-ferruginosa, per reintegrare i liquidi e i sali minerali ed eliminare le scorie azotate.

Anziani: acqua ricca di calcio per contrastare la perdita di massa ossea.



Ogni acqua minerale
ha le proprie
caratteristiche.
Imparare a leggere
l'etichetta è
fondamentale
per scegliere l'acqua
più giusta per noi.



**SPAZIO 900
E HANDICAP...SU LA TESTA!**

presentano

TEMPORARY STORE DI NATALE

La più assortita esposizione
di vintage design a prezzi solidali.

dal 7 al 24 dicembre

PEZZI ORIGINALI DI DESIGN
D'AUTORE, USATI, RESTAURATI
E FINE SERIE, ANNI '50, '60,
'70 E '80 A COSTI ACCESSIBILI
**UN REGALO CHE FA
LA DIFFERENZA
E DURA NEL TEMPO**

via Archimede 6, Milano

7-8 dicembre: dalle 10.00 alle 19.00
dal 9 al 13 dicembre: dalle 13 alle 19
dal 14 al 24 dicembre: dalle 10 alle 19

info 02 48951894

**WWW.SPAZIO900.COM
WWW.HANDICAPSULATESTA.ORG**



SPAZIO900
MODERNARIATO & DESIGN



...su la testa!

REGALO SOLIDALE?

VINTAGE A NATALE!

**DURANTE
L'INIZIATIVA
PARTE DEL
RICAVATO
SARÀ DEVOLUTO
ALL'ASSOCIAZIONE
HANDICAP...
SU LA TESTA!**

TENDENZE

Dal Baltico al Ticino lo storione parla italiano



*Caviale russo?
Assolutamente
no. Il migliore al
mondo è prodotto
in Lombardia,
prima
esportatrice
in Europa*

Pochi lo sanno, ma l'Italia ha sempre allevato storioni. Addirittura se ne hanno tracce nel mondo romano e la prima ricetta per ottenere il caviale risale al 1450, quando il Maestro Martino, famoso cuoco italiano, descrive come estrarlo, come lavorarlo e asciugarlo. A un certo punto la tradizione si perde, si dissolve nei meandri della storia e oggi se si pensa al caviale vengono subito in mente la Russia o l'Iran. **E invece proprio nel cuore del parco del Ticino, precisamente a Cassolnovo, c'è uno degli allevamenti più importanti d'Europa.** «La società agricola Storione Ticino alleva storioni dal 1998 – spiega Sergio Giovannini, presidente di Italian Caviar. – Attualmente l'80% della nostra produzione deriva dalla varietà de-

storioni – spiega Giovannini – e 4-5 tonnellate di caviale che viene poi lavorato e commercializzato dalla Italian Caviar srl». L'allevamento di Cassolnovo è, infatti, solo una delle società che formano il colosso Agroittica Lombarda. L'azienda nacque verso la fine degli anni '70, quando Gino Ravagnan, socio storico di Agroittica Lombarda, si accordò con il professore russo Serge Doroshov, biologo marino all'Università di Davis in California, per avviare l'allevamento e l'importazione di larve di *white sturgeon*, lo storione bianco. All'epoca, in commercio si trovava ancora il caviale selvatico, ma poi la forte richiesta ha portato allo sterminio d'interi popolazioni di storioni autoctoni in tutto il mondo. Per anni è stata fatta una pesca professionale intensiva, finché nel 1996, secondo le direttive della Cites (la Convenzione di Washington per il commercio internazionale delle specie di fauna e flora minacciate di estinzione) lo storione è stato dichiarato specie protetta.

Per chi ha avuto lungimiranza e pazienza, dunque, si è aperto un mondo di possibilità e lo storione del Ticino è cresciuto tanto da diventare un punto di riferimento in Europa e nel mondo.

«Abbiamo un ciclo integrato – spiega Sergio Giovannini. – Ci vogliono dieci anni per la creazione del caviale. Abbiamo due gruppi di pesci: i riproduttori che generano i nuovi individui e il gruppo dei produttori di caviale. Quando nascono non possiamo capire di che sesso siano i pesci, poi a 5 anni, cioè a metà percorso, facciamo ecografie a ogni pesce e dividiamo i maschi dalle femmine. I maschi vengono utilizzati per la carne, mentre le femmine proseguono il ciclo almeno per altri 5 anni. «Il ciclo di produzione delle uova è bien-

Il caviale dell'Agroittica Lombarda è distribuito in tutto il mondo.

nale o quadriennale – racconta John Giovannini, supervisore alla filiera del caviale della Italian Caviar. – Si estraggono quando non sono ancora mature, uccidendo il pesce che viene usato per la carne, quando sono ancora tutte attaccate, come in un grappolo. Allora vengono separate con un setaccio, lavate e poi drenate. Quando sono asciutte, vengono salate manualmente con la tecnica Malossol (dal russo "con poco sale") e, infine, il caviale viene confezionato in latte originali da 1-2 kg. Poi il caviale matura per circa un anno, perdendo tutto il liquido in eccesso. Quindi si confeziona in barattoli da pochi grammi, pronto per essere messo in commercio». **Agroittica Lombarda produce ogni anno 25 tonnellate di caviale e ne esporta quasi il 90%.** «Il caviale italiano viene distribuito in tutto il mondo – racconta ancora John Giovannini – soprattutto negli Stati Uniti, in Asia e in Europa, dove il maggior consumatore è la Francia». Di recente, il caviale italiano è stato scelto per la *business class* delle principali compagnie aeree, ma anche dai gourmet più raffinati e da chi va sempre in cerca di prodotti di qualità. Certo, non costa poco. Le fasce di prezzo variano a seconda del tipo di storione da cui viene ricavato il caviale. «Quello che otteniamo dalle specie più precoci, cioè quelle che arrivano più velocemente alla maturità sessuale, costa di meno – spiegano dalla Italian Caviar. – Si va da un minimo di 1500 euro al kg per il caviale da storione russo, a un massimo di 5000 euro per il caviale Oscietra, quello prodotto nel parco del Ticino». ■

Bianca Senatore



La Agroittica Lombarda produce ogni anno 25 tonnellate di caviale e ne esporta quasi il 90%.

gli *Acipenser gueldenstaedtii*, della famiglia degli Acipenseridi, e produciamo un caviale della qualità Oscietra, che è una delle tre più note (le altre due sono Beluga e Sevruga)». L'impianto, di oltre 30 ettari, è uno dei più importanti al mondo. Grazie alle condizioni climatiche favorevoli, con la temperatura dell'acqua che in inverno non scende mai sotto i 2 °C e in estate non va oltre i 22 °C, il pesce cresce velocemente dando alla produzione italiana un vantaggio non indifferente sugli altri Paesi competitori. «Produciamo 650 tonnellate di

L'allevamento è uno dei più importanti d'Europa e si trova proprio nel cuore del parco del Ticino dove vengono allevate 650 tonnellate di storioni.



LUSH

COSMETICI FRESCHI E FATTI A MANO

COSMETICI FRESCHI
FATTI CON LA
FRUTTA VERA
OH YEAH!

Facciamo cosmetici divertenti, ma in fatto di etica siamo serissimi.

ECCO I NOSTRI NUMERI:

100% Freschi e Fatti a Mano, a base di frutta e verdura fresche, preziosi oli essenziali e sintetici sicuri.

100% Non testati sugli animali e fatti con ingredienti acquistati solo da fornitori Cruelty Free.

67% Senza Conservanti.

46% Solidi, Nudi e senza Confezione.

100% Compatibili con la scelta VEGETARIANA.

80% Compatibili con la scelta VEGANA.



f SEGUICI SU LUSH ITALIA

ORDINA ONLINE SU WWW.LUSH.IT

TENDENZE

Cibo di strada: nemico della salute?

I dati di fatto mettono in discussione un'idea molto diffusa: quella che vede nello street food un potenziale veicolo di rischi per la salute

Sospettato di essere poco sano e poco igienico, il cibo di strada è spesso considerato dalle autorità pubbliche e da buona parte della popolazione un potenziale portatore di rischi per la salute.

Rischi concreti possono derivare da polvere, smog, insetti in agguato per la strada. Nei Paesi in via di sviluppo, dove i venditori appartengono spesso alle classi povere, i rischi possono essere legati alla preparazione casalinga in zone periferiche dove servizi e infrastrutture idriche e sanitarie sono spesso inadeguate, e all'uso di mezzi e utensili non omologati.

Esistono diversi studi scientifici che dimostrano un'elevata contaminazione batteriologica nei cibi di strada nei Paesi in via di sviluppo. Sulla base di tali studi, e sotto la spinta di FAO e OMS, negli ultimi anni le autorità locali di molte città hanno messo in atto politiche che prevedono la formazione dei venditori sul versante delle "buone pratiche" di manipolazione dei cibi e dell'igiene personale.

Nonostante l'utilità di tali interventi, va sottolineato che si tratta in gran parte di azioni preventive, non conseguenti a un'accertata diffusione di infermità derivanti dal consumo di cibo di strada, rispetto

alla quale non esiste un corpus di studi scientifici. Inoltre, nemmeno le cause delle malattie effettivamente riconducibili al consumo di cibo di strada sono così certe e ovvie. **La componente batteriologica dei cibi, infatti, non determina di per sé il rischio di malattie, le quali colpiscono in maniera e misura diversa categorie di persone che, per abitudini alimentari legate a classe sociale e provenienza geografica, sviluppano sistemi immunitari diversi** e quindi gradi di adattamento differenti agli stessi cibi. Per questo gli occidentali in viaggio nei Paesi poveri hanno maggiori probabilità rispetto alla popolazione locale di contrarre quella che, non a caso, viene chiamata "diarrea del turista" dopo aver mangiato da una bancarella.

I venditori, da parte loro, fanno presente che, trattandosi della loro fonte di guadagno (spesso l'unica per intere famiglie), non hanno alcuna convenienza a vendere prodotti dannosi per la salute e rischiare così di perdere la propria clientela. Se esistono rischi concreti per la salute dei consumatori, sottolineano, non derivano dai cibi o dal modo in cui vengono cucinati, ma piuttosto dall'inazione delle autorità, dal sottosviluppo delle

Ilindinalva, cuoca di acarajé a Salvador Bahia, mentre indossa il tradizionale abito da Baiana.

infrastrutture messe a disposizione negli spazi pubblici in cui ha luogo il commercio.

Infine, nei Paesi in via di sviluppo in Africa, Asia e America Latina emerge un dibattito complesso sulla definizione stessa di cibo "salutare" e pratiche "igieniche" di cucina, **un dibattito tra popolazioni che fondano il proprio modo di definire ciò che è o non è "buono da mangiare" su differenti, in parte contrastanti, modi di definire ciò che è o non è "buono da pensare"**, volendo citare l'antropologo Levi Strauss. Da questo dibattito, per ora, emerge come egemone il modo "europeo" (di retaggio colonialista) di pensare il cibo, a scapito di quello "indigeno". Per me che scrivo, e per voi che leggete, è ovvio e corretto, in quanto scientificamente provato, che per limitare i rischi per la salute il cibo debba essere conservato isolato dall'aria aperta, possibilmente in frigorifero; che gli strumenti di preparazione debbano essere fatti di materiali non assorbenti, come

plastica, metallo e vetro; che i cibi debbano essere preparati e consumati tenendoli a debita distanza dal suolo (appoggiandoli sul tavolo) e dalle mani (prendendoli con forchetta e coltello). Eppure non sono morto, né mi è venuta la diarrea a Salvador Bahia, mangiando l'*acarajé* di Ilindinalva, venditrice di strada afro-brasiliana che cucina con un lungo cucchiaino di legno (versione gigante di quello che mia mamma usa per mescolare il risotto), che frigge i suoi grossi falafel di fagioli a un palmo dal suolo, che non indossa un grembiule d'ordinanza comunale ma un bellissimo vestito di pizzo di un bianco abbagliante. A due passi dal suo banco, sulla spiaggia di Rio Vermelho, dei ragazzini mulatti vendono formaggio di latte non pastorizzato, prodotto da centinaia di anni in molte parti del Sud America, e oggi vietato dalle autorità per questioni di "salute pubblica". E penso: dovrebbero mettersi a vendere i nostri Gorgonzola, Roquefort, il Bleu d'Auvergne, il Bleu de Bresse... la muffa in fondo, si sa, la usano anche per i vaccini. ■

Stefano Marras
Street Food SQUARE



Rodrigo, cuoco di strada di pasta italiana a Sao Paulo, Brasile, mentre indossa la divisa da chef.



In alto, acarajé mentre frigge nell'olio di dendé (olio di palma). In basso, piastra per la preparazione artigianale di dulce de nueces a La Paz, Bolivia.

29

Quanta acqua c'è nei nostri cibi?

*Acqua e ancora
acqua per
produrre ogni
cosa: ne serve
davvero tanta!*



Le illustrazioni
qui accanto sono
tratte dal sito
gruppohera.it
e mostrano quanta
acqua virtuale è
contenuta in alcuni
alimenti molto diffusi.
La carne, i formaggi
e i prodotti elaborati
sono particolarmente
“idrovori” (cioè
richiedono un grande
quantitativo d'acqua
per essere prodotti).

Una goccia equivale
a 50 litri di acqua
virtuale.
L'acqua virtuale
contenuta in un
prodotto (merci,
beni o servizi) è
il volume di acqua
dolce utilizzata per
produrlo, misurata
nel luogo in cui è
stato effettivamente
prodotto, e
rappresenta la
somma dell'acqua
impiegata nelle varie
fasi della catena
produttiva.

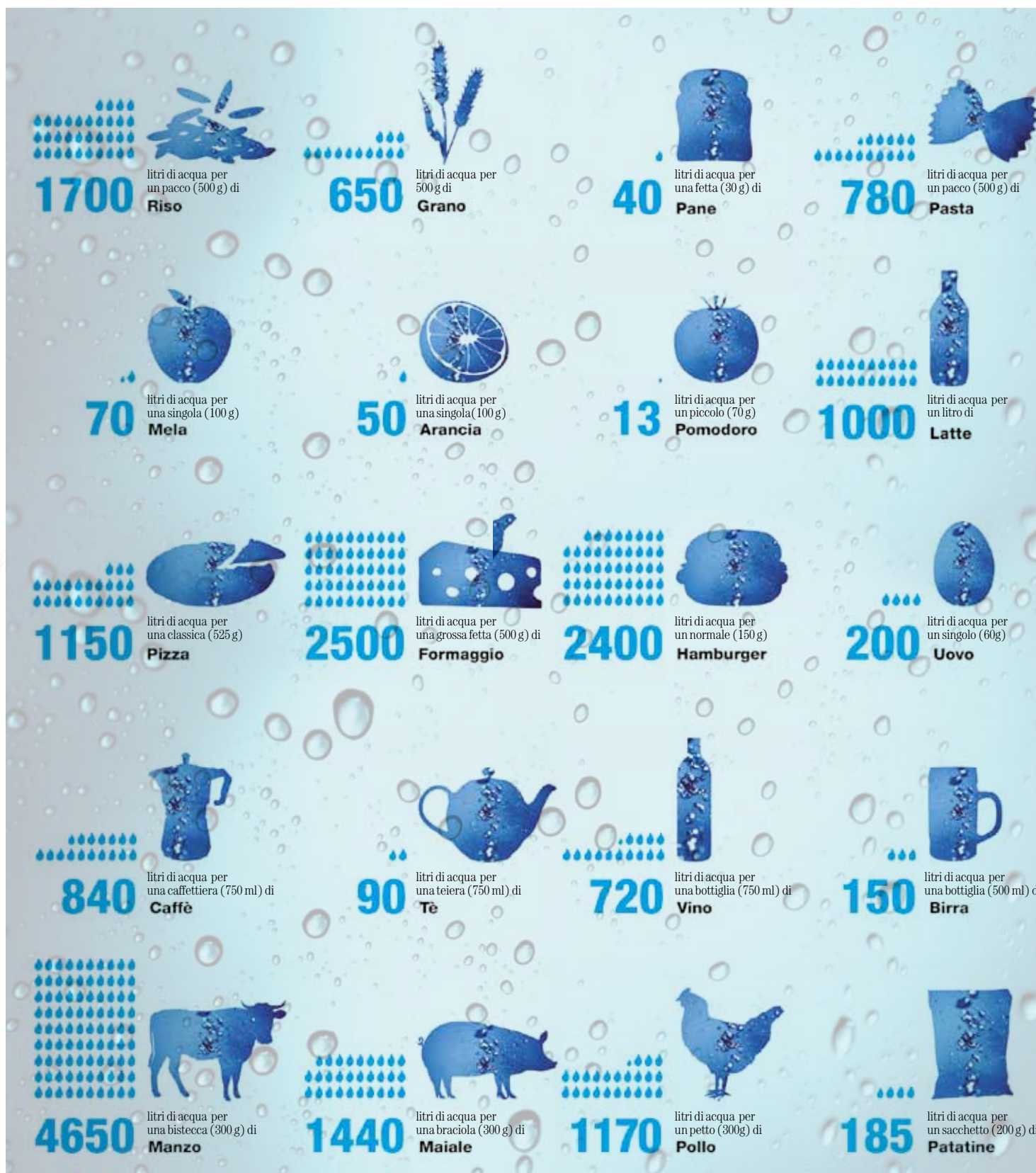
Si chiama “acqua virtuale” ma non ha a che fare con il mondo dei computer. Il concetto definisce la quantità d'acqua necessaria per produrre e commercializzare alimenti e beni di consumo. Perché **non consumiamo acqua solo bevendola o facendo la doccia: tutti gli oggetti che ci circondano richiedono acqua per essere prodotti.** Per insegnare

ai ragazzi l'importanza di evitare sprechi, il Gruppo CAP ha ideato **Virtual Water** (www.capholding.it sezione Scuole/Gioca con noi): **un gioco interattivo che insegna quanta acqua virtuale è contenuta negli alimenti che mangiamo e negli oggetti che usiamo tutti i giorni.** Il Gruppo Hera, che gestisce il servizio idrico integrato in gran parte

Chi è il Gruppo CAP

Il Gruppo CAP, composto dalla capogruppo CAP Holding e dall'azienda operativa Amiacque, è una realtà industriale pubblica, che gestisce il servizio idrico integrato in provincia di Milano, Monza e Brianza, Pavia, Varese, Como secondo il modello in house providing, garantendo il controllo pubblico degli enti locali. Per la 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 monutility (cioè società specializzate in un settore) nel panorama nazionale per quanto riguarda il servizio idrico.

de dell'Emilia Romagna e della provincia di Pesaro-Urbino, ha invece svolto una ricerca specifica sugli alimenti più diffusi nel nostro Paese. **Lo sapevate che per produrre un hamburger servono 2400 litri d'acqua?** ■



Sagre e mercati di dicembre

Fino all'8 dicembre 2013 **Rassegna gastronomica del lodigiano** Provincia di Lodi

Durerà ancora una decina di giorni la 25° edizione di quest'imperdibile kermesse Lodigiana. In più di 20 ristoranti è possibile degustare menu tematici a base di prodotti di stagione e del territorio. Per una gita fuori porta prenotate anche le visite guidate “il Lodigiano e i Suoi Tesori” in abbinamento a pranzo o cena nel ristorante preferito: arte, storia e cultura gastronomica vi aspettano insieme ad un bicchiere di San Colombano DOC.

Ufficio Turismo Provincia di Lodi
Tel. 0371 442341
Info Rassegna:
info@rassegnagastronomica.it
Info Turismo:
turismo@provincia.lodi.it
www.rassegnagastronomica.it

30 novembre e 1 dicembre 2013 **Per corti e Cascine Il mercato delle stagioni** Centro culturale Cascina Grande, Rozzano (MI)

Accorciare la filiera è un ottimo modo di valorizzare le produzioni locali: lo scopriranno anche i bambini, grazie ai laboratori di “Per corti e cascine”. Nella cornice del Centro Culturale Cascina Grande di Rozzano vi aspettano percorsi didattici per grandi e piccini e un mercato agricolo all'insegna dell'economia rurale locale. Assaggiare per credere!

Cia Lombardia e Turismo Verde Lombardia
Laboratori per bambini 3 €
Degustazioni per adulti 15 €
Tel. 348 5149927
Mercato contadino dalle 9.30 alle 18.00
turismoverdelombardia@cia.it

8 dicembre 2013 **Laboratorio del pane** Vigano di Gaggiano (MI)

Lo spirito natalizio è di casa alla Cascina Guzzafame, dove tutte le attività didattiche domenicali di dicembre sono fruibili alla quota massima di 1 euro (le attività sono

gratuite per le persone che hanno lo scontrino del ristorante o del negozio con la data del laboratorio). Sarà possibile visitare la Cascina e partecipare al laboratorio del pane alle ore 15.30. Per i bambini sarà un ottimo modo di imparare divertendosi e passare una domenica bucolica assaporando la tranquillità della campagna, lontano dalla frenesia natalizia cittadina.

Cascina Guzzafame
Tel. 02 9086659
didattica@cascinaguzzafame.it
www.cascinaguzzafame.it



Cibi
Arte e scienza del cibo
quindicinale gratuito
anno 1 - n. 4
Milano
28 novembre 2013

La redazione contatti

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Art director

Marco Matricardi – matricardi@fastwebnet.it

Redazione

Claudia de Luca – claudia.deluca@cibiexpo.it

Flavio Merlo – flavio.merlo@cibiexpo.it

Marta Pietroboni – marta.pietroboni@cibiexpo.it

Chiara Porati – chiara.porati@cibiexpo.it

Bianca Senatore – bianca.senatore@cibiexpo.it

Relazioni istituzionali

Arianna Censi – arianna.censi@gmail.com

Consulenza scientifica

Flavio Merlo – flavio.merlo@unicatt.it

Ettore Capri – Ordinario di Chimica agraria

ettore.capri@unicatt.it

Fotografia: Chiara Visconti

Immagini di copertina: foto di Sonia Peronaci:

Gianmarco Folcolini - Banzai; altre foto,

dall'alto: Chiara Visconti, Consorzio DAM,

Ta Sentimento Italiano.

Realizzazione editoriale: Cibi srl

Redazione e segreteria:

via Ausonio 9, 20123 Milano

Telefono: 02 91437802

Email: redazione@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione

Paola Chessa Pietroboni

Sede legale: viale Montenero 7, 20135 Milano

Fotolito: Equipe Prestampa srl, Milano

Stampa: Industria Grafica Rabolini srl,

via Tanaro sne, 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.

Comunicazione

Alfredo Lomi – alfredo.lomi@cibiexpo.it

Ufficio stampa

Sara Cusattelli – cell. 347 4180820

sara.lener@gmail.com

Responsabile area marketing

Adriana Battistini – cell. 348 7080670

adriana.battistini@cibiexpo.it

Raccolta pubblicitaria

Marco Ferri – responsabile commerciale

cell. 366 1548985 – mferri.adv@gmail.com



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

**Nella prossima uscita:
Faravelli e le sue specialità**



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

#GUERRIERI

AL COMANDO DI NOI STESSI

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

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



facebook.com/enelsharing



@enelsharing

guerrieri.enel.com