



**Arte e scienza
del cibo**



quindicinale gratuito
anno 1 - n. 3
7 novembre 2013
www.cibiexpo.it

con il patrocinio di

Milano



Comune
di Milano

Sal De Riso Delizie dal Sud



Salvatore De Riso,
pasticcere della
Costiera amalfitana



MILANO

**-540 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**

**BEN
FATTO**



**Profumo
di Bossolà**

**FILO
DIRETTO**



**Formaggi bio
all'Isola Maria**

**I SEGRETI
DELLA SPESA**



Che cavolo vuoi?



Clipper Teas è il marchio inglese di tè e di infusi Biologici più apprezzato in Gran Bretagna e distribuito in oltre 50 paesi nel mondo.

Clipper Teas produce e distribuisce oltre 30 prodotti: 11 tè, dai classici English Breakfast ed Earl Grey ai tè verdi, fino ai meno noti tè bianchi.

Sono oltre 20 gli infusi, tra i quali spiccano per la loro freschezza e gusto "Limone e Zenzero" e il "Bacche selvatiche". Tra gli infusi da piante singole è molto apprezzato il Rooibos o Redbush.

I prodotti **Clipper Teas** sono anche certificati Fairtrade, organismo internazionale che garantisce condizioni commerciali eque, basate sul rispetto del lavoro e su partnership di lungo periodo, oltre al miglioramento delle condizioni di vita nelle comunità locali di produzione.

La gamma di tea e infusi Clipper è disponibile nei negozi Bio specializzati e in alcune realtà di eccellenza come "Eataly".

Da oggi **Clipper Teas** è disponibile anche per il consumo fuori casa e lo trovate nei bar e negli hotel che hanno deciso di servire ai propri clienti un buon tè, Bio e Fairtrade.



tè e infusi naturali, ecosostenibili, ma soprattutto deliziosi

CLIPPER®
NATURAL, FAIR & DELICIOUS™

Lago di Como Organics Srl

Via Oltrona, 42
Lurate Caccivio (Co)
Tel. +39 335 5494655
info@lagodicoorganics.com
www.clipper-teas.com

EDITORIALE

Un fiducioso ottimismo

Un mio cugino prete approfittava dei ritrovi di famiglia per augurare a tutti i parenti, giovani e no, un sereno trapasso. Il mese di novembre, con le sue commemorazioni, lo rendeva particolarmente fiducioso e ottimista (e noi particolarmente refrattari alle visite).

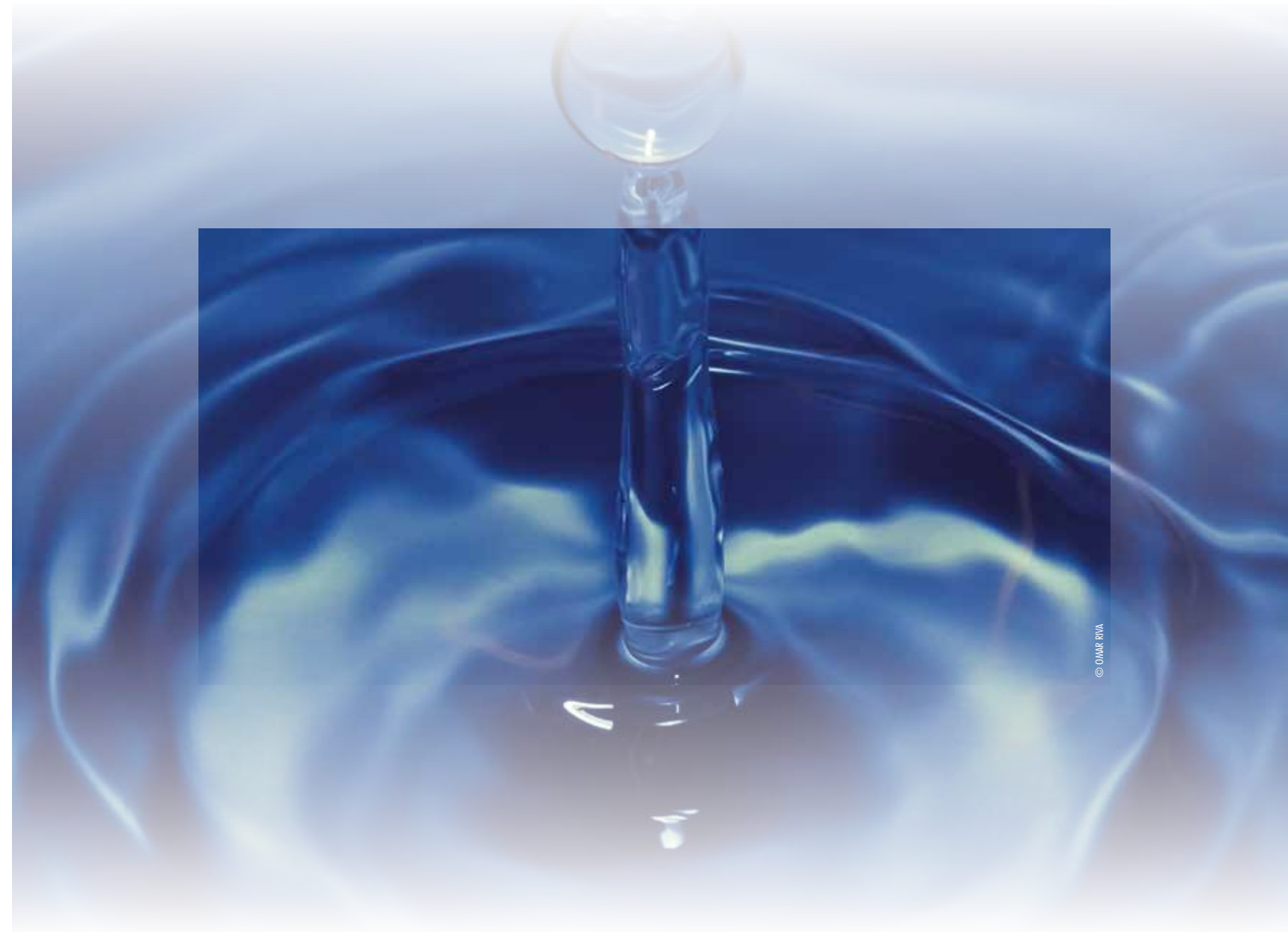
In controtendenza, CiBi di novembre augura a tutti una felice fase di avvicinamento alle feste di fine anno.

In questo numero parleremo di una bella azienda agrituristica nel Parco Agricolo Sud di Milano, la **Cascina Isola Maria**, e delle sue produzioni biologiche. Nel prossimo un coltivatore di riso ci racconterà del suo specialissimo Carnaroli e della Riserva in cui nasce.

Il personaggio di copertina è **Salvatore De Riso**, famoso pasticcere della Costiera amalfitana: i suoi dolci girano il mondo (USA, Russia, Inghilterra). Sono rinomate in particolare le specialità a base di limone. Ha vinto moltissimi premi, compreso quello per la torta di grandezza record, creata nel 1999 per l'anniversario della nascita del maestro del brivido, il regista Alfred Hitchcock.

Parleremo anche di **vino novello** e di... **acqua**: sì, di acqua, perché ci accorgiamo di quanto sia preziosa solo se manca, ma saperne di più aiuta a usarla meglio quando c'è (e a Milano ce n'è tanta, per fortuna). Non perdetevi, per concludere, l'articolo intitolato **Pranzo di prammatica**. Siamo nel 1796, l'ospite è il cardinale di Milano Filippo Maria Visconti. Che fior di menu! ■

Paola Chessa Pietroboni





Sommario

Ben fatto Profumo di Bossolà 5

Scopriamo un dolce molto famoso della tradizione lombarda, semplicemente perfetto dalla prima colazione al dessert.
a cura di Benedetta Stendardi

Filo diretto Cascina Isola Maria. Custodire la campagna con il latte bio 7

I vantaggi di una scelta coraggiosa per produzioni agricole sostenibili: passare al bio, produrre meno e mantenere i bilanci in positivo. Si può fare!
di Chiara Porati

Verso l'Expo A mangiar bene si impara. In che modo? 9

Insegnare una nuova cultura alimentare per superare i conflitti: l'imprinting familiare e la valorizzazione delle diversità.
di Marianna Lambiase

Un giorno solo non basterà! 11

Prepariamoci a un evento davvero speciale: varrà la pena di andare e di acquistare il biglietto d'ingresso. Maurizio Martina ci spiega perché.
di Paola Chessa Pietroboni

I segreti della spesa Tra il ribollir dei tini... è tempo di Novello 13

C'è chi lo odia e chi lo ama, e c'è chi sostiene persino che non sia un vero vino. Ma per gli estimatori è arrivato il momento di stappare le prime bottiglie dell'annata.
di Chiara Porati

Benvenuti nella famiglia delle Crucifere! 14

Dall'Estremo Oriente al continente americano, broccoli e cavolfiori vantano innumerevoli estimatori. Scopriamo come sceglierli.
a cura della Redazione

Le Crucifere del chimico Le Crucifere dello chef 15

Perché i cavoli hanno un odore così penetrante? Qual è il modo migliore per cuocerli? Perché sono benefici per il nostro organismo? Il nostro chef e il nostro chimico ci guidano nel mondo delle Crucifere.
a cura di Flavio Merlo

Protagonisti Le delizie di Sal De Riso 16

Dalla Costiera amalfitana, dolci dal sapore antico: apprezzatissimi in tutta Italia, ma anche ricercatissimi dai "grandi" della Terra.
di Bianca Senatore

A porta aperta Una spesa per sette 19

Fare la spesa per una famiglia molto numerosa e con tanti amici a quattro zampe...
di Bianca Senatore

Scuola di cucina L'ospitalità come professione 21

All'Istituto "Carlo Porta", laboratori di cucina, pasticceria e corsi per sommelier.
di Flavio Merlo

Storia del cibo Pranzo di prammatica: una lista della spesa del 1796 22

Storia di un menu speciale per la corte del cardinale Filippo Maria Visconti, arcivescovo di Milano in visita nei borghi a sud della città.
di Francesca Pensa e Chiara Porati



Alimentazione e salute Il decalogo per vivere meglio e più a lungo 23

Siamo quello che mangiamo: ecco perché la nostra dieta deve diventare il terreno privilegiato di prevenzione e difesa della salute.
a cura della Redazione

Tendenze M'ama food. Catering dal mondo 25

Donne di ogni Paese si incontrano ai fornelli portando con sé il proprio "sapere" culinario. Il risultato è una cucina senza confini.
di Claudia de Luca

Profumo di caldarroste 27

Le prime giornate uggiose e fredde dell'autunno invitano a gustare il "pane dei poveri" che può trasformarsi in dessert.
di Rita Tersilla

A proposito di acqua Falsi miti sull'acqua del rubinetto 29

C'è chi pensa faccia venire i calcoli e chi ha paura del cloro...
a cura di Claudia de Luca

Quanta acqua c'è in un chicco di caffè? 30

Il concetto di acqua virtuale ci aiuta a capire quanta acqua consumiamo ogni giorno.
a cura di Claudia de Luca

Sagre e mercati di novembre 10

Lumache, salame cotto e torrone: le sagre del mese soddisfano tutti i gusti!
a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

Daniela Bianchi: dopo varie esperienze come cuoca in Italia e in Francia, nel 1987 approda al ristorante La Brisa di Milano dove si dedica alla preparazione dei dolci, con un'attenzione costante alla qualità delle materie prime. Dal 2008 partecipa a Milano al progetto Caminadella Dolci con Elena Rasi: la continuazione di un'incessante ricerca che si propone come alternativa alla classica pasticceria, un laboratorio dove si sperimenta e dove le idee possono prendere forma, non solo "dolce".

Maurizio Bosotti: chef professionista, si è diplomato all'alberghiero Carlo Porta di Milano e ha affinato la propria tecnica in ristoranti italiani e stranieri, passando da Gualtiero Marchesi a Milano, l'Antica Osteria del Teatro di Piacenza, l'Hôtellerie du Bas-Bréau a Barbizon, in Francia. È stato chef e patron del ristorante Al solito posto di Milano e ha fondato la sezione italiana dell'associazione Jeunes Restaurateurs d'Europe. È docente al Carlo Porta, consulente di servizi per la ristorazione e insegnante di cucina in diverse scuole lombarde.

Raffaele Colombo: ha conseguito il dottorato in Chimica Organica presso l'Università degli Studi di Milano nel gennaio 2013. Dal febbraio scorso svolge una ricerca sulla sintesi di composti antitumorali alla University of Pittsburgh (PA, USA). Amante dei fornelli, si interessa in particolar modo alla "cucina molecolare", basata su un approccio scientifico alle proprietà e alle trasformazioni del cibo.

Marianna Lambiase: dottore di ricerca in Lettere, insegna nella scuola primaria presso l'Istituto comprensivo Via Volsinio di Roma. Collabora con la Cattolica di Piacenza e con OPERA al progetto di ricerca "Piace cibo sano". È autrice del libro *Mangiar bene mi fa crescere, non solo di statura!* (ed. Virtuosa-Mente).

Francesca Pensa: storica dell'arte e docente al Liceo artistico di Brera a Milano. Ricercatrice e critica d'arte contemporanea, è esperta nella ricostruzione delle vicende storiche e architettoniche dei monumenti lombardi. Il suo ultimo libro tratta dell'iconografia del Salottino delle Belle nella Villa Silva di Cinisello Balsamo.

Rita Tersilla: esperta enogastronomica, ha inaugurato nel 2008 i Sarti del Gusto (www.sartidelgusto.it) che si occupano di organizzare degustazioni ed eventi enogastronomici pubblici e privati. Cultrice delle tradizioni culinarie, in particolar modo del cibo di strada, cui ha dedicato un libro, collabora con varie testate giornalistiche. È cuoca del canale web "D - Ricette" del Gruppo Editoriale L'Espresso.

BEN FATTO

Profumo di Bossolà

Scopriamo
un dolce molto
famoso della
tradizione
lombarda,
semplicemente
perfetto dalla
prima colazione
al dessert

Una ciotola, un cucchiaino e gli ingredienti tutti intorno. Basta poco per ricreare la magia del laboratorio di Caminadella Dolci, dove l'aria profuma di vaniglia e in ogni angolo c'è qualche tentazione da assaggiare. La pasticceria è stata creata da Elena Rasi e dall'amica Daniela Bianchi che preparano per noi il Bossolà, la ciambella casalinga della tradizione bresciana.

Ingredienti per 6 persone

300 g di farina bianca
300 g di fecola di patate
250 g di zucchero
200 g di burro
4 uova
1 bustina di lievito in polvere
Scorza grattugiata di un limone e di un'arancia
1 bustina di vanillina
1 pizzico di sale

Il procedimento

Setacciare la farina e la fecola disponendole a fontana; unire lo zucchero e il sale e poi mescolare. Aggiungere, uno alla volta, i tuorli aiutandosi con un cucchiaino di legno. Unire la scorza degli agrumi, il burro fuso, il lievito e la vanillina. Montare gli albumi a neve ben ferma e incorporarli al composto con delicatezza, affinché non si

Il Bossolà è la
ciambella casalinga
tipica della tradizione
lombarda, guarnita
con granella di
zucchero e mandorle.



© CHIARA VISCONTI

smontino. Versare dolcemente in uno stampo per ciambella, precedentemente imburattato, e cuocere in forno preriscaldato a 170 °C per 40 minuti.
«È un dolce perfetto per la colazione del mattino – spiega Daniela – o per un sano spuntino pomeridiano». Volendolo offrire a fine pasto, invece, si abbina a vini bianchi dolci o liquorosi.

Alla ciambella si può accompagnare un'altra specialità lombarda, deliziosa e facile da preparare. Stiamo parlando della Crema Lodigiana, conosciuta anche come crema al mascarpone.

Ingredienti per 6 persone

200 g di zucchero
3 tuorli d'uovo
1 albume
200 g di mascarpone
30 cc di rum

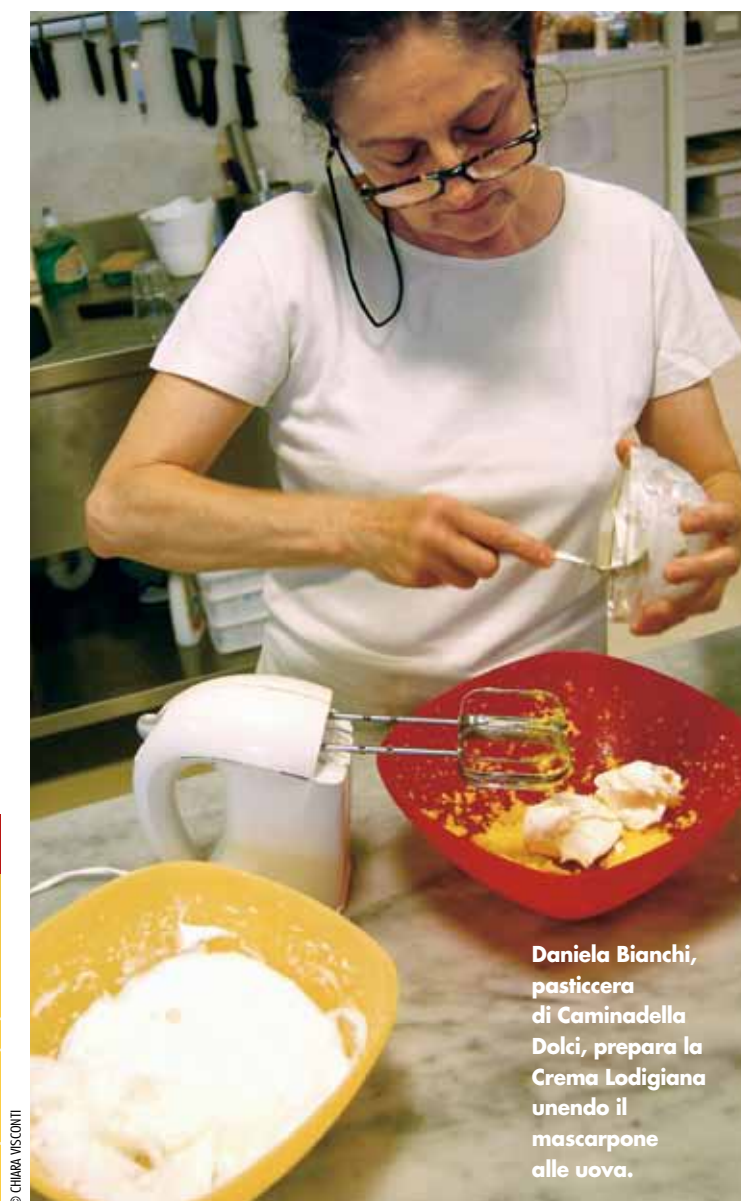
«La preparazione è veloce» – spiega Daniela che, con maestria, divide i tuorli dagli albumi. Basta montare i tuorli con lo zucchero sino a ottenere un composto quasi bianco. Si unisce il mascarpone e si amalgama, aggiungendo poi il rum. A parte si montano gli albumi a neve e li si unisce al composto mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. La crema è pronta: basta versarla in tazzine da caffè e farla raffreddare alcune ore prima di servirla.
«La Crema Lodigiana è indicata per questa stagione» sottolinea Daniela. Nella tradizione rituale ottocentesca si preparava insieme alla mostarda di Cremona o al panettone natalizio. «Oggi viene servita in coppette e spesso si accompagna a biscotti secchi o torte non farcite per il tè del pomeriggio». Si abbina anche con vini liquorosi: lo Sforzato della Valtellina o il Moscato liquoroso dell'Oltrepò Pavese. ■

a cura di Benedetta Stendardi

Il menu dello chef

Bresaola condita con
olio, limone e pepe
Frittata alle erbe fini
Crema Lodigiana e Bossolà
Oppure
Minestrone alla milanese
Vitello tonnato
Bossolà
Vini: Bianchi dolci o liquorosi,
Sulif Passito

La Crema
Lodigiana
è ottima per
accompagnare
il Bossolà per
un goloso tè
del pomeriggio.



Daniela Bianchi,
pasticcera
di Caminadella
Dolci, prepara la
Crema Lodigiana
unendo il
mascarpone
alle uova.

© CHIARA VISCONTI

CONDIVIDERE I BISOGNI, PER CONDIVIDERE IL SENSO DELLA VITA



SABATO
30
NOVEMBRE

www.bancoalimentare.it



Banco
Alimentare

Cascina Isola Maria Custodire la campagna con il latte bio

I vantaggi di una scelta coraggiosa per produzioni agricole sostenibili: passare al bio, produrre meno e mantenere i bilanci in positivo. Si può fare!

Alla Cascina Isola Maria, Renata Lovati e suo marito Dario allevano vacche Frisone dal 1980. Nel 2009 hanno convertito la loro **produzione di latte in biologica**, una scelta coraggiosa che ancora pochi allevatori decidono di compiere, nonostante i dati positivi sul fronte della domanda.

Abbiamo intervistato Renata per capire che cosa li ha convinti a fare questo passo e com'è cambiato il loro lavoro.

«Da tempo meditavamo di passare al biologico, però i tecnici ci scoraggiavano. Continuare a produrre utilizzando concimi chimici e diserbanti mi metteva in difficoltà, perché sono sempre stata legata ai temi ambientali. La spinta di cui avevamo bisogno è venuta dal GAS (Gruppo di Acquisto Solidale) di Baggio. Le famiglie aderenti al GAS cercavano prodotti biologici del territorio e hanno pensato di sostenere la **conversione delle aziende del Parco Agricolo Sud Milano**, decidendo di comprare direttamente da loro. Così abbiamo avviato la trasformazione della nostra azienda.

Poi ci è stato richiesto di produrre anche formaggi, cosa che non avevamo mai fatto; ma abbiamo trovato un abile casaro di Cassolnovo che ha accettato di lavorare per noi. Così ci siamo specializzati in prodotti che non facessero concorrenza alle altre aziende biologiche dei dintorni e siamo partiti con la produzione di formaggi freschi, yogurt e "testone" (un formaggio stagionato, tipo taleggio).

La scelta successiva è stata quella di vendere i **formaggi online**: «Ogni settimana riceviamo l'ordine dai GAS e dai negozi, mandiamo il latte in caseificio e il casaro produce

solo quello che ci serve. Così distribuiamo i prodotti senza sprechi di materia prima».

Il resto del latte viene ritirato dalla Cooperativa Abbatense e destinato alla produzione di gorgonzola biologico in un caseificio industriale, che vende alla piccola e alla grande distribuzione. «È importante che anche le grandi industrie inizino a fare una produzione biologica. Questo spianerebbe la strada alla conversione di molte più stalle».

Come le cascine vicine, Isola Maria ha ottenuto la **certificazione ICEA** (Istituto per la Certificazione Etica e Ambientale): questo ha permesso

loro di fare un accordo di comprensorio. «Per mantenere cinquanta vacche, il biologico richiede un po' di terra in più rispetto a quella che abbiamo, così compriamo una minima parte di foraggio bio da altri agricoltori del territorio. Tra aziende agricole vicine programiamo la rotazione quadriennale, così attuiamo un vero circolo virtuoso a chilometro zero». L'azienda ha chiuso l'ultimo **bilancio in positivo**, diversamente da quando si produceva col metodo convenzionale: non solo perché il latte bio è pagato di più, ma anche perché si azzerano i costi di concimi chimici e diserbanti. «Si pensa che



Yogurt e formaggi: gorgonzola, testone, crescenza. Tutto ordinabile online.



Le mucche, mangiando foraggio biologico, sono molto più sane e gli allevatori risparmiano su medicinali e cure veterinarie.

senza queste sostanze i campi siano meno produttivi, ma la campagna si è già adattata benissimo. Le malerbe, se in equilibrio con le produzioni fatte, recano di gran lunga meno danni dei pesticidi e dei diserbanti». Renata si impegna insieme a tante realtà territoriali nella salvaguardia del territorio agricolo per difendere la biodiversità: «Qualche anno fa si è aperta un'accesa battaglia contro la costruzione di una nuova strada e abbiamo pensato di sensibilizzare la popolazione contro il consumo di suolo, mostrando tutto il fascino della campagna: su esempio di Bosco in Città, abbiamo coinvolto gli agricoltori nella **semina dei fiordalisi e dei papaveri** nei campi di orzo e grano, scomparsi quasi del tutto a causa dell'utilizzo dei diserbanti. Molti agricoltori hanno aderito e per tre anni abbiamo ripetuto l'esperienza».

Carta d'identità

Cascina Isola Maria

20080 Albairate (MI)

Tel. 02 9406922

Cell. 338 7309460

info@isolamaria.com

L'ultima scommessa di Renata è la trazione animale. L'agricoltore sta addestrando una puledra di razza Merens e la impiegherà nella lavorazione del foraggio con un vecchio voltafieno, appena restaurato. ■

Chiara Porati





ENTRA NEL FUTURO DEL CIBO!



Iscriviti all'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche
www.unisg.it scopri l'opportunità di studiare viaggiando

- > **Laurea Triennale** in Scienze Gastronomiche
- > **Laurea Magistrale** in Promozione e Gestione del Patrimonio Gastronomico e Turistico

Master in Food Culture and Communications:

- > Food, Place, and Identity
- > Human Ecology and Sustainability
- > High-Quality Products
- > Representation, Meaning, and Media

Corsi di Alto Apprendistato

Campus di Pollenzo piazza Vittorio Emanuele 9, fraz. Pollenzo - 12042 Bra (Cn)
tel. +39 0172 458511 - email: info@unisg.it - www.unisg.it

Scritta Studio

VERSO
L'EXPO

A mangiar bene si impara In che modo?

Come restituire un senso all'atto del mangiare?

Evitare di cedere alle seduzioni del mercato

e riflettere sui "conflitti alimentari" sono i primi passi

L'attuale crisi economica induce gli individui a una sorta di autoregolamentazione. Da un lato, si cercano strade alternative d'informazione/formazione per sottrarsi al condizionamento del mercato alimentare; dall'altro, i bambini e i ragazzi sono sempre più esposti alla manipolazione dei mezzi di comunicazione di massa e sempre più abbandonati a se stessi nel processo di costruzione di un rapporto sano con il cibo.

Dire no agli stereotipi

In questo contesto appare necessario restituire un senso al cibo e all'atto dell'alimentarsi. Non è più sufficiente insegnare e trasmettere informazioni relative alla qualità, alla composizione, alla provenienza degli alimenti. Occorre confrontarsi, discutere: l'emersione dei conflitti – impliciti nelle relazioni, anche alimentari – è la strategia più adatta per contrastare il proliferare di atteggiamenti passivi, di sudditanza al mercato e al pensiero conformista e stereotipato.

Il litigio sostenibile

Il tema del conflitto ha trovato spazio all'interno di una riflessione relativa all'educazione alimentare nel corso di un incontro

di CaffExpo a Piacenza con Daniele Novara, psicopedagogo del CPPP (Centro di Psicopedagogia per la Pace e per la Gestione dei Conflitti), autore di numerose pubblicazioni sul tema dell'utilizzo "sostenibile" del litigio e dell'uso "consapevole" del conflitto. Sollecitato dalle numerose domande, Daniele Novara ha affrontato questioni importanti: il ruolo ricoperto dalla famiglia nel fornire l'imprinting alimentare su cui si fonderanno le abitudini future di un individuo; il conflitto tra il codice materno e quello paterno, indispensabile per fissare l'insieme di norme che orienteranno il bambino nelle scelte alimentari; il paradosso di una società che non dà regole ed eccede nell'offerta di cibo, trasformando i bambini in tirannici oppositori del loro menu quotidiano; la scuola come ambiente di apprendimento mancato, dove l'aspetto della convivialità è trascurato, come è trascurata la pratica dei laboratori, in favore di lezioni frontali e di un sapere imposto, in cui anche l'educazione alimentare diventa nozionismo; il territorio come occasione per creare momenti di aggregazione, durante i quali le diverse "scuole" alimentari – la riscoperta dei prodotti locali, la valorizzazione del biologico, la scelta di diete apparentemente radicali – mettono in campo le diversità, utilizzandole in modo costruttivo. Sono rimasti in sospeso argomenti stimolanti: il conflitto alimentare di carattere culturale e religioso, da cui non può prescindere



I primi anni di vita di un bambino sono fondamentali per la costruzione di una consapevolezza

alimentare: sono in primo luogo i genitori a fornirgli le basi per le sue future abitudini.

una società multietnica; la contrapposizione tra i modelli alimentari proposti, in primis dalla scuola e dalla famiglia; i disturbi dell'alimentazione, sintomo del conflitto tra l'affermazione dell'identità personale e le aspettative della società adulta. Scuola e famiglia sono i maggiori responsabili della trasmissione di abitudini che possono rendere non solo la nostra alimentazione, ma la vita tutta, sostenibilmente nutriente. ■

Marianna Lambiase

La condivisione dei pasti in famiglia, accompagnata da un confronto diretto sul tema alimentare, è il primo passo per costruire un rapporto sano ed equilibrato con il cibo.



Sagre e mercati di novembre

16-24 novembre
Festa del torrone
Cremona

Cremona, iscritta nella lista Unesco del patrimonio immateriale dell'umanità, ospita la festa del torrone più importante di sempre. Il tema è "il respiro del violino", strumento che ha reso celebre questa città insieme alla sua tradizione gastronomica. Se non volete mancare all'appuntamento, avete ben 9 giorni a disposizione per godervi iniziative di carattere storico, come la rievocazione del matrimonio tra Francesco Sforza e Bianca Maria Visconti o d'intrattenimento, legati alla liuteria cremonese, il tutto assaporando il torrone più famoso d'Italia.

Organizzazione SGP Eventi
Tel. 059 643664
www.festadeltorronedicremona.it

24 Novembre 2013
Festa... alla lumaca
Cilavegna (PV)

Chi volesse rieducare il palato ai sapori di una volta o conoscere la versione nostrana delle escargot, non può mancare a questo curioso pranzo domenicale in Lomellina. Nella cornice di Palazzo Aurora si terrà l'ormai celebre festa alle lumache. Gli amanti del mollusco sapranno che la Helix Aspersa Maxima, sapientemente cucinata per l'occasione, è la qualità migliore e più versatile della lumaca di terra, tanto da comporre i piatti dell'intero menu proposto. Per partecipare è richiesta la prenotazione entro il 21 novembre. Affrettatevi, ci sono solo 100 posti!

Pro Loco e A.P.S. Cormorani
proloco.cilavegna@libero.it
tel. 333 4789985 - 334 5700663

29 novembre-1 dicembre 2013
La Terra Trema
Milano

Agricoltura partigiane e ribelli vi attendono al Leoncavallo: potrete conoscere coltivazioni di qualità, che consentono di tutelare suolo, cultura e sapori, al di là delle etichette e delle certificazioni. Saranno tre giorni di degustazioni, dibattiti ed incontri con i produttori, in cui sarà possibile fare acquisti diretti, cenare "a filiera corta" e godersi concerti e proiezioni, per conoscere e condividere le pratiche di resistenza attiva e partecipata del mondo agricolo



La sagra di Quinzano è un momento di fervente attività in cui si promuovono i prodotti DE.CO della città: il miele di tiglio e il salame cotto, prodotto con un misto di carni suine di varie razze allevate nel territorio. Le strade si riempiono di bancarelle e i cittadini si cimentano in un concorso culinario a tema in cui propongono la propria versione delle ricette della tradizione. Quale sarà la sfida di quest'anno?

Comune di Quinzano d'Oglio
Tel. 030 933232
www.quinzano.it

© LA TERRA TREMA

italiano. La Terra trema è un progetto autogestito, senza sponsor, sovvenzioni e patrocinii. L'ingresso a sottoscrizione è di 8 euro (comprende calice da degustazione e diario delle aziende, dei territori e dei prodotti presenti).

La Terra Trema
info@laterratrema.org
www.laterratrema.org

17-18 novembre
Sagretta del salame cotto e della grepolà
Quinzano d'Oglio (BS)

VERSO
L'EXPO

Un giorno solo non basterà!

Prepariamoci a un evento davvero speciale: varrà la pena di andare e di acquistare il biglietto d'ingresso. Maurizio Martina ci spiega perché

Di Expo 2015 si comincia a parlare con una certa frequenza. Spesso, in verità, per denunciare ritardi o problemi. Ma gli italiani, messi alle strette, riescono spesso a fare miracoli, a dispetto di Smirne, la città rivale che si era illusa di poter subentrare, visti i nostri indugi. L'Expo, *Nutrire il pianeta. Energia per la vita*, sta scaldando i motori, incoraggiata da un primo, ottimo, risultato: più di 130 adesioni da parte di Paesi che hanno già firmato il contratto per prenotare uno spazio espositivo. Parteciperanno anche tre importanti organismi internazionali: l'ONU (l'Organizzazione per le Nazioni Unite), il CERN (Centro Europeo per la Ricerca Nucleare) e la Commissione europea.

recentemente il progetto ungherese ed è un racconto suggestivo di come l'acqua e l'attività agricola saranno elementi fondamentali per lo sviluppo del Paese; in quello dell'Arabia Saudita c'è un lavoro fantastico sulle energie rinnovabili; ho assistito alla presentazione del padiglione svizzero e la loro idea è quella di raccontare le peculiarità alimentari elvetiche, sottolineando nello stesso tempo l'importanza di una grande attenzione alla sostenibilità.

Che cosa si può dire del resto del mondo?

Se si guarda la cartina delle adesioni, si vedono molta Africa e molta Asia. In Expo sarà rappresentato

Expo 2015 sarà per Milano l'occasione per entrare in contatto con più di 130 Paesi che si confronteranno sul tema alimentare. Sopra, le bandiere di alcune nazioni partecipanti.



addirittura il 97% della popolazione asiatica. Questo è un fatto assolutamente nuovo. Per la prima volta avremo un'esposizione universale che, anziché limitarsi alla rappresentazione autonoma di ciascuno Stato, unirà diverse esperienze nazionali secondo filiere alimentari: avremo il gruppo (o cluster) del Mediterraneo, che includerà le regioni che si affacciano sulle sue diverse sponde; avremo il cluster del caffè, dove i principali Paesi produttori (America, Africa, Asia) racconteranno la filiera del caffè; avremo il cluster del riso, nel quale una decina di Paesi asiatici si confronteranno con le province italiane risicole.

Sembra effettivamente un'esperienza da non perdere. Sì, penso che varrà la pena di andare. Anzi, credo che un giorno solo non basterà. ■

Paola Chessa
Pietroboni

Ma cosa offrirà Expo ai fortunati lombardi, che ospiteranno in casa propria, più precisamente nel polo espositivo Fiera Milano, questa grande manifestazione? L'ho chiesto a Maurizio Martina, segretario regionale del Partito Democratico lombardo e sottosegretario del Governo Letta alle Politiche agricole e alimentari, con delega del Consiglio dei Ministri per Expo.

Che cosa avrà di speciale Expo, tanto da giustificare la spesa del biglietto d'ingresso?

Avremo una fantastica occasione per entrare in relazione con il resto del mondo. Expo, per sei mesi, ci permetterà di avere a pochi chilometri dalla città più di 130 Paesi che si confronteranno su un tema, quello alimentare, di assoluta modernità.

Che cosa troveremo nei diversi padiglioni?

Un mix di esperienze unico. Ho l'opportunità di leggere i progetti che ciascun Paese sta perfezionando e posso dirvi che ce ne sono di straordinari: ho visto

Maurizio Martina, sottosegretario alle Politiche agricole e alimentari con delega per Expo.

Collezione New Africa
AONIE
www.aonie.it



ALTOPALATO

CENTRO DI CULTURA ENOGASTRONOMICA

La scuola di cucina di Milano

20123 - via Ausonio,13
Tel. 02/58111000 - fax 02/89400311
www.altopalato.it - altopalato@altopalato.it
Facebook : altopalato scuola di cucina

*

i corsi principali:

*cucina classica
alta cucina
la cucina del pesce
piccola pasticceria
e poi....*

*Corsi monografici di una, due, tre lezioni
Giornate di team building
Occasioni conviviali con piatti di ricerca storica*

*

L'aula di cucina



I SEGRETI DELLA SPESA

Tra il ribollir dei tini... è tempo di Novello

C'è chi lo odia e chi lo ama, e c'è chi sostiene persino che non sia un vero vino. Ma per gli estimatori è finalmente arrivato il momento di stappare le prime bottiglie dell'annata

È già tempo di riempire il primo calice, è già tempo di Novello! Il vino novello si produce attraverso una particolare tecnica sperimentata nel 1934 in Francia: la macerazione carbonica. Questo metodo ha dato origine al Beaujolais Nouveau e successivamente la procedura è stata importata in Italia dove il vino prodotto prende il nome di Novello.

fretta: deve essere imbottigliato prima di dicembre e consumato in pochi mesi. Dal 1989 la legislazione italiana regola la produzione del vino Novello. Il vero Novello è munito di dicitura DOP o IGP. Il periodo di vinificazione non può essere inferiore a 10 giorni dall'inizio della vinificazione stessa e il processo di fermentazione con macerazione carbonica dell'uva intera deve riguardare almeno il 40% del vino. I vitigni utilizzati per la preparazione del Novello sono circa 60; oltre un terzo di questo vino è prodotto in Veneto, regione che insieme al Trentino Alto Adige copre pressoché la metà della produzione nazionale. La normativa che regola l'autenticità del cugino francese è più restrittiva e prevede che il 100% del vino contenuto in una bottiglia di Beaujolais

Rosa, uva fresca e piccoli frutti di bosco: le sensazioni olfattive dipendono dalla composizione del terreno, dal clima e dall'età del vino.

In alto una bottiglia di Novello e una di Beaujolais Nouveau. In basso, un vigneto da Novello, con grappoli pronti per il raccolto.



Il colore rosso rubino con riflessi violacei che contraddistingue il Novello è dovuto al particolare processo di fermentazione, che prende il nome di macerazione carbonica.



Ciò che accomuna queste due etichette è la giovane età, infatti dalla vendemmia alla vendita delle prime bottiglie passano circa due mesi. Ma com'è possibile che un vino sia pronto in così poche settimane? Il metodo della macerazione carbonica ne è responsabile: appena terminata la raccolta, l'uva viene posta in contenitori, riempiti al massimo della loro capienza e chiusi ermeticamente per 10-18 giorni, a temperatura di circa 30-35 °C. Nei contenitori l'atmosfera viene saturata di anidride carbonica e si annulla la presenza di ossigeno. Solo una minima parte d'uva, quella più in basso, libera mosto che inizia a fermentare, producendo alcol e altra anidride carbonica. Questa nuova fermentazione determina una cessione di pigmenti, le molecole implicate nell'assorbimento e nella riflessione della luce, di vario colore, dalle cellule della buccia dell'uva (antociani). Alla fine del periodo di permanenza nel contenitore, tutta la massa d'uva può essere finalmente pigiata e riposta nel tino di fermentazione. Il vino ottenuto matura molto in

Nouveau sia prodotto con macerazione carbonica, e impone l'utilizzo esclusivo di uve Gamay.

Le radici del Novello

Si dice che a gettare le basi per lo studio della macerazione carbonica come la conosciamo oggi sia stato Agostino Gallo, agronomo bresciano. La storia di questo metodo di vinificazione, quindi, è molto più antica di quanto si pensi, anche se è stata perfezionata solo nel XX secolo nella regione del Beaujolais. Il merito di Agostino Gallo è di aver capito, con secoli d'anticipo, che l'ecosistema bresciano, il clima, il terreno e i vitigni coltivati erano adatti a produrre questo vino morbido e gradevole in assenza di ossigeno. Lo stesso Gallo, però, ammette che a quel tempo i francesi avevano affinato le tecniche di vinificazione molto più degli italiani, ancora inesperti nelle procedure d'invecchiamento. Andando ancora più indietro nel tempo si scopre che, ancor prima del medioevo, i Romani avevano imparato a produrre mosto "per asfissia", riempiendo completamente d'uva i contenitori in modo tale che l'anidride carbonica saturasse l'aria contenuta in breve tempo. Probabilmente il primo vino è stato prodotto con un metodo simile per errore, cercando di

conservare l'uva. Non si trattava certo di un vino gradevole e morbido, ma fu senza dubbio il primo esperimento di vinificazione.

Profilo organolettico del vino Novello

All'occhio è limpido e trasparente, è di tonalità rossa intensa con riflessi viola. Le sensazioni olfattive sono intense e variegiate con sentori di rosa, uva fresca e piccoli frutti di bosco. Assaggiandolo si percepisce un gusto rotondo ed equilibrato, supportato da una moderata alcolicità. Le sensazioni retroolfattive (cioè i profumi che si sentono dopo l'assaggio) sono abbondanti e persistenti. Si colgono sentori di fiori di campo e frutta fresca tra cui spicca piacevole il ricordo dell'uva.

Abbinamenti

Un calice di Novello può essere un ottimo aperitivo da accompagnare a pasticceria salata, salumi e formaggio grana. È molto adatto con i primi, ma si può gustare anche fuori pasto o in abbinamento alle caldaroste. Per apprezzarne meglio i profumi, è consigliabile servirlo a una temperatura di circa 16 gradi, in un bicchiere a tulipano. ■

Chiara Porati

Benvenuti nella famiglia delle Crucifere!

Dall'Estremo Oriente al continente americano, broccoli e cavolfiori vantano innumerevoli estimatori. Scopriamo come sceglierli

Il broccolo

Il broccolo, tra i frutti più importanti della famiglia delle Crucifere, è un ortaggio invernale. Contiene vitamina C, vitamina A, potassio, magnesio, ferro e fosforo e, proprio per queste sue caratteristiche, è un vero toccasana. Molti nutrizionisti lo considerano anche un ottimo antitumorale, per la cospicua presenza di betacarotene. I broccoli sono un perfetto contorno senza grassi poiché hanno solo 27 calorie per 100 grammi.

Occhio a...

Colore: i fiori devono essere di un bel verde acceso, senza macchie marroni.

Consistenza: i broccoli devono essere sodi, senza zone molli. Non devono risultare viscidati al tatto; le foglie non devono presentare segni di appassimento, soprattutto in corrispondenza della punta.

Odore: devono avere un profumo neutro, come di terra.

Il cavolfiore

Il cavolfiore è un ortaggio delicato che possiamo trovare in tre diverse varietà: c'è il tipo "Palla di neve", di colore bianco candido; il "Gigante di Napoli", di colore bianco crema, e la varietà chiamata "Violetto di Sicilia" o "Cimone", di colore violaceo che, però, si perde con la cottura. Di qualunque specie lo compriate, il cavolfiore è ugualmente un mix perfetto di sali, vitamine, antiossidanti e ferro, tanto da essere considerato un'ottima cura per l'anemia. Anche il cavolfiore è poco calorico con 25 calorie per 100 grammi.

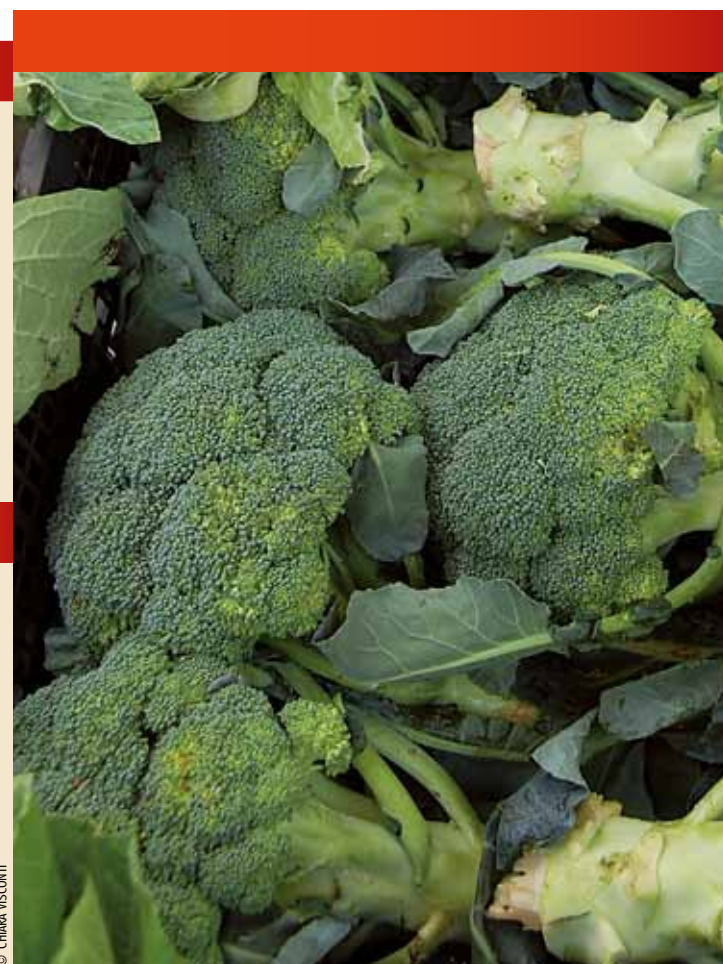
Occhio a...

Colore: indipendentemente dalla varietà, il colore dev'essere uniforme, senza ammaccature e macchie scure.

Compattezza: dev'essere sodo e le foglie esterne devo-

no essere croccanti e ben aderenti al cuore dell'ortaggio. Se il cavolfiore è schiuso vuol dire che è troppo maturo.

Superficie: solitamente le foglie sono rivestite da una patina bianca che tende a scomparire se il cavolfiore perde freschezza.



© CHIAVA VISCONTI



© CHIAVA VISCONTI

Le Crucifere del chimico

Il nostro chef e il nostro chimico ci guidano nel mondo delle Crucifere

Si parla di Crucifere e subito si pensa al loro "aroma", spesso poco gradevole...

Queste piante hanno odore e sapore caratteristico, un misto tra l'amaro e il pungente. È l'elevata quantità di zolfo a renderle inconfondibili! Se avete cotto un cavolfiore troppo a lungo, avrete avvertito "puzza" di uovo marcio: infatti una cottura prolungata degrada le sostanze che contengono zolfo, liberando acido solfidrico, un gas incolore, contraddistinto dal caratteristico odore di uova marce (anche durante il processo di decomposizione dell'uovo si forma acido solfidrico!).

Di quali sostanze sono ricche le Crucifere?

Le piante di questa famiglia sono ricche di polifenoli, carotenoidi e acido ascorbico, ovvero composti con proprietà antiossidanti, ma ciò che davvero le contraddistingue e le rende veramente importanti per l'organismo umano è la presenza di "glucosinolati".

Che cosa sono i glucosinolati? Perché sono così importanti per l'organismo umano?

Dal punto di vista chimico i glucosinolati sono molecole formate da uno zucchero (il glucosio) legato mediante un atomo di zolfo alle parti non zuccherine della molecola. La natura ha progettato un ottimo sistema per consentire alle Crucifere di difendersi dai parassiti usando i glucosinolati, importanti quindi per la pianta stessa e anche per le difese dell'uomo. Quando si tagliano o si masticano queste piante si li-

bera un enzima chiamato mirosinasi. A seguito della reazione tra mirosinasi e glucosinolati si formano isotiocianati, tiocianati e nitrili. Questi composti, tossici per molti parassiti, sono responsabili del tipico aroma e sapore delle Crucifere!

Non tutti percepiscono il sapore delle Crucifere nello stesso modo. Come mai?

Purtroppo (o per fortuna) non tutti siamo in grado di percepire il sapore di queste molecole allo stesso modo "per colpa" di un gene (il TAS2R38), responsabile della produzione di recettori gustativi per l'amaro. Oggi, circa il 30% della popolazione non è in grado di percepire molecole amare come quelle contenute nelle Crucifere, oppure le percepisce solo se presenti in elevate quantità. È stato dimostrato che l'apprezzamento delle Crucifere è maggiore tra i *non-tester*: in altre parole, chi non è in grado di sentire l'amaro apprezza di più broccoli, cavoli, rucola ecc. Tuttavia, con l'avanzare dell'età si impara a tollerare meglio il gusto amaro. Quindi se un bambino odia i broccoli probabilmente è tra il 70% della popolazione che percepisce l'amaro in modo molto accentuato e cerca di evitarlo.

Da che cosa deriva il rifiuto del sapore amaro?

Una spiegazione scientifica di questo fenomeno è che molte sostanze amare sono anche tossiche per l'organismo e quindi il disgusto verso le piante troppo amare risponde a una primitiva forma di difesa naturale contro l'avvelenamento. Gli isotiocianati sono amari, pungenti e anche tossici.

Date le caratteristiche degli isotiocianati, bisogna starne alla larga?

Absolutamente no! Nelle dosi contenute nelle Crucifere non sono dannosi per il nostro organismo, anzi! Svolgono un'attività antitumorale, antivirale e antibatterica. Ovviamente se non si distruggono completamente i glucosinolati e la mirosinasi durante la cottura! Alcuni glucosinolati possono avere effetti tireotossici (cioè possono generare

patologie alla tiroide) se ingeriti in elevate quantità, soprattutto in presenza di una bassa assunzione di iodio o di preesistenti malattie alla tiroide.

Come cuocere le Crucifere per non perdere queste proprietà?

Alcune possono essere mangiate crude (rucola, ravanella, crescione, cavolo rosso o cappuccio, senape), ma altre risultano immangiabili se non previa cottura. Non esiste un metodo in assoluto migliore, sicuramente il metodo peggiore per cuocere le Crucifere è la bollitura: i glucosinolati sono idrosolubili, quindi passano nell'acqua di cottura e vengono persi.

Come rendere queste verdure più gradevoli ai bambini?

Facendo assaggiare cavoli bolliti e cotti al vapore (con diversi tempi di cottura) a un campione di un centinaio di bambini tra i cinque e i sei anni si è visto che: - quasi tutti hanno detto che quelli cotti al vapore hanno sapore e aroma meno intenso e meno pungente; - circa la metà ha preferito quelli cotti al vapore, e l'altra metà quelli bolliti; - la maggior parte ha preferito quelli cotti per tempi medi (8 minuti) rispetto a quelli cotti per breve tempo (2 minuti) e a quelli cotti per tempi lunghi (14 minuti), indipendentemente dal metodo di cottura.

Quindi, per la cottura delle Crucifere, meglio tempi medi e preferibilmente al vapore o al microonde, usando poca acqua: in questo modo si esaltano le proprietà sensoriali... e anche quelle nutritive! ■

La ricetta dello chef

Filetto di branzino con olive nere, broccoletti, crema di patate

Ingredienti per 4 persone

1300 g di branzino ■ 400 g di patate ■ 600 g di broccoletti ■ 1 spicchio d'aglio ■ 60 g di olio extravergine d'oliva ■ 24 g di paté di olive nere ■ 200 ml di latte ■ alcuni rametti di timo ■ q.b. di peperoncino (facoltativo) ■ sale e pepe di mulinello

Preparazione

Squamare, eviscerare, lavare e sfilettare il branzino.

Pulire, lavare e bollire i broccoletti in acqua salata, mantenendoli al dente; raffreddarli subito in acqua e ghiaccio per conservare la consistenza e il colore.

Sbucciare le patate, tagliarle a pezzi e bollirle in acqua e latte. Quindi, frullarle con poco liquido di cottura, olio extravergine d'oliva e tenere in caldo a bagnomaria.

Diluire il paté d'olive con l'olio d'oliva.

Saltare in padella i broccoletti con olio e aglio schiacciato (unire il peperoncino a piacere).

Cuocere il branzino in padella antiaderente con aglio in camicia e timo.

Disporre a specchio sul piatto la crema di patate, i broccoletti, poi il branzino e il paté di olive nere.

Le Crucifere dello chef

Raffaele Colombo (a sinistra), chimico e appassionato di cucina. Maurizio Bosotti (a destra), chef e insegnante all'istituto Carlo Porta di Milano.

Il broccolo romanesco (in basso) è una varietà di cavolo riconoscibile per la presenza di tante piccole rosette piramidali.



Come possiamo classificare le Crucifere dal punto di vista gastronomico?

Gli ortaggi di questa famiglia sono tipici dell'autunno e dell'inverno e sono molto diffusi nella cucina regionale italiana. Le Crucifere (o Brassicaceae) sono una famiglia di piante erbacee che comprende molti generi commestibili come cavolo, senape, colza, cavolfiore, verza, broccolo, rapa, rafano, ravanella, rucola, crescione.

Il nome deriva dai loro fiori, composti da quattro petali disposti a forma di croce.

Sembra impossibile che tutti questi vegetali appartengano alla stessa famiglia; troppo diversi tra loro! Di alcuni mangiamo l'infiorescenza, di altri le radici, gli steli, le foglie oppure i semi.

Quali sono i tipi di cottura tradizionali?

Sono certamente molti: dalla semplice cottura a vapore, alla bollitura, alla cottura in microonde a media potenza, fino a cotture più lunghe come quella brasata e glassata.

Quale cottura è più innovativa?

Molto praticata oggi è quella saltata da crudo: dopo aver affettato molto sottilmente gli ortaggi, li si cuoce con pochissimo olio extravergine d'oliva a fuoco vivissimo. Una cottura così "aggressiva" favorisce la caramellizzazione (che rilascia un profumo di tostato) e la verdura rimane croccante e consistente. Inoltre, le Crucifere in genere, se affettate sottilmente, possono essere consumate crude e marinate a freddo (cioè disposte in una marinata costituita da olio, aceto e aromi e lasciate insaporire). ■



© RUPPO

Le delizie di Sal De Riso

Dalla Costiera amalfitana, dolci dal sapore antico: apprezzatissimi in tutta Italia, ma anche ricercatissimi dai "grandi" della Terra

Tutto comincia tra l'azzurro del mare della Costiera amalfitana e il profumo dei limoni. È qui che Salvatore De Riso prende ispirazione per creare dolci fantastici, dal sapore un po' antico, di quelli che ricordano le vecchie ricette della nonna. Il suo nome è ormai associato alla pasticceria e a quelle specialità che hanno conquistato prima il piccolo comune di Minori, incastonato sotto i monti Lattari, tra Maiori e Amalfi, poi l'Italia e il mondo intero. Dalle

Poi cosa è successo? All'inizio facevo un tipo di pasticceria classica, mignon, torte... Poi ho intuito che bisognava fare qualcosa di diverso e allora ho incominciato ad alternare dolci classici a qualche novità. Il primo esperimento è stato il profiterol. Al tempo si conosceva solo la versione con il cioccolato, mentre io l'ho fatto con la crema di limone, preparata con i famosi limoni della Costiera. La gente era contentissima, me lo chiedeva tutti i giorni.

le grandi professionalità della pasticceria e dove si impara anche qualche segreto. Spesso venivo a Brescia per i nostri simposi, portavo i miei dolci per farli giudicare dai maestri che ne rimanevano sorpresi per i sapori delicati, ma anche per l'accostamento di ingredienti nuovi. **Come sei arrivato al successo televisivo?** Sovente, Minori veniva scelta come location per programmi sul mare e sulla cucina e io ero chiamato a presentare le mie specialità.



© PRESS SAL DE RISO

di dare il suo nome a quella mousse al cioccolato bianco alle mandorle con un interno cremoso al cioccolato fondente. Poi c'è Asia, con cioccolato al latte, un interno di bavarese e croccantino alle nocciole pralinate; infine sono molto affezionato anche alla torta Antò che si chiama come mio figlio, fatta con crema e caramello.

La torta che ha avuto più successo?

A parte Delizia al limone, fatta di pan di Spagna, crema pasticcera al succo di limone e ricoperta con una crema profumata con bucce di limoni amalfitani, è la Ricotta e pera quella che ha avuto più successo: un connubio azzardato quello tra la ricotta di bufala e le pere, ma è stato un grande trionfo, tanto che è la torta più imitata d'Italia.

Sei diventato tanto famoso che hai preparato dolci per persone importanti in tutto il mondo. Quali personaggi hai incontrato nella tua carriera di pasticciere?

Uno degli incontri più belli è stato con Giovanni Paolo II, per cui ho preparato il dolce Giubileo, una torta d'oro con cioccolato e mandarino. Poi ho conosciuto anche Benedetto XVI: per lui ho preparato il buffet in occasione della presentazione di uno dei suoi ultimi libri. Un altro incontro interessante è stato con

Ranieri di Monaco e poi ho preparato un dolce per Bill Clinton, quando venne a Napoli per il G7 del '94. Di recente, invece, ho avuto un incontro molto emozionante: ho conosciuto Barack Obama e ho avuto l'onore di preparare il dolce per il compleanno della first lady Michelle Obama che ha festeggiato con la torta Ricotta e pere.

Quindi i tuoi dolci si possono trovare anche in giro per il mondo?

I dolci vengono preparati nel laboratorio di Tramonti e poi vengono trasferiti con la catena del freddo in molte parti del mondo: attualmente ho distributori a San Pietroburgo, a Mosca, a New York e a Londra.

E a Milano?

A Milano e in provincia tantissimi ristoranti hanno i miei dolci. Anzi, posso dire che la distribuzione dei miei dolci è iniziata proprio dalla

Lombardia, perché all'Accademia di Brescia li hanno assaggiati e scoperti. Attualmente ho sei distributori tra Milano, Busto Arsizio, la zona del Lago Maggiore e Bergamo.

Come vedi tutta quest'attenzione alla cucina e al mondo dei dolci?

Io sono contentissimo. Oggi tantissime persone decidono di mettersi in gioco, forse perché ora va di moda e si sentono liberi di lasciarsi andare alla passione.

Conosco anche dei magistrati che hanno deciso di fare dei corsi di pasticceria. Molti ragazzi, anche laureati, mi chiedono di fare stage, vogliono consigli e io sono soddisfatto.

Per la categoria è un bene, perché fino a poco fa non si trovava manodopera.

Il successo ti ha cambiato o ha cambiato il tuo approccio alla cucina?

Io mi sono ritrovato famoso piano piano, quasi non me ne sono accorto.

Sono rimasto lo stesso, credo, con la mia semplicità e la voglia di non lasciarmi sfuggire neanche un'opportunità.

Bisogna fare sacrifici per arrivare agli obiettivi. Poi, non sono io che sono famoso, ma i dolci. Sono quelli che hanno fatto la differenza! ■

Bianca Senatore



© PRESS SAL DE RISO

I dolci sono pronti per essere spediti in tutto il mondo.

La Delizia al limone è il capolavoro di Sal De Riso, nato nel cuore della Costiera amalfitana, ma apprezzato ovunque.



© PRESS SAL DE RISO



Sal De Riso prepara con passione i suoi dolci capolavori, torte e monoporzioni per tutti i gusti. Partendo da materie prime pregiate, crea nuovi connubi e sapori conquistando sempre il cuore degli amanti della pasticceria.

curve spigolose della Costiera, Sal De Riso è arrivato in Rai, dove con Antonella Clerici, ogni settimana, spiega la ricetta di una torta da preparare la domenica.

Come hai cominciato?

A quattordici anni ho frequentato la scuola alberghiera per diventare cuoco e ho lavorato sette anni negli alberghi della Costiera. Intanto cresceva la mia passione per i dolci. Poi nel 1988 ho deciso di allestire un piccolo laboratorio di pasticceria a Minori, sulla Costiera amalfitana.

È stata una sfida, perché avevo solo esperienza di albergo dove preparavo al massimo i dolci per la colazione. Le cose, però, sono andate decisamente bene e, dopo dodici anni, ho spostato il laboratorio in un ambiente più grande, sempre in Costiera, ma a Tramonti.

Da lì ho iniziato a fare anche altri dolci con i limoni, il mio prezioso oro giallo!

Qual è stato il tuo segreto?

Ho sempre pensato che chi produce cibo deve utilizzare grandi ingredienti ed eccellenti materie prime. Ho portato avanti questa mia filosofia, cercando i prodotti migliori in giro per l'Italia e questo mi ha dato ragione, nel tempo. Oggi tutti parlano di chilometro zero. Io l'ho intuito venticinque anni fa, quando ancora non c'erano le IGP (Indicazioni Geografiche Protette, un marchio d'origine per i prodotti, ndr). Utilizzo molto gli ingredienti tipici del posto, anche se in ogni dolce c'è sempre un pizzico di Campania: le albicocche del Vesuvio o le nocciole di Giffoni... Poi nel 1994 ho fatto domanda per entrare all'Accademia Maestri Pasticcieri Italiani, che è il luogo dove si incontrano

Poi un giorno fui chiamato dalla Rai per partecipare a "La vecchia fattoria" con Luca Sardella, con cui ho fatto ottanta puntate. Poi ho partecipato a "Uno Mattina", ai "Fatti vostri" con Giancarlo Magalli. La svolta vera è arrivata quando mi chiamò Antonella Clerici per fare una dimostrazione dei miei prodotti e da allora sono lì. Sono passati undici anni. Ovviamente la televisione aiuta il successo!

Qual è il tuo dolce preferito?

Direi che è Anastasia la torta che preferisco, soprattutto perché è dedicata a mia figlia. Nel luglio 2001 stavo facendo vari esperimenti per portare un dolce nuovo al simposio di Bari. Stavo provando un connubio tra vari tipi di cioccolato impastati con le mandorle ed è venuta fuori l'alchimia perfetta. Quando ad agosto è nata Anastasia ho deciso



ALIMENTARI FRESCHI TIPICI DI QUALITÀ

RISCOPRI I SAPORI DI UNA VOLTA SUL CAMMINO DEI MONACI

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

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



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

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

FILIERA CORTA - KM. ZERO

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



PRODOTTI TIPICI REGIONALI

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

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

A PORTA APERTA

Una spesa per sette

Fare la spesa per una famiglia molto numerosa e con tanti amici a quattro zampe non è proprio facile! Ma abbiamo scoperto qualche trucco per risparmiare e consumare prodotti genuini

Bottiglie, scatole, barattoli, provviste su provviste. Donatella riesce sempre a tenere la dispensa piena, per far fronte alla fame dei suoi cinque figli.

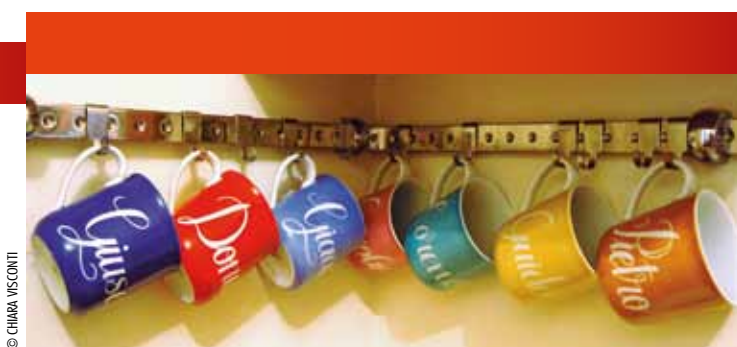
Donatella Viggiani è una donna energica e vitale. Di quelle veloci e scattanti che riescono a organizzare la famiglia perfettamente, come fosse la sua azienda di ceramica. Vive con cinque figli, quattro maschi e una femmina, mentre il marito la raggiunge nel weekend, perché lavora a Londra. C'è un bel da fare con tanti ragazzi in casa e le esigenze della famiglia sono cambiate.

Come fa la spesa per i suoi figli?
La carne la compro all'ingrosso.

Una parte mi arriva dalla Toscana, sottovuoto, una parte la prendo dal macellaio di via Vitruvio. Il pesce me lo porto congelato dalla Sicilia. La frutta la prendo all'ingrosso al mercato generale mentre al supermercato acquisto solo saponi per la casa, biscotti, corn-flakes e latte. Tanto latte.

Cioè, quanto?

Trentasei litri a settimana. Eh, lo so, è veramente tanto, ma cinque giovani che ne bevono una tazza grande ogni mattina, più la merenda



da del pomeriggio e qualche volta la sera... Vanno via così, servirebbe una mucca tutta per noi.

Quanto spende?

Diciamo che, in media, a settimana spendo 100-130 euro per la carne, 50-60 euro per frutta e verdura, lo stesso per latte e formaggi e circa 150 euro al supermercato. In totale saranno più di 500 euro al mese. Anche se non compro tutto ogni settimana. Tenzialmente congelo, infatti il freezer classico non mi basta e ho comprato quello a pozzetto, quello delle gelaterie, per intenderci.

Che tipo di prodotti sceglie?

Amo le cose genuine. Prendiamo spesso la carne in Toscana. Polli, tacchini e conigli ce li porta una mia collega dalla Val Camonica, ci

Lei lavora e immagino che spesso non abbia tempo. Compra anche cibi precotti?

Mai. La verità è che le porzioni di quei piatti pronti non sono adeguate alle nostre esigenze. I ragazzi mangiano ciascuno una bistecca da 700 grammi. Dovrei comprare una confezione per ognuno di loro ed economicamente non conviene. In ogni caso, è vero: con il lavoro e gli impegni che mi tengono spesso lontana non ho molto tempo; ho però una signora che mi aiuta a preparare il pranzo.

Vedo che ha una grande tavola, come se ne vedono nelle famiglie dei telefilm americani. Mangiate tutti insieme?

A pranzo è difficile, perché non



facciamo arrivare il riso da Vercelli, il miele, i capperi e le marmellate di agrumi dalla Sicilia. Il burro lo compriamo in malga quando andiamo in Val D'Aosta e facciamo arrivare l'olio dalla Campania, insieme ai pelati.

Insomma, la vostra è una spesa interregionale!

Sì. Sono legata ai sapori veri e ho cercato di farli conoscere anche ai miei figli. Ho insegnato loro a mangiare sano e bere cose genuine.

A questo proposito, compra merendine o bevande gassate?

Merendine quasi niente, solo qualche biscotto più goloso. È più facile che per merenda mangino una bruschetta, o un panino con la marmellata. E non bevono bibite gassate. A casa mia si consumano litri di succo di frutta, ma solo perché con le spremute sarebbe impossibile: farei fuori una retina d'arance al giorno!

tutti tornano a casa e ognuno ha orari diversi, mentre a cena sì. Mangiamo insieme, anche se, magari, c'è qualche sfasatura, perché c'è chi va in piscina, chi in palestra. La domenica, invece, la colazione è un rito. Stiamo tutti insieme e chiacchieriamo, con calma. Così è un piacere di famiglia!

Ma oltre ai cinque figli ha anche quattro cani?

Fortunatamente è finita la fase dei criceti e dei pesci rossi. Ora ci sono anche questi quattro bestioni da nutrire. Alla spesa mensile per noi, si aggiunge quella per loro, di circa 100 euro. Quando compro il riso di Vercelli per noi, compro anche la rottura di riso per i cani e dal macellaio prendo lo spezzatino di seconda scelta, quello più economico. Alla fine risulta molto più conveniente!

Bianca Senatore

PICCOLO BACCO DEI QUARONI

VIGNAIOLI IN MONTÙ BECCARIA

PRODUZIONE DI VINI NATURALI

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

LA CUCINA DEL PICCOLO BACCO

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



Piccolo Bacco dei Quaroni

Frazione Costamontefedele
27040 Montù Beccaria (Pavia)

TEL +39 0385 60521
MOB +39 339 1402381

www.piccolobaccodeiquaroni.it
info@piccolobaccodeiquaroni.it

SCUOLA DI CUCINA

L'ospitalità come professione

Per imparare a nuotare non si può fare a meno di entrare in acqua, per scoprire le bellezze della montagna occorre mettersi in cammino e per capire se una professione è la nostra si deve esercitarla. All'Istituto Professionale Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera "Carlo Porta" (MM rossa fermata Uruguay) queste semplici regole di realismo diventano esperienza quotidiana.

L'ingresso dell'istituto ricorda la hall di un albergo, solerti e simpatici ragazzi accolgono il visitatore alla reception annunciandolo e il servizio bar e il guardaroba sono immediatamente a disposizione se la visita prevede la partecipazione a qualche convegno che si tiene nella vicina sala congressi.

E poi ci sono cinque laboratori di cucina, uno di pasticceria, uno per sommelier e varie sale da pranzo per gli ospiti di turno. Naturalmente, trattandosi di una scuola, ci sono anche le tradizionali aule dove seguire le lezioni teoriche di tutte quelle discipline che fanno degli studenti del "Porta" non solo dei bravi operatori del settore, ma anche persone preparate per la vita.

Gli stage estivi costituiscono un valido banco di prova per i ragazzi che, dalla seconda alla quinta classe, possono mettere in gioco tutte le loro qualità umane

e le competenze professionali lavorando in ristoranti, bar e alberghi in Italia e all'estero.

La storia del "Porta" è lunga. Inaugurato nel 1979, l'istituto ha dovuto giostrarsi tra più sedi fino al 2003 quando tutti i corsi sono stati riuniti nell'attuale edificio. Oggi gli studenti iscritti sono quasi 1400 per un totale di 50 classi suddivise nei tre corsi di cucina, sala-bar e ricevimento. Il piano di studi del biennio è comune per tutti gli indirizzi: questo consente ai ragazzi sia di sperimentare tutte le opzioni offerte dalla scuola per poi scegliere in terza quale strada intraprendere, sia di sapersi muovere nei vari settori dell'ospitalità con consapevolezza e competenza.

Secondo i dati rilevati dall'istituto, il 70% degli studenti che escono dal "Porta" trova lavoro entro un anno dal conseguimento del diploma; la maggior parte di questi si colloca in ambiti coerenti con la formazione conseguita.

«Le domande di iscrizione superano i posti disponibili — dice il professor Francesco Malaspina, dirigente scolastico del "Porta" — per questo abbiamo introdotto dei requisiti legati al merito. Avranno la precedenza gli studenti che in seconda media hanno avuto una media voti non inferiore a 7 decimi e un voto di condotta non inferiore a 8. Vogliamo

premiare il merito e l'impegno. L'Istituto offre ai suoi studenti una preparazione di eccellenza, a loro chiediamo sin dall'inizio di essere all'altezza. Così, se nel 2007 il 32% dei "primini" veniva respinto, ora questa percentuale è scesa al 25%».

L'offerta formativa non si concretizza solo con le ore di lezione in aula, i laboratori pratici e le settimane di stage: l'Istituto ha scelto di coinvolgere i propri studenti in tutta una serie di iniziative che, di anno in anno, permettono alla scuola di intrecciare relazioni con il territorio e il settore dell'ospitalità.

Tra le numerose iniziative con cui le aziende della filiera agroalimentare scelgono i laboratori del "Porta" per presentare i prodotti ai loro clienti, occorre ricordare quella del novembre 2012, quando la scuola ha ospitato la presentazione della Guida Michelin, un evento internazionale che non aveva mai avuto come location un istituto di formazione professionale del settore.

Dal settembre 2013, una sera a settimana le porte della scuola si aprono al pubblico e l'istituto diventa un vero e proprio ristorante offrendosi come location anche per incontri e serate a tema.

«L'attenzione al marketing sul territorio — racconta il prof. Malaspina — si affianca a un ulteriore e variegato

Carta d'identità

I.P.S.A.R. Carlo Porta

Via Uruguay 26/2, 20151 Milano

Tel. 02 38003686

info@carloportamilano.it

www.carloportamilano.it



© CHIARA VECCHIOTTI

sviluppo dell'offerta formativa: nel corso di cucina è stato inserito, dalla classe terza, il corso di pasticceria. Nel settembre 2014 sarà aperto un corso per studenti stranieri che vogliono specializzarsi in Italia nei settori della cucina e della pasticceria con 900 ore di formazione tra aula e laboratori e 980 di attività sul campo». E poi c'è Expo 2015 che avanza. Il Carlo Porta

sta siglando una serie di accordi con alcuni dei Paesi stranieri che parteciperanno all'evento per sviluppare in sinergia alcuni specifici temi. Già è stato sottoscritto un accordo con il Brasile, ma — ne siamo certi — da qui alla primavera del 2015 saranno ancora molte le sorprese che l'Istituto riserverà ai suoi studenti e alla città. ■

Flavio Merlo

All'istituto Carlo Porta formazione d'eccellenza, ma solo per merito

© CHIARA VECCHIOTTI



Ai suoi oltre 1300 studenti, l'istituto Carlo Porta offre una preparazione fondata sull'esperienza. Laboratori e alternanza scuola-lavoro permettono ai ragazzi di mettersi in gioco e verificare le loro capacità e attitudini.

Pranzo di prammatica: una lista della spesa del 1796

Storia di un menu speciale per la corte del cardinale Filippo Maria Visconti, in visita nei borghi del milanese: frittiture, pesce, uova, verdure e, dulcis in fundo, la cioccolata dell'arcivescovo!



La cultura gastronomica ha acquisito negli ultimi decenni una grande importanza anche dal punto di vista sociologico. La storia della cucina italiana è una storia fatta di tradizioni popolari tramandate oralmente e di invenzioni culinarie raccolte viaggiando per le corti di tutta Europa e sapientemente annotate.

La storia della nostra cucina si arricchisce anche di piccoli tasselli quasi per caso, grazie alle rivelazioni dei documenti conservati negli archivi. La storica dell'arte Francesca Pensà, compiendo ricerche nei registri parrocchiali di Opera, alle porte di Milano, si è imbattuta in una lista della spesa che ha più di duecento anni, redatta per un'occasione importante, nella quale gli ospiti furono ovviamente trattati con grande riguardo.

Il pranzo del cardinale

Nel 1796 il cardinale di Milano Filippo Maria Visconti soggiornò per un'intera settimana nella zona a sud di Milano, visitando le chiese dei borghi di Opera, Rozzano, Locate Triulzi, Pieve Emanuele e Mirasole.

I documenti dell'archivio parrocchiale di Opera raccontano l'organizzazione della visita: dalle antiche carte traspare il nervoso e frettoso agitarsi dei religiosi e dei fedeli per preparare lo straordinario evento, che fu attentamente predisposto sia nella regia delle diverse liturgie, sia nella cura degli edifici religiosi, sia nell'ospitalità riservata al cardinale e al suo numeroso seguito, composto da ben 17 persone, per le quali vennero acquistate vere e proprie derrate alimentari, comprendenti pane, carne, pesce, uova, formaggi, verdura, frutta, dolci e vini diversi.

Tutti questi alimenti dovevano servire per confezionare "il pranzo di prammatica", ovvero il pranzo e la cena che, serviti ogni giorno per l'intera settimana agli ospiti, sono così descritti:

Frittura, alessò, un piatto di mezzo, un piatto di verdure, ed arrosto. Dopo pasto: Cacio, stracchino, mascarponi, sarà meglio panna, o latte-miele, un piatto di frutta. Di magro: Tre piatti di pesce fino, uno d'uova, e l'altro di verdura. Cena: L'Arcivescovo non cena. A Monsignore se cena due piatti. Agli altri qualche cosa dell'avanzo del pranzo con un'insalata oppure minestra. La Cioccolata all'Arcivescovo.

Si tratta con evidenza di un regime alimentare per quei tempi eccezionale per la quantità e la qualità dei cibi, giustificato dall'importanza dell'ospite e lontano da quello che la maggior parte delle persone poteva permettersi sulla tavola di tutti i giorni, ma anche enormemente distante dalle nostre attuali e per fortuna più sobrie abitudini alimentari.

Francesca Pensà

La dieta dell'arcivescovo

La lista descrive un pasto composto per lo più da proteine animali: carne cucinata in vari modi e formaggi. Le verdure, presenti anche nel "piatto di mezzo" (una sorta di insalata di rinforzo), avevano comunque un ruolo importante. Si parla anche della frittura, che, dato il periodo storico e la localizzazione geografica, poteva essere composta da carni, verdure e pesce d'acqua dolce o rane. Nei giorni di magro la carne era sostituita con piatti di "pesce fino": pesce d'acqua dolce o caviare, ricavato dagli storioni dei fiumi lombardi.

La notizia più curiosa riguarda le abitudini alimentari dell'arcivescovo, che non cenava, ma sostituiva il pasto con una bevanda. La cioccolata era considerata innocua da alcuni e proibita da altri fin dal XVII secolo. Era molto di moda e il cioccolato era considerato un ingrediente pregiato, tanto che l'aristocrazia usava regalarlo in occasioni importanti. Questa bevanda d'oltreoceano aveva un ruolo centrale nei banchetti in caso di riunioni sociali, pranzi e ricevimenti. Si poteva bere in due modi: facendo bollire dell'acqua cui veniva aggiunto il cioccolato tritato, lo zucchero di canna e la cannella, oppure alla francese, con il latte caldo al posto dell'acqua. Per alcuni ecclesiastici vissuti un secolo prima ed esperti in casi di coscienza, la cioccolata era simbolo del peccato, di voluttà, esuberanza e sensualità. Forte era la diatriba sulla compatibilità del digiuno con la cioccolata, eventualmente preparata solo con acqua e zucchero, tollerata solo se bevuta con moderazione. Ci chiediamo con curiosità quale fosse la preparazione prediletta dal cardinale. ■

a cura di Chiara Porati

Il decalogo per vivere meglio e più a lungo

Siamo quello che mangiamo: ecco perché la nostra dieta deve diventare il terreno privilegiato di prevenzione, controllo e difesa della salute

Il nostro stile di vita è sempre più spesso sul banco degli imputati: siamo troppo pigri, ci muoviamo poco e non sempre mangiamo bene.

Cibi troppo grassi e ricchi di zuccheri, giornate sedentarie e ritmi irregolari: sono i primi nemici di un corpo in forma e in salute.

Quando ci rendiamo conto di aver perso l'equilibrio, cerchiamo spesso soluzioni rapide e poco impegnative; scorciatoie che ci allontanano dalla vera missione: imparare a mangiare in modo sano e abituarsi a fare regolarmente un po' di movimento. Ma che cosa significa "mangiare in modo sano"? Le indicazioni variano da persona a persona, esistono tuttavia alcune indicazioni valide per tutti. Le regole che seguono sono tratte da *I quaderni della salute n. 5. Spendo bene, mangio meglio*, a cura dell'Assessorato alla Salute del Comune di Milano.

1 Fare sempre la prima colazione, il pasto che interrompe il digiuno notturno.

2 Mangiare ogni giorno un po' di tutto, distribuendo il cibo in tre pasti principali e un paio di spuntini.

3 Aumentare le dosi di alimenti ricchi di fibra: cereali come il pane e la pasta; legumi come i fagioli; verdura e frutta (fresca, essiccata e secca in guscio).

4 Mangiare, quando possibile, crudo. Tra le cotture, la più sana è quella a vapore, la meno sana la frittura, da limitare.

5 Contrastare l'invecchiamento con cavoli, broccoli, spinaci, fragole, mirtilli, lamponi, arance, tutti ricchi di antiossidanti.



6 Mangiare con calma e masticare tanto, anche venti volte ogni boccone, per gustare meglio i sapori e digerire più facilmente.

7 Bere acqua, fino a 2 litri al giorno. Non molta di più perché persino l'acqua, se si esagera, fa male. Bere senza timori l'acqua del rubinetto, che è sicura e controllata.

8 Limitare al massimo patatine, snack, merendine, caramelle, bibite caloriche. Ai bambini, in particolare, non lasciar bere le cole che contengono caffeina.

9 Prestare attenzione a mal di testa, digestione faticosa e problemi di pelle: potrebbero essere manifestazioni di allergie o intolleranze alimentari (come quelle al glutine o al lattosio).

10 Variare con frequenza le scelte per garantire che la dieta fornisca tutte le sostanze nutritive indispensabili. ■



DESIGN DELLA COMUNICAZIONE

SAGGI E PROSPETTIVE DI RICERCA PROGETTUALE



Il progetto della collana nasce nell'ambito delle attività di ricerca e didattica di Design della comunicazione del Politecnico di Milano. Vuole far emergere la densità del tessuto disciplinare che caratterizza quest'area del progetto e dare visibilità alle riflessioni che ne alimentano i settori, le specificità, le connessioni. La collana si propone come punto di convergenza per registrare studi e temi emergenti.

Tre sono le sezioni in cui si articola: "saggi", "prospettive", "snodi", che accolgono contributi teorici, ricerche e sperimentazioni, riflessioni che intersecano l'area del Design della comunicazione.

www.designdellacomunicazione.it

TENDENZE

M'ama food Catering dal mondo

Donne di ogni Paese si incontrano ai fornelli portando con sé il proprio "sapere" culinario

Burghul dal Libano, falafel dall'Egitto e quinoa dalle Ande. Sulla stessa tavola, moussakà greca, gazpacho spagnolo e i nostrani arancini di riso. Profumi di Paesi lontani che si mescolano a sapori familiari: un incontro possibile grazie

Etiopia, Eritrea, Somalia), ma anche dall'Asia (Iran, Pakistan). Spesso hanno alle spalle storie di sofferenza: sono rifugiate politiche, straniere perseguitate, maltrattate o fuggite da nazioni in guerra. «L'idea di dare vita a un catering è nata nel 2010 durante la Festa del Rifiuto» racconta

Cuoche al lavoro nella cucina di M'ama Food, dove la parola d'ordine è "integrazione": un incontro di sapori e profumi che è prima di tutto un incontro di culture.



Carta d'identità

M'ama Food
Farsi Prossimo
Onlus s.c.s.
via Fusinato 7
20156 Milano
Tel. 02 333000945
334 6560563
catering@farsiprossimo.it
www.mamafood.it



Il nome **M'ama Food** si ispira da un lato alla concezione africana della Madre, figura imponente che tutto avvolge, dall'altro all'idea che la cucina sia prima di tutto un atto d'amore. Nelle foto, Falafel con crema allo yogurt (a sinistra) e Sambousa, triangoli ripieni di patate, carne e verdure (a destra).

al catering M'ama Food. «Non un catering etnico, ma un "catering dal mondo" ci spiega Rocco Festa, uno degli ideatori del progetto. Perché l'accento non è sulle differenze, ma sull'integrazione: «Nello stesso menu si possono trovare sapori di tutte le parti del mondo, Italia compresa. Ogni ingrediente mantiene la propria identità, ogni piatto conserva il proprio nome. Allo stesso tempo, la tavola diventa espressione di un incontro». Un'integrazione di sapori che è anche un'integrazione di culture. M'ama Food nasce da un'iniziativa della Cooperativa Farsi Prossimo, che gestisce il centro di accoglienza di via Sammartini, a Milano. Qui sono ospitate cento donne con i loro figli, provenienti da varie parti del mondo: perlopiù dall'Africa (Nigeria,

Rocco. «In quell'occasione le ospiti del centro hanno deciso di mettersi alla prova ai fornelli. Ci siamo subito resi conto di quanta voglia avessero di stare insieme in cucina. Voglia di "fare" qualcosa assieme. Non è facile preparare un pasto per tante persone, ma in alcuni Paesi cucinare per grandi nuclei famigliari fa parte della quotidianità. E infatti le ospiti del centro si sono rivelate abilissime: il cibo era ottimo. C'erano 80 persone e la festa è stata un successo: tanti sono tornati a complimentarsi». Da qui la voglia di inaugurare un progetto che rappresentasse per tutte loro un canale di inserimento professionale: è stato



© ROBERTO MORELLI

attivato un laboratorio di cucina all'interno del centro e le donne hanno ottenuto la possibilità di partecipare a corsi di formazione. Con il tempo si è creato un nucleo di cuoche fisse, attorno al quale ruotano le altre. Un'opportunità per raggiungere l'emancipazione economica, ma prima di tutto un'occasione per riaffermare la propria

dignità: «In molti Paesi, soprattutto africani, cucinare ha un significato profondo per una donna: è un modo per prendersi cura dell'altro e allo stesso tempo è un campo in cui sentirsi parti attive. Cucinando, la donna afferma se stessa». Il valore aggiunto del catering M'ama Food è nella varietà dei soggetti che ne fanno parte. Le differenze si traducono in ricchezza di competenze, e la cucina si trasforma in un fruttuoso terreno di scambio: «Attorno ai fornelli si incontrano donne che spesso non parlano la stessa lingua. Non solo: a volte

lavorano fianco a fianco donne i cui Paesi d'origine sono in guerra fra loro. Ma il cibo rappresenta per tutte un linguaggio comune: ognuna mette il proprio sapere a disposizione delle altre». Il risultato? Nascono piatti che sono come racconti, scritti a tante mani: le ricette hanno le proprie radici nella tradizione culinaria di terre più o meno lontane, ma nell'esperienza di queste donne si sono via via trasformate, raccogliendo le tracce dei loro viaggi e degli incontri fatti lungo il percorso. ■

Claudia de Luca

Menu senza confini

Il catering M'ama Food prepara colazione, merende, pranzi aziendali, cene a domicilio, feste tra amici, battesimi, comunioni e matrimoni. Il tutto all'insegna della "creativa contaminazione" tra sapori insoliti e ingredienti tipici della cucina mediterranea. Dall'antipasto al dolce passando per le bevande, il menu è ricchissimo e offre un'ampia scelta anche per i vegetariani. Ecco alcune delle proposte (la lista completa è sul sito www.mamafood.it).
Burghul di lenticchie alla menta. Diffuso in Libano e Siria, il burghul è frumento integrale cotto al vapore ed essiccato al sole prima di essere macinato.
Falafel con crema allo yogurt. Di origine egiziana ma diffusi in tutta la cucina mediorientale, sono polpette fritte a base di legumi

(fave, ceci, fagioli) e spezie (coriandolo, cumino). Completamente vegetariani, sono un ottimo sostituto della carne.
Insalata di quinoa alle verdure. Detta anche "grano delle Ande", la quinoa è spesso classificata come un cereale perché si presta agli stessi usi. In realtà, è una pianta erbacea, quasi del tutto priva di glutine.
Sambousa. Tipici dell'Asia centro-meridionale, ma anche della penisola arabica e del Corno d'Africa, sono triangoli di pasta fritti riempiti con patate, cipolle, carne macinata, verdure, spezie.
Gulab jamun. Dolce tipico del subcontinente indiano, è un impasto di latte in polvere e farina, che viene fritto e immerso in uno sciroppo di cardamomo, acqua di rose, zafferano.



© ROBERTO MORELLI



FONDAZIONE
FRANCO FOSSATI
www.francofossati.eu
Monza - Milano

Milano



Comune
di Milano



MUSEO DEL FUMETTO DELL'ILLUSTRAZIONE E DELL'IMMAGINE ANIMATA

Milano, viale Campania 12

museo internazionale
spazio espositivo
centro studi
biblioteca
attività didattica
bookshop

LA LINEA © Osvaldo Cavandoli / Quipos



Orari: da martedì a venerdì: 15.00-19.00; sabato e domenica: 15.00-20.00
Tel. 02 4952 4744 - 45 www.museowow.it info@museowow.it

EXP FUMETTO

dal 2008 un progetto per l'Universale di Milano

Luogo di conservazione e valorizzazione della Nona Arte inaugurato dalla Fondazione Franco Fossati nel 2011, il museo offre percorsi multimediali inediti e stimolanti ed è visitato da decine di migliaia di persone. Con la mostra "Pane e Acqua" la Fondazione ha cominciato, nel 2008, anche una serie di proposte tese a focalizzare i temi dell'Expo. In questo percorso si inserisce anche BOOM, la "caffetteria" del museo, che presta grande attenzione nella scelta dei suoi prodotti.



con il contributo di
fondazione
cariplo

EPSON
EXCEED YOUR VISION

LYRA
A FILA COMPANY

TENDENZE

Profumo di caldarroste

Le prime giornate
uggiose e fredde
dell'autunno
invitano a
gustare il "pane
dei poveri"
che può anche
trasformarsi
in un delizioso
dessert

«Bei Marroni!!!» va gridando il caldarrostaio per vendere la sua merce agli angoli delle vie, nei punti di passaggio di studenti e impiegati o nelle zone storiche. Il caldarrostaio fa la sua apparizione quando si comincia ad avvertire la morsa dei primi freddi, le prime nebbie autunnali: posizionando il rozzo treppiedi e la padella sfioracchiata davanti a sé, «siede immobile, come un filosofo antico, dietro a quella che è, a un tempo, bottega e officina, fonte di ogni suo provento» (tratto da *Gogol a Roma* di Massimo Grillandi).

Cibo di strada senza tempo

La cottura delle caldarroste è semplice ed eseguita con un armamentario che è rimasto pressoché invariato nel tempo. Le castagne vengono incise, arrostiti sulla fiamma in un grande pentolone forato e girate di continuo fino a quando la buccia non si apre, lasciando intravedere la polpa del frutto leggermente dorata. Una volta cotte, vengono coperte con un panno di lana o un pezzo di iuta per conservare il calore il più a lungo possibile. Le caldarroste sono un classico cibo di strada che non conosce latitudine, da Milano a Palermo passando da Roma e Napoli. Per avere delle buone caldarroste, oltre alla cottura, è importante partire da ottime castagne. Storicamente (forse adesso non è più così) ogni ambulante aveva il suo fornitore di fiducia che gli procurava il frutto ben maturo e senza la "maggagna", come recitava il Poliziano. È così che le castagne di Milano arrivavano dai vicini monti, quelle di Roma dalla Ciociaria e quelle di

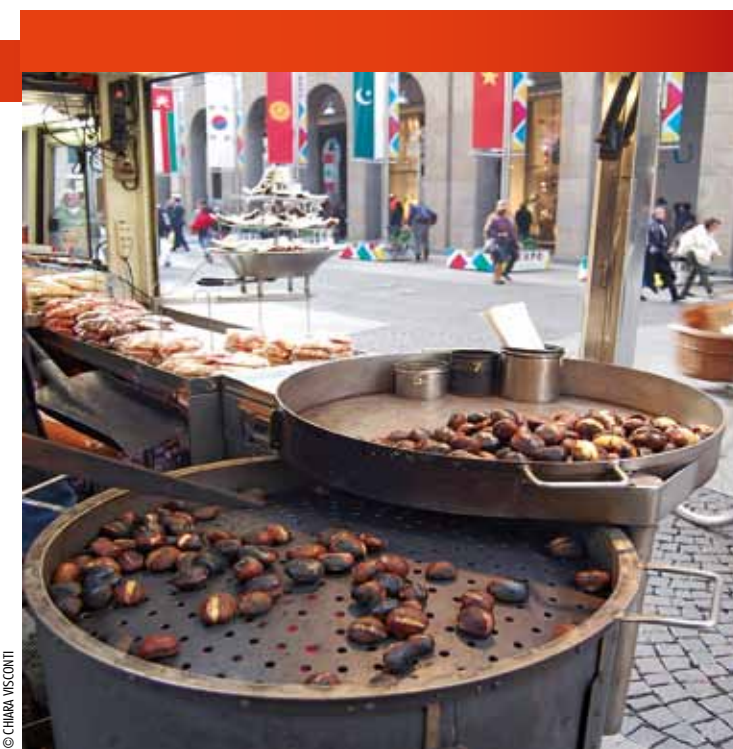
Palermo dalla zona delle Madonie o dalle pendici dell'Etna.

Una produzione in pericolo?

Nel XVII secolo un editto ordinava che nella città di Roma tutti quelli che vendevano castagne ne consegnassero sedici a quattrino, tanto lesse quanto arrosto o al forno. Oggi il prezzo delle castagne è lievitato, tanto che in un cartoccio di 5 euro se ne trovano al massimo sei o sette. Uno studio condotto dall'associazione Agriregionieuropa.it attribuisce questo aumento incontrollato alla struttura troppo lunga della filiera di produzione e vendita, con una presenza altissima di intermediari, che si riflette sul prezzo pagato dal consumatore finale. Con questa struttura, il consumatore non acquista il prodotto perché troppo caro, il produttore non lo produce perché poco remunerativo, diminuendo così drasticamente la quantità di castagne fresche prodotte sul territorio italiano. Inoltre, ma questo è un avvenimento degli ultimi anni, un parassita sta decimando i castagneti del Nord rovinando i raccolti di castagne e riducendo ancora di più la produzione italiana.

Castagne per tutti i gusti

Nelle nostre strade non si mangiano solo le caldarroste, si trovano anche le vallane (come sono chiamate a Napoli) o ballotte, castagne lesse con il loro guscio, o le pelate (in milanese), castagne lesse senza il guscio esterno e la pellicina interna. Sia le ballotte che le pelate non



sono preparate in strada, sono cotte a casa e vendute in strada in un recipiente coperto da cui il caldarrostaio preleva un grosso mestolo di frutti caldi e profumati. Purtroppo sono quasi scomparse le castagne prima lessate e poi passate al forno per affumicarle; il caldarrostaio per venderle le infilava in uno spago formando delle vere e proprie collane che indossava e con cui girava la città. Infine, tutto l'anno nei banchi dei mercati si trovano le castagne secche, che si possono mangiare come caramelle, o, rinvenute in acqua o in latte, si usano per preparare delle

golose zuppe, o la farina di castagne per realizzare altri cibi di strada come il castagnaccio o i necci (crêpe di farina di castagna, arrotolate a sigaro e ripiene di ricotta). Spesso viste con occhio un po' nostalgico, le caldarroste, le ballotte, le pelate e tutti gli altri cibi preparati con le castagne arricchiscono la nostra alimentazione fin dall'antichità, tanto da essere chiamate "cereale che cresce sull'albero" o "pane dei poveri": speriamo che non diventino solo un ricordo da rievocare nelle grigie giornate della stagione fredda. ■

Rita Tersilla - Sarti del Gusto



La ricetta di Rita Il castagnaccio

Ingredienti per una teglia da 26 cm

250 g di farina di castagne ■ 70 g di uvetta sultanina ■ 50 g di pinoli
500 g circa di acqua (dipende da quanta ne assorbe la farina) ■ rosmarino q.b.
3 cucchiaini d'olio ■ 1 cucchiaino di sale

Preparazione

Ammollare l'uvetta in acqua tiepida per 20 minuti.

Setacciare in una ciotola la farina e mescolando con una frusta aggiungere l'acqua fino a ottenere una pastella fluida e senza grumi.

Sempre mescolando unire 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di olio e l'uvetta scolata e asciugata.

Ungere con l'olio la teglia, versarvi sopra l'impasto e cospargerlo di pinoli e rosmarino.

Irrorare leggermente la superficie con il cucchiaino di olio rimasto e mettere nel forno preriscaldato a 200 °C. Far cuocere per 45 minuti o fino a quando sulla superficie si sarà formata una crosticina croccante con piccole crepe.

Servire caldo o tiepido.

© CHINA VISCONTI





È dal 1910 che la famiglia Veggetti offre prodotti e servizi di qualità alle migliori panetterie e pasticcerie, distribuendo in esclusiva specialità dolci e salate, selezionate in base ai più elevati criteri di Qualità e di Gusto

Il lancio della Linea di Pasticceria Biologica e Fairtrade Veggetti since 1910

ci permette di presentare un'azienda, sempre più orientata alla Qualità e all'Innovazione. Ognuno degli squisiti prodotti della nostra linea è frutto di un grande lavoro di ricerca e di un'accurata selezione degli ingredienti. La linea è destinata a consumatori raffinati ed esigenti ma anche attenti alla salute del Pianeta ed al benessere dei suoi abitanti, e si distingue per un packaging innovativo ed esclusivo che rispecchia l'eccellenza dei prodotti



VEGGETTI 1910 è un marchio SERVICEPAN

Prodotto e confezionato da SERVICEPAN s.r.l.
Via Paganini, 101 - 20825 Barlassina (MB) Italy
Tel. 0362.557360 - Fax 0362.557372
www.veggetti.it - info@veggetti.it

A PROPOSITO DI ACQUA

Falsi miti sull'acqua del rubinetto

C'è chi pensa faccia venire i calcoli e chi ha paura del cloro. Chi la sostituisce con quella in bottiglia e chi è ancora incerto sulla scelta. Scopriamo i miti da sfatare sull'acqua delle nostre case

Quando parliamo di acqua pubblica, ci scontriamo continuamente con timori che non hanno alcun fondamento di verità. Il risultato è che non tutti i cittadini pensano all'acqua dei nostri rubinetti come a un'acqua "da bere". Le considerazioni che seguono sono state redatte consultando il materiale pubblicato dall'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (oggi soppresso), dall'Organizzazione mondiale della sanità e da alcune tra le principali Aziende sanitarie locali della Lombardia, anche con il prezioso supporto dei biologi e dei tecnici del Laboratorio Analisi di Metropolitana Milanese.

L'acqua in bottiglia è più salubre di quella del rubinetto: FALSO

Anche l'acqua del rubinetto è per legge soggetta a controlli che ne garantiscono la qualità e la salubrità.

L'acqua del rubinetto è inquinata o contaminata: FALSO

L'acqua del rubinetto è sottoposta a rigorose verifiche. Il laboratorio di analisi di MM effettua regolarmente controlli, con periodicità settimanale o mensile secondo i casi. Annualmente il laboratorio effettua circa 190mila analisi. Inoltre l'acqua di rete è controllata anche dall'Asl.

Sono tanti i pregiudizi legati all'acqua dei nostri rubinetti. Ma le analisi rivelano che l'acqua di Milano è sicura, controllata e buona "da bere".

Se i controlli dovessero evidenziare la presenza di sostanze nocive, il sindaco ne dovrebbe vietare espressamente il consumo alimentare.

L'acqua in bottiglia ha meno sali di quella del rubinetto: FALSO

Molte acque del rubinetto sono oligominerali, cioè contengono da 50 a 500 mg/litro di residuo fisso. Nel nostro territorio quasi tutta l'acqua del rubinetto è oligominerale, cioè contiene pochi sali ed è povera di sodio. Bere un litro d'acqua del rubinetto equivale ad assumere i sali contenuti in poco più di mezzo cracker.

L'acqua in bottiglia si conserva nelle bottiglie garantendo la stessa qualità dalla fonte, mentre quella dell'acquedotto si contamina nei tubi: FALSO

L'acqua prelevata dai pozzi scorre continuamente e si rinnova in ogni momento. L'acqua, proprio perché in bottiglia, se non viene conservata correttamente, potrebbe non avere più la qualità e la "freschezza" che ha invece l'acqua prelevata dal proprio rubinetto di casa.

Il calcare fa venire i calcoli: FALSO

Il calcare non ha effetti negativi sulla nostra salute. «Le persone soggette alla formazione di calcoli devono bere abbondantemente e ripetutamente nel corso della giornata, senza temere che il calcio contenuto nell'acqua possa favorire la formazione dei calcoli stessi» (Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione – Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione – Ministero delle Politiche agricole

e forestali). L'Organizzazione mondiale della sanità chiarisce che l'acqua calcarea può incrostarne gli elettrodomestici ma non è pericolosa per l'organismo e non è causa di calcoli renali, anzi ha un effetto protettivo nei confronti dell'insorgenza di malattie cardiovascolari.

Il cloro contenuto nell'acqua del rubinetto è pericoloso per la salute: FALSO

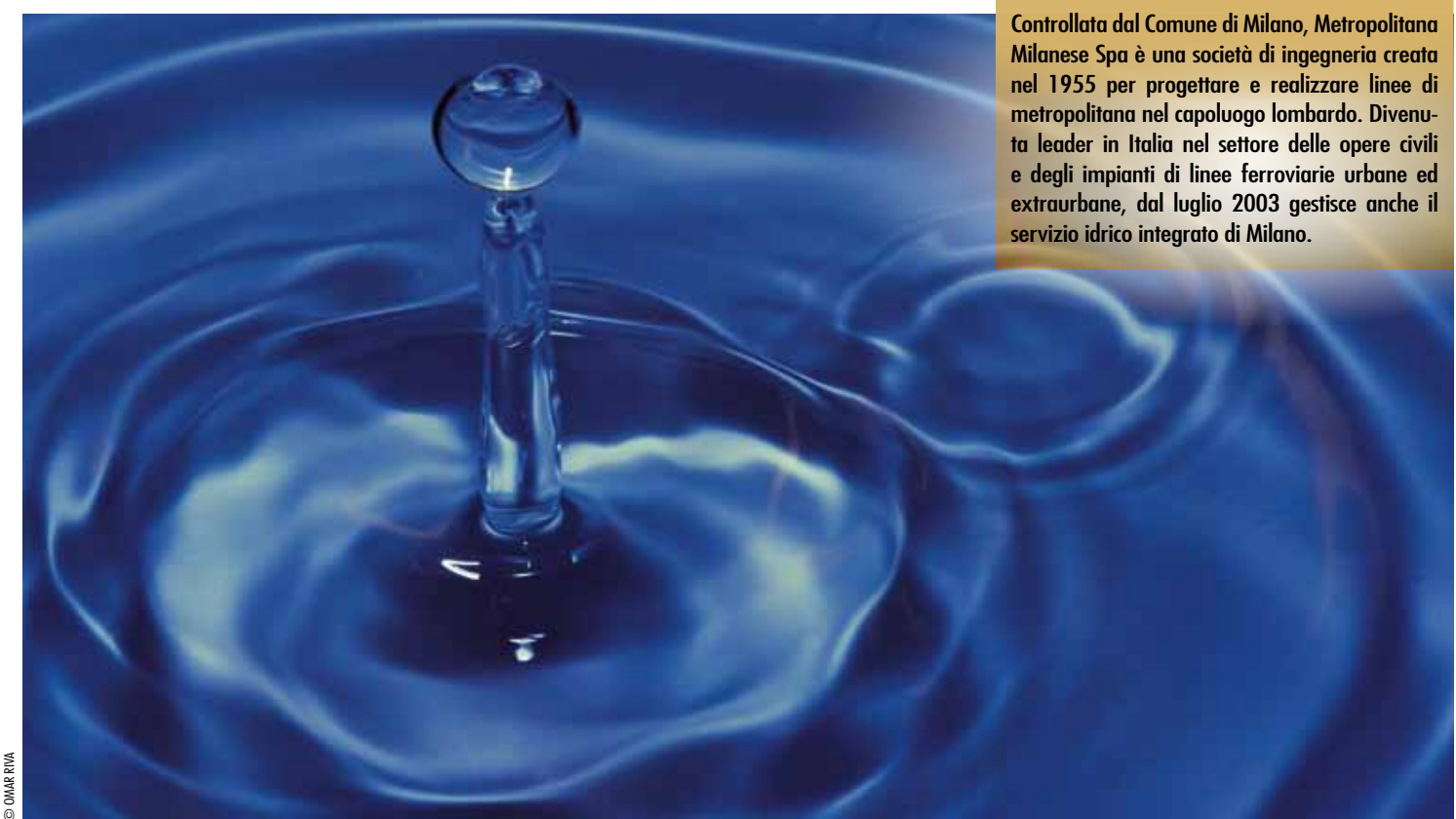
Bevendo 2 litri d'acqua al giorno, la scarsissima quantità di cloro presente nell'acqua del rubinetto non ha alcun effetto sulla salute. La soglia fissata dalla legge italiana per il residuo di cloro libero dopo la disinfezione è pari a 0,2 mg/litro; a Milano la quantità di cloro presente nell'acqua dell'acquedotto è compresa tra a 0,03 e 0,05 mg/litro.

L'acqua in bottiglia aiuta a mantenere la linea, quella del rubinetto no: FALSO

Tutta l'acqua ha calorie zero. Bere acqua fa bene alla linea ma soprattutto alla salute. Inoltre i sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nel nostro organismo. ■

Chi è Metropolitana Milanese

Controllata dal Comune di Milano, Metropolitana Milanese Spa è una società di ingegneria creata nel 1955 per progettare e realizzare linee di metropolitana nel capoluogo lombardo. Diventa leader in Italia nel settore delle opere civili e degli impianti di linee ferroviarie urbane ed extraurbane, dal luglio 2003 gestisce anche il servizio idrico integrato di Milano.



© OMAR RIVA

Quanta acqua c'è in un chicco di caffè?

Il concetto di acqua virtuale definisce quanti litri sono necessari per produrre e commercializzare i singoli alimenti e beni di consumo. E aiuta a capire quanta acqua consumiamo ogni giorno

Come fanno 840 litri d'acqua a stare in una caffettiera? La domanda può sembrare paradossale, ma la risposta è seria: ci stanno "virtualmente". Per rispondere dobbiamo infatti pensare a tutta l'acqua utilizzata per la coltivazione, la produzione, l'imballaggio e il trasporto di quel caffè. Un discorso analogo si potrebbe fare per un pacco di riso o una bistecca, ma anche per un indumento. Perché una certa quantità di "acqua virtuale" è contenuta in tutti gli alimenti e i beni di consumo che fanno

parte del nostro quotidiano. Il concetto di "acqua virtuale" è strettamente collegato a quello di "impronta idrica" (o *water footprint*). L'impronta idrica di un Paese è costituita dal volume totale di risorse d'acqua utilizzate per produrre i beni e i servizi a beneficio degli abitanti della nazione stessa. Comprende l'acqua prelevata da fiumi, laghi e falde acquifere, quella impiegata nel settore agricolo, industriale e domestico, più tutta l'acqua utilizzata per le altre attività umane. Preoccuparsi della propria impronta idrica e di quella della comunità cui si appartiene sta diventando una necessità impellente: sulla Terra l'acqua dolce è scarsa, distribuita in modo disomogeneo, e in alcune parti del mondo viene utiliz-

zata in modo non sostenibile. Tutto questo ha pesanti conseguenze sulla disponibilità futura. Un comportamento responsabile passa necessariamente da una corretta informazione: ecco perché è importante sapere quali beni sono molto "idrovori" (cioè hanno un alto contenuto di acqua virtuale). Avreste mai detto, per esempio, che per produrre un paio di jeans servono 11mila litri d'acqua? ■

Servono circa 21 mila litri d'acqua per produrre 1 kg di caffè tostato. Per una normale tazza di caffè servono 7 g di caffè, pari a circa 140 litri d'acqua. Servono più di 1100 gocce d'acqua per fare una goccia di caffè.



© JAMES SHAN

Chi è il Gruppo CAP

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

La redazione contatti



CiBi
Arte e scienza del cibo
quindicinale gratuito
anno 1 - n. 3
Milano
7 novembre 2013

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Art director
Marco Matricardi – matricardi@fastwebnet.it

Redazione
Claudia de Luca – claudia.deluca@cibiexpo.it
Flavio Merlo – flavio.merlo@cibiexpo.it
Marta Pietroboni – marta.pietroboni@cibiexpo.it
Chiara Porati – chiara.porati@cibiexpo.it
Bianca Senatore – bianca.senatore@cibiexpo.it
Relazioni istituzionali
Arianna Censi – arianna.censi@gmail.com

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

Fotografia: Chiara Visconti
Immagini di copertina: foto di Sal De Riso:
Press Sal De Riso; altre foto: Chiara Visconti.

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 snc, Parabiago (MI)
Stampato su carta riciclata certificata PEFC
APP – A. matt
Distribuzione: Promos Comunicazione
Registrazione n. 104 del 3/04/2013
presso il Tribunale di Milano

© 2013 Cibi srl
È vietata la riproduzione anche parziale di testi,
grafica, immagini e spazi pubblicitari senza
l'autorizzazione dell'Editore.
L'Editore dichiara la propria disponibilità a
regolarizzare eventuali omissioni o errori di
attribuzione.

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 del
numero 1 di CiBi.

**Nella prossima uscita: Sonia
di Giallozafferano e i fratelli
Alemagna di T'a Milano**



FARAVELLI. ECCELLENZA ITALIANA DAL 1957

La grande tradizione nel catering moderno.



FARAVELLI *catering*
L'ECCELLENZA DEL MADE IN ITALY

Chi ci conosce sa bene che **dal 1957** siamo sinonimo di eccellenza.

Oggi abbiamo accettato una nuova sfida che il mercato richiedeva, nasce il **Catering Faravelli** in grado di portare la professionalità, la cura nel dettaglio e la creatività Faravelli nel mondo degli eventi.

L'alta **qualità delle materie prime**, l'ampia scelta, l'attenzione dedicata ai piatti della **tradizione italiana**, l'**eccellenza enologica**, sintetizzano la nostra filosofia. Siamo in grado di offrire un servizio completo, curato

in ogni aspetto sia per eventi privati che aziendali. Alla famiglia Faravelli inoltre si deve il recupero di due importanti location storiche, riportate all'antico splendore e cornici ideali per rendere unica una cena di gala, il vostro ricevimento di nozze, feste di laurea, battesimi, compleanni.

L'**Antica Stanza Cortese** di Azzate e la **Rocca di Montalfeo** sono le prime location nelle quali storia, arte e cucina danno splendore ad un **Made in Italy** ritrovato, valorizzato e gustato!

Per informazioni e richieste: Alessandra 3459936859 • info@anticastanzacortese.com • info@roccadimontalfeo.it