



**Arte e scienza
del cibo**



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

con il patrocinio di
Milano

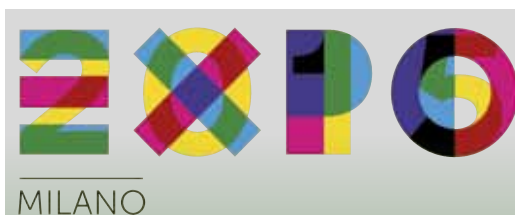


Comune
di Milano

**Peck, nel regno
della qualità**



Leone Marzotto
oggi con il padre
alla guida di Peck



MILANO

**-575 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**



**Il risotto che piace
sempre**



**Cascina Gaggioli
Una fattoria
in città**



**L'acqua
di Milano**



SHOP ONLINE SU:
<http://www.tamilano.com/shop-online/>

I PRINCIPALI PUNTI DI VENDITA:

MILANO	Ottimomassimo Via Spadari ang. Victor Hugo
MILANO	La Rinascente Piazza del Duomo, 7° piano
MILANO	Attimi di gusto Via Vigevano 13
FIRENZE	La Rinascente Piazza della Repubblica 3/5
ROMA - BOLOGNA - GENOVA - TORINO - MILANO Catena food store Eataly	

Cerca il punto vendita più vicino a te su:
<http://www.tamilano.com/punti-vendita/>

CIOCCOLATO HAND MADE
 TANCREDI E ALBERTO ALEMAGNA - MILANO

Tia SENTIMENTO ITALIANO
www.tamilano.com




EDITORIALE

Perché CiBi

CiBi nasce per rispondere alle domande, ai dubbi, alle curiosità dei consumatori. Ci sembra una buona idea farlo senza prendere posizione in anticipo per una tesi o per l'altra, ma ascoltando tutte le campane e riferendo tutti i punti di vista.

Si parlerà di alimentazione. Mangiamo da tre a cinque volte al giorno (e beviamo anche di più), eppure spesso siamo incerti: quello che metto nel piatto, o nel bicchiere, è sano e sicuro? È utile leggere le etichette dei prodotti? E i rifiuti: ha senso impazzire per dividere una cosa dall'altra?

CiBi metterà a confronto diverse opinioni su tanti temi, consultando le fonti più attendibili, agronomi, chimici, nutrizionisti... ma parlerà anche con chi l'esperienza se la fa "sul campo", occupandosi della spesa, cucinando, mangiando e bevendo.

E dedicherà attenzione a chi ci riempie il piatto: coltivatori, allevatori, ristoratori... Molti operatori riescono a raggiungere risultati di altissimo livello, nonostante le mille difficoltà di questi tempi. Le vendite dirette, dal produttore al consumatore, sono vantaggiose per entrambi.

E visto che il mondo verrà a Milano, in occasione di Expo 2015 – *Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita* – parleremo di Lombardia ma cercheremo anche di conoscere in anticipo i nostri ospiti e le loro abitudini alimentari.

Il progetto è impegnativo. Utilizzeremo due strumenti: la rivista gratuita, che uscirà due volte al mese, e il sito www.cibiexpo.it.

Potete contarci: faremo un buon lavoro. ■

Paola Chessa Pietroboni



3 ottobre 2013 - n. 1

www.cibiexpo.it

3



Sommario



Ben fatto Il risotto che piace sempre 5

Elena Rasi ci insegna a cucinare l'ossobuco con risotto allo zafferano.

a cura di Chiara Porati

Filo diretto Cascina Gaggioli. Una fattoria in città 7

L'agronomo Francesco Bossi ci racconta come si lavora nell'azienda di famiglia.

di Flavio Merlo

Verso l'Expo Lotta allo spreco 9

Un terzo della produzione alimentare finisce nella spazzatura: è ora di cambiare.

di Chiara Corbo

Expo 2015. Il mondo a tavola 11

A oggi, sono 132 i partecipanti ufficiali all'esposizione milanese.

a cura della Redazione

I segreti della spesa Bitto, formaggio ad alta quota 13

Ottobre è il mese giusto per assaggiare la nuova produzione del formaggio valtellinese.

di Claudia de Luca

Come scegliere i prodotti di ottobre 14

Castagne e marroni, porri, melanzane e uva Italia: impariamo a sceglierli.

a cura di Claudia de Luca e Chiara Porati

Passione per l'esotico 15

Scopriamo il banchetto di Efen nel mercato milanese di piazza XXIV Maggio.

di Bianca Senatore

Protagonisti Peck. Il regno della qualità 16

Leone Marzotto ci svela che cosa fa di Peck il paradiso del gusto.

di Marta Pietrobboni e Bianca Senatore



A porta aperta Le provviste di... Debora 19

Abbiamo aperto il frigorifero di un'insegnante, moglie e mamma di due bambini.

di Flavio Merlo

Scuola di cucina La Cucina Italiana 21

La scuola della storica rivista propone corsi per apprendere i segreti della tradizione.

di Chiara Porati

Alimentazione e salute Maestra, non mi va! 22

Imparare a mangiare bene fin da piccoli: ecco le riflessioni di un'insegnante.

di Marianna Lambiase

No alle diete miracolo 23

Pochi grassi, frutta e verdura per una sana dieta mediterranea.

di Paolo Genoni



Tendenze Quando il cibo è di strada 25

Un modo rapido ed economico di mangiare: scopriamo i punti di forza dello street food.

di Marta Pietrobboni

Contadini 2.0 27

Boom di iscrizioni alla facoltà di agraria, che attira sempre più ragazze.

di Bianca Senatore



A proposito di acqua MilanoBlu, il portale dell'acqua pubblica 29

È il punto di riferimento dei milanesi per avere informazioni sull'acqua del rubinetto.

a cura di Claudia de Luca

Acqua potabile per Expo 2015 29

L'assessore Pierfrancesco Maran parla del patrimonio idrico lombardo.

di Marta Pietrobboni

Acqua a impatto zero 30

Scopriamo dove sono, come funzionano e quali benefici apportano le Case dell'Acqua.

a cura di Claudia de Luca

Sagre e mercati di ottobre 10

Gli eventi del mese sono dedicati a frutti, colori e sapori d'autunno.

a cura di Chiara Porati



Hanno collaborato a questo numero

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

Chiara Corbo: dal 2010 è dottoranda presso la Scuola per il Sistema Agroalimentare dell'Università Cattolica di Piacenza. Dopo la laurea in Economia, ha proseguito i suoi studi occupandosi di protocolli di sostenibilità nell'industria agroalimentare: dalla definizione delle strategie alla valutazione degli impatti ambientali di prodotto, fino ai piani di green marketing e comunicazione ambientale.

Paolo Genoni: medico chirurgo, è specialista in Scienza dell'Alimentazione. Vicepresidente dell'Associazione Nazionale degli Specialisti in Scienza dell'Alimentazione ANSISA e presidente della Fondazione "Scuola di Medicina Carnaghi Brusadori Onlus".

Marianna Lambiase: dottore di ricerca in Lettere, è insegnante nella scuola primaria presso l'Istituto comprensivo Via Volsinio di Roma. Collabora con l'Università 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).

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

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

BEN FATTO

Il risotto che piace sempre

È il piatto lombardo per eccellenza: ossobuco con risotto allo zafferano, squadra che vince non si cambia

Elena Rasi, che con Daniela Bianchi ha aperto un negozio-laboratorio di pasticceria artigianale in via Caminadella a Milano, ha una lunga esperienza di cucina. Titolare per molti anni del ristorante La Brisa, oggi prepara per noi una prelibatezza tipica della cucina lombarda. Ingredienti di alta qualità, realiz-



Uova in abbondanza, ricotta, latte, panna e cioccolato: ingredienti freschissimi nel frigorifero di Caminadella Dolci, il negozio-laboratorio di pasticceria gestito da Elena Rasi.

zazione semplice ma tradizionale, resa del piatto eccellente. «Qualunque sia la ricetta – spiega Elena – è essenziale che i prodotti di partenza siano buoni. Per fare i risotti il Carnaroli è il migliore in assoluto. Per la carne, invece, consiglio di affidarsi a un macellaio conosciuto. Anche le insalate sarebbe molto meglio comprarle fresche, limitando quelle già imbustate.»

Il menu dello chef

Ossobuco di vitello con risotto allo zafferano

Insalata di suncino

Mousse di mele con salsa al caramello

Vini consigliati: rossi piemontesi. Barbera, Freisa o Nebbiolo

Preparazione dell'ossobuco di vitello: in un tegame far rosolare un battuto di scalogno, sedano e carote, tritati sottilissimi, con olio e burro. Quando l'olio è ben caldo e le verdure sono appassite aggiungere gli ossibuchi (che devono essere di almeno 3 cm di altezza) precedentemente infarinati. Sfumare con il vino bianco secco, all'incirca un bicchiere per 4 ossibuchi. Appena comincia a evaporare coprire con brodo di carne. Va bene anche di dado, purché sia senza glutammato. Cuocere a fuoco molto basso per circa un'ora e un quarto, coprendo con un coperchio, lasciando però uno spiraglio. A cottura completata impiattare la carne coprendo il midollo al centro dell'ossobuco con un battuto fatto di buccia di limone e di arancia e prezzemolo.

Preparazione del risotto: in un tegame soffriggere con il burro una cipolla tritata finemente. Aggiungere il riso e girare con un mestolo di legno per lasciarlo insaporire. Sfumare con il vino bianco e lasciar evaporare, sempre mescolando con cura. Unire il brodo di carne e far cuocere per circa venti minuti. A cottura ultimata, aggiungere lo zafferano, in pistilli o in polvere (2 bustine per 4 persone), una noce di burro e una manciata di parmigiano. Mantecare a fuoco spento e lasciarlo abbastanza umido (i cuochi dicono "all'onda"). ■



Elena Rasi, oggi alla guida di Caminadella Dolci, ha diretto per anni il ristorante milanese La Brisa.



Informazione Pubblicitaria



Russell Hobbs

allure

Massimo dell'efficienza e design all'avanguardia.

Grazie a un design innovativo e raffinato e ad un inconfondibile tocco di eleganza inglese, la nuova gamma **Allure** di **Russell Hobbs** per la cucina si adatta perfettamente ad ogni tipologia di ambiente.

Progettate da ingegneri altamente qualificati, le proposte **Allure** vanno a comporre un'offerta completa e moderna per il mercato della prima colazione e della preparazione dei cibi: bollitore, tostapane, macchina per il caffè, frullatore ad immersione, frullatore, sbattitore elettrico e un innovativo mixer sferico.

Tutti i prodotti sono dotati di interruttori collocati in posizioni facilmente accessibili, per un uso pratico, comodo e preciso, mentre il display retroilluminato consente di monitorare sempre il tempo d'uso e la potenza applicata.

Con la nuova gamma **Allure**, **Russell Hobbs** da vita ad una nuova frontiera dell'estetica dal fascino senza tempo.



www.russellhobbs.it

Cascina Gaggioli

Una fattoria in città

Andare a Milano per scoprire come si lavora in una fattoria: sono i luoghi come la Cascina Gaggioli a ricordarci l'origine agricola del capoluogo lombardo

A volte la realtà si rivela sorprendente. Volete visitare un luogo dove si allevano mucche e si vende riso coltivato in loco? Venite nella grande metropoli milanese! Lasciate la tangenziale ovest a Rozzano, proseguite verso il centro città per qualche chilometro, superate il cartello che indica l'inizio di Milano e dirigetevi in via Selvanesco al numero 25. La famiglia Bossi vive qui dal 1948: Francesco, l'agronomo che con i fratelli gestisce la cascina, ci racconta come si lavora e che cosa si produce in questa fattoria milanese.

Quanti siete a lavorare nella fattoria? Tutti della famiglia?



Oltre ad allevare bovini di razza Limousine, la Cascina Gaggioli produce riso Superfino Carnaroli e ha un negozio per la vendita diretta.

Io e mia sorella Giuditta lavoriamo qui a tempo pieno; mio fratello Paolo fa il veterinario, ma viene spesso a darci una mano; mio nipote Lorenzo, che studia agraria, ci aiuta in campagna. Abbiamo un dipendente che lavora in stalla, uno in agriturismo e tre per la vendita diretta.

Chi ha avviato la cascina?

Mio padre e mio zio: producevano ortaggi per il mercato di Milano e per l'esportazione. Negli anni Settanta la concorrenza di chi arrivava dal Sud



li ha spinti a passare alla coltivazione dei cereali e all'allevamento. Nel 1990 si è cominciato a coltivare riso e nel 1991 è stata inaugurata la vendita diretta. All'inizio distribuivamo solo i nostri prodotti, oggi vendiamo anche quelli di altre aziende vicine. Questo ci ha permesso di ampliare la gamma dell'offerta. Alla fine degli anni Novanta altre due svolte: abbiamo costruito camere da adibire all'alloggio e ci siamo convertiti all'agricoltura biologica.

Quali sono le vostre eccellenze?

La carne e il riso. Alleviamo, con i foraggi prodotti in azienda, bovini di razza Limousine. Lavoriamo la carne che ha almeno tre settimane di frollatura (maturazione), per garantire il massimo della morbidezza e del sapore.

Coltiviamo e vendiamo solo riso Superfino Carnaroli, bianco o integrale, pilato in una riseria biologica del Lodigiano [la pilatura consiste nel togliere i rivestimenti che avvolgono il chicco; ndr].

I vostri clienti da dove vengono?

Sono per la maggior parte di Milano, non solo della nostra zona. Persone che ci hanno conosciuto grazie al passaparola. Non abbiamo mai fatto una grande pubblicità; la gente arriva da noi perché segue il consiglio di altri consumatori che hanno provato i nostri prodotti.

Essere nella periferia di Milano è un vantaggio o uno svantaggio?

Essere nel Parco Sud è un valore aggiunto in termini di comunicazione ma crea qualche problema rispetto ai vincoli strutturali che ci vengono posti. Di fatto, però, il grande vantaggio è che ci sono barriere normative alle nuove costruzioni e quindi il cemento non può avanzare ulteriormente. L'acqua che usiamo è quella del Naviglio, che negli ultimi vent'anni è molto migliorata.

La gente non teme che i vostri prodotti risentano dell'inquinamento?

Alcuni ritengono che non si possa produrre biologico stando in città. Si tratta di un'affermazione azzar-

Distributori di riso biologico nelle due varietà: Carnaroli bianco e Carnaroli integrale.

data perché nessun produttore biologico coltiva nella savana lontano da tutto. Produrre in modo biologico significa soddisfare una serie di requisiti legati alla semina, all'acqua di irrigazione, alla lotta ai parassiti... È un metodo di lavoro, non è una condizione geografica. La nostra carne non è certificata biologica; invece riso, farine e tutto ciò che viene dalla campagna è certificato. Di fatto, però, il nostro bestiame è nutrito con un'alta percentuale di prodotti biologici. La stalla soddisfa i parametri tipici degli allevamenti certificati. Non tutti i prodotti che vendiamo sono certificati biologici, ma possiamo garantire che si tratta di alimenti fatti con cura, passione e il massimo rispetto per il consumatore. ■

Flavio Merlo



L'attuale assetto della cascina è del 1848, ma le sue origini risalgono al XIII secolo.



Università Cattolica, alla Cattolica posso affidare il mio futuro.

“Per realizzare i miei progetti è importante una formazione specialistica e qualificata. In Cattolica mi aiutano a costruire il mio futuro anche grazie alle borse di studio.”

PIACENZA

AGRARIA

Corsi di laurea magistrale in

Scienze e tecnologie agrarie (Piacenza)

Profili: Produzioni vegetali e difesa delle colture; Produzioni animali.

Scienze e tecnologie alimentari (Piacenza)

Agricultural and food economics - Economia e gestione del sistema agro-alimentare (Cremona)

All courses are taught in English, with the chance to spend one or two semesters of the second year in a partner university abroad, in Europe or North America.



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

piacenza.unicatt.it/facolta/agraria

seguici su



Un'esperienza autentica

VERSO
L'EXPO

Lotta allo spreco

È un dovere di tutti, sempre più urgente: impegnarsi per ridurre i rifiuti alimentari prodotti ogni giorno

Ogni anno finiscono nella spazzatura 13 miliardi di quintali di cibo: un terzo di ciò che si produce. Per ridurre questo spreco inaccettabile devono impegnarsi consumatori, produttori, distributori, istituzioni. È il tema dell'incontro di CaffExpò tenutosi a Bruxelles il 7 febbraio scorso, organizzato da OPERA, il Centro di Ricerca dell'Università Cattolica sull'agricoltura sostenibile. Ospite Paola Testori Coggi, capo della Direzione generale per la Salute e i Consumatori della Commissione Europea.

È un tragico paradosso che si sprechi tanto cibo mentre è così diffuso il problema della denutrizione. La questione è complessa, tanto che non si è nemmeno riusciti a definire in modo univoco il *food waste*. Lo European Committee on Agriculture and Rural Development nel 2011 considerava rifiuti alimentari «tutti i prodotti commestibili scartati lungo l'intera filiera, per ragioni economiche, estetiche o perché troppo vicini alla data di scadenza». Secondo la FAO, gli sprechi mondiali variano dal 30 al 50% di tutta la produzione. Nel 2006 la Commissione Europea ha calcolato, sommando i dati dei 27 Stati Membri, una produzione annuale di circa 90 milioni di tonnellate di rifiuti: il 39% nella produzione, il 5% nella distribuzione e vendita, il 42% nelle abitazioni e il 14% nella grande ristorazione.

Le cause degli sprechi

Perché si butta via tanto cibo? Nei Paesi avanzati influiscono le previsioni sbagliate sull'entità della domanda e le pressioni sui consumatori. Nei Paesi più poveri, invece, parte della produzione si perde per carenza di competenza e tecnologia. Persino la regolamentazione per la sicurezza alimentare in alcuni casi genera sprechi. Non si parla delle regole di tutela ma di quelle create da produttori e distributori che, per ragioni commerciali, scartano i prodotti che non rispondono a determinati canoni estetici.

La data di scadenza

Sugli alimenti facilmente deperibili (come carne e pesce) è indicata una **scadenza inderogabile**. Per la maggior parte dei prodotti, invece, viene consigliato **l'utilizzo entro una certa data** («da consumarsi preferibilmente entro»), trascorsa la quale il prodotto può perdere parte delle sue proprietà o subire modifiche estetiche, senza che il suo consumo sia dannoso (entro un limite di tempo ragionevole). Questa distinzione spesso sfugge: la comunicazione ai consumatori, in questo caso, è fondamentale per la lotta agli sprechi.

Secondo le stime della Commissione Europea gran parte dei rifiuti alimentari prodotti ogni anno è da addebitare alla fase di produzione. Molti alimenti vengono scartati solo perché non rispondono a determinati canoni estetici.



OPERA e CaffExpò

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

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

Un problema sociale, economico e ambientale

Nei Paesi in cui la malnutrizione è un problema irrisolto, fa paura l'atteso aumento della popolazione (9 miliardi entro il 2050). Per sfamare l'intero Pianeta, i sistemi attuali dovrebbero incrementare la capacità produttiva del 70%. Ridurre gli sprechi è dunque essenziale. Per non parlare delle implicazioni ambientali. Gli alimenti «incorporano» le risorse usate per produrli: acqua, suolo, energia. Buttarli significa buttare queste risorse. E smaltire i rifiuti aumenta i gas serra, modificando la composizione dell'atmosfera terrestre.

Non va dimenticato, infine, l'aspetto economico: il cibo non consumato è uno spreco di denaro per il consumatore; quello invenduto è un mancato guadagno per il produttore e il distributore, e un costo in più per il ritiro e lo smaltimento. Ecco perché la Commissione si impegna a sensibilizzare i consumatori, prosegue il dialogo con i produttori e i distributori, incentiva l'innovazione tecnologica per allungare la conservabilità dei prodotti. Ma non potranno essere i regolamenti e le imposizioni a risolvere il problema: occorre un cambiamento culturale e sociale. ■

Chiara Corbo

Sagre e mercati di ottobre

6 ottobre 2013
Di de la Brisaola
Chiavenna (SO)

Nei cortili del centro storico di Chiavenna, viene svelato il segreto del lavoro delle genti montane, che tramandano la cura sapiente nella stagionatura di questo antico salume. La bresaola, ricca di ferro, proteine e sali minerali, è spesso consigliata nelle diete e questo è un ulteriore motivo per gustare le proposte dei ristoranti della città.

Dalle 11 alle 18
Consorzio Turistico Valchiavenna
Tel. 0343 37485
consorzioturistico@valchiavenna.com
www.valchiavenna.com



12 e 13 ottobre 2013
Sagra della zucca
Bertagnina DeCo
Dorno (PV)

Sono tanti i piatti che si possono preparare con questo ortaggio, che per la sua forma buffa e il conseguente difficile utilizzo rischiava di scomparire dalle nostre tavole. È merito degli abitanti di Dorno, che hanno mantenuto la sua coltura, se oggi possiamo recarci alla festa in onore di questa zucca "col cappello", per degustare ravioli, dolci al cucchiaino, torte, birra e marmellata di zucca. Tutto anche da portar via.

Pro Loco Dorno
Tel 333 4679591 o 333 6860308
www.sagradellazucca.it

12-14 ottobre
Milano Golosa
Milano

"Cibo senza sprechi" è il leitmotiv di questa manifestazione milanese

ideata dal Gastronauta Davide Polini. Attraverso laboratori, lezioni, degustazioni guidate e molto altro, i consumatori potranno approfondire la conoscenza delle lavorazioni artigianali, imparare a riconoscere i prodotti di qualità, per acquistare gli alimenti con una maggior consapevolezza e sprecare meno.

Sabato 12.00-19.30; domenica 10.00-19.30; lunedì 9.00-14.00
Ingresso: adulti 10 euro; bambini fino ai 12 anni 5 euro
Tel. 02 86462555/1919
www.milanogolosa.it

Dal 18 al 20 ottobre
106ª Mostra del Bitto
Morbegno (SO)

Compie 106 anni la mostra enogastronomica più importante della Valtellina, tra prodotti tipici locali e artigianato artistico. Il Bitto anima il centro storico di Morbegno in un percorso goloso che si snoda da piazza Sant'Antonio, dove i formaggi in concorso faranno bella mostra all'interno della casera allestita nel chiostro. In programma sfide tra chef, spettacoli equestri, fattorie didattiche e menu degustazione con i prodotti tipici della valle.

Consorzio Tutela Valtellina Casera e Bitto
Tel. 0342 210247
Consorzio Turistico Porte di Valtellina
Tel. 0342 601140
www.mostradelbitto.it
info@portedivaltellina.it



DAL 4 AL 6 OTTOBRE VA IN SCENA LA PRIMA EDIZIONE DI AGRICOLTURA MILANO FESTIVAL

Una manifestazione che si propone di diffondere la conoscenza delle tematiche agricole e di valorizzare il ruolo centrale di Milano nel settore agroalimentare.



Convegni, mostre, laboratori, mercati, biciclettate, incontri con ristoratori e giovani agricoltori. Appuntamenti diversi e diffusi in tutta la città, con un punto focale: il Parco Agricolo Sud Milano.



Per saperne di più www.agricolturamilanofestival.it



VERSO
L'EXPO

Expo 2015 il mondo a tavola

ORGANIZZAZIONI
COMMISSIONE EUROPEA
CERN
ONU
ORDINE DI MALTA

AMERICA
ARGENTINA
BOLIVIA
BRASILE
CILE
COLOMBIA
COMORE
COSTARICA
CUBA
DOMINICA
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HAITI
HONDURAS
MESSICO
PANAMA
PARAGUAY
PERU
REPUBBLICA DOMINICANA
SAINT LUCIA
SAINT VINCENT & GRENADINE
URUGUAY

AFRICA
ALGERIA
ANGOLA
BENIN
BURUNDI
CAMEROON
CONGO
EGITTO
ERITREA
ETIOPIA
GABON
GAMBIA
GHANA
GUINEA BISSAU
GUINEA CONAKRY
GUINEA EQUATORIALE
KENYA
MALI
MAURITANIA
MOZAMBICO
NIGER
NIGERIA
REP. CENTRAFRICANA
SAO TOME' & PRINCIPE
SENEGAL
SEYCHELLES
SIERRA LEONE
TANZANIA
TOGO
TUNISIA
UGANDA
ZAMBIA
ZIMBABWE

EUROPA
ALBANIA
ARMENIA
AUSTRIA
AZERBAIJAN
BELGIO
BIELORUSSIA
BULGARIA
CITTA' DEL VATICANO
CROAZIA
ESTONIA
FRANCIA
GEORGIA
GERMANIA
GRECIA
ITALIA
LETTONIA
LITUANIA
MOLDAVIA
MONTENEGRO
PRINCIPATO DI MONACO
REPUBBLICA Ceca
ROMANIA
RUSSIA
SAN MARINO
SERBIA
SLOVACCHIA
SLOVENIA
SPAGNA
SVIZZERA
UCRAINA
UNGHERIA

ASIA
AFGHANISTAN
ARABIA SAUDITA
ARMENIA
BAHRAIN
BANGLADESH
BRUNEI
CAMBOGIA
CINA
COREA DEL SUD
EMIRATI ARABI UNITI
GIAPPONE
GIORDANIA
INDIA
INDONESIA
IRAN
IRAQ
ISRAELE
KAZAKHSTAN
KIRGHIZISTAN
KUWAIT
LAOS
LIBANO
MALAYSIA
MALDIVE
MONGOLIA
MYANMAR
NEPAL
OMAN
PAKISTAN
PALESTINA
QATAR
SIRIA
SRI LANKA
TAGIKISTAN
THAILANDIA
TURCHIA
UZBEKISTAN
VIETNAM
YEMEN

OCEANIA
MICRONESIA
PALAU
VANUATU





**LA QUALITA' DI SEMPRE
SI VESTE DI NUOVO**

www.consorzio-virgilio.it

**I SEGRETI
DELLA SPESA**

Bitto, formaggio ad alta quota

*Tecniche
tradizionali,
erbe di alpeggio
più il tocco
magico dei casari:
ecco la formula
segreta del re
dei formaggi
valtellinesi*

**Nel processo di
produzione del Bitto
l'abilità del casaro
è fondamentale.
Nella foto, un casaro
è alle prese con la
prima pressatura
manuale che serve
a eliminare il siero
dalla cagliata, che
sarà ulteriormente
lavorata per dare vita
al formaggio.**

Si produce in estate, all'alba e al tramonto, negli alpeggi della provincia di Sondrio e in alcuni comuni dell'Alta Val Brembana. Ma per assaggiare il Bitto DOP di nuova produzione bisogna aspettare ottobre, quando il periodo minimo di stagionatura è ormai trascorso. Le sue origini vengono fatte risalire addirittura ai Celti: quando i Romani li allontanarono dalla pianura Padana, essi popolarono la Valtellina, un territorio montuoso e difficile da sfruttare, ma allo stesso tempo rifugio sicuro e ricco di pascoli. Produrre un formaggio come il Bitto, che poteva essere conservato per anni, significava assicurarsi un'eccellente scorta alimentare. Testimonianza di un mondo rurale che in queste valli sopravvive ancora oggi, il Bitto viene prodotto nelle malghe seguendo metodi di lavorazione tradizionali. E con gli attrezzi di una volta: la *culdèra* (caldaia di rame per riscaldare il latte), la *fasèra* (fascia di legno circolare per dare forma al prodotto), la *mèla* (coltello a serramanico ricurvo). «Ogni Bitto è diverso dall'altro» ci spiega Eugenio Motta, che gestisce un'azienda agricola nella Valle del



© CONSORZIO PER LA TUTELA DEI FORMAGGI VALTELLINA CASERA E BITTO

La Mostra del Bitto

Il più rinomato dei formaggi valtellinesi viene festeggiato da oltre 100 anni a ottobre con la Mostra del Bitto che si svolge a Morbegno (SO): una giuria di assaggiatori premia il migliore Bitto DOP dell'anno (la nuova produzione) e il migliore Bitto DOP di un anno (con una stagionatura di 12 mesi). Partecipa al concorso anche un altro formaggio locale, il Valtellina Casera DOP. Inoltre, viene organizzato uno show-cooking in cui il pubblico si cimenta nella preparazione di piatti a base di prodotti tipici (pizzoccheri, sciatt, taroz e bisciola), abbinati a eccellenze vinicole locali (Inferno, Sassella, Grumello, Sfursat). Tutti i dettagli sull'edizione 2013 a p. 10, *Sagre e mercati di ottobre*.

Bitto (il torrente da cui il formaggio prende nome). «Molto dipende dall'erba e dai fiori che gli animali mangiano in alpeggio: arrivano da lì gli aromi che si sentono nel formaggio. Ogni estate portiamo a 2000 metri 50 mucche da latte e 30-40 capre: sono proprio loro a indicarci dove c'è l'erba buona. Non mangiano mica tutto, le capre». I fattori che determinano il sapore del Bitto, tuttavia, sono tanti: le condizioni meteo, lo stato di forma degli animali e l'abilità del casaro, che può decidere di variare la temperatura di riscaldamento del latte o la quantità di caglio da aggiungere. Una vera e propria arte che richiede sensibilità e pazienza: il processo di lavorazione del Bitto è molto lento, «ma nelle tre ore e mezza che passano dalla mungitura alla produzione del formaggio non buttiamo via niente» racconta Eugenio. «Con il latte facciamo il Bitto. Con il siero che rimane nella caldaia facciamo la *maschèra*, una ricotta che si lascia stagionare e si mangia grattugiata. Con il secondo siero, la *scòcia*, diamo da bere ai vitelli. Hanno diritto anche loro a un contentino...». ■

Claudia de Luca

Bontà per tutti i gusti

Prodotto con latte vaccino intero e un'aggiunta di latte di capra, ha un sapore dolce e ricco di aromi: sentori di frutta secca, nocciola, noce, burro, fieno e fiori secchi. È un formaggio grasso a pasta cotta e semidura: molto nutriente e calorico, è però dotato di un alto potere saziante che aiuta a limitarne le porzioni. C'è chi lo considera un "formaggio da meditazione": per gustarlo al meglio occorre infatti portarlo a temperatura am-

biente e masticarlo lentamente, per non perderne le sfumature di sapore. Abbinandolo magari a un pregiato Sfursat, un vino passito valtellinese.



© CONSORZIO PER LA TUTELA DEI FORMAGGI VALTELLINA CASERA E BITTO

Tabella nutrizionale

**Caratteristiche chimiche
e nutrizionali (valori medi
per 100 g di Bitto DOP)**

umidità 32%
grassi sul totale 31%
proteine 26%
calcio 1000-1200 mg
kcal 410

Fonte: Consorzio per la Tutela dei Formaggi Valtellina Casera e Bitto

Il disciplinare di produzione prevede un minimo di 70 giorni di stagionatura affinché il Consorzio di Tutela possa marchiare le forme, che acquistano così la dicitura Bitto DOP. Ma questo formaggio può superare i 10 anni di stagionatura: con il procedere della maturazione il gusto si fa sempre più intenso e i sentori d'erba e di latte appena munto, tipici del formaggio giovane, lasciano spazio a un sapore più piccante e deciso. Un formaggio che, per la sua grande variabilità, piace a grandi e piccoli: se i bambini preferiscono il Bitto "giovane", più dolce e delicato, i palati più allenati di solito tifano per il Bitto stagionato. ■ CdL

Come scegliere i prodotti di ottobre

Qualche dritta per orientarsi senza esitazioni al banco della frutta e della verdura

Castagne e marroni

Frutto autunnale per eccellenza, da settembre a dicembre le castagne cadono dall'albero e vengono raccolte da terra. Ricche di fibre, potassio e vitamine del gruppo B, hanno un alto contenuto di carboidrati e sono perciò fortemente energetiche (165 kcal per 100 g). Quelle più piccole sono adatte per essere bollite, mentre quelle medie e grandi sono ottime arrostiti. In commercio vengono distinte in castagne e marroni: le castagne hanno dimensioni più contenute e una buccia interna che penetra nella polpa, talvolta fino a dividerla; i marroni sono più grandi, costano di più e si distinguono per la forma a

cuore, il guscio più chiaro e la buccia interna che non penetra nella polpa e si stacca facilmente.

Occhio a...

il guscio: deve essere integro e non deve cedere se viene schiacciato con le dita; se presenta dei piccoli buchi, la castagna o il marrone potrebbero essere stati attaccati dai parassiti; **il colore:** deve essere brillante e uniforme, privo di parti verdi o molto scure; **la conservazione:** meglio tenere i frutti in un luogo fresco e aerato sistemandoli in un unico strato, non sovrapposti; resistono anche due settimane.



© ISTOCKPHOTO

Uva Italia



© CHIMA VISCONTI

È una delle varietà di uva bianca da tavola più diffuse e arriva a maturazione da agosto a dicembre. Si distingue per il grappolo di grandi dimensioni, con un peso medio di 700 g. Gli acini sono grossi e di forma quasi sferica, la buccia ha uno spessore medio, la polpa è dolce e succosa, con un leggero aroma di moscato. Rispetto ad altre varietà di

uva, si conserva piuttosto a lungo. È ideale per realizzare confetture e conserve con la grappa. Per limitare il consumo di zucchero, si può usare il suo succo come dolcificante nella preparazione dei dolci.

Occhio a...

il colore: la buccia degli acini deve avere un colore giallo ambrato,

né tendente al rossastro (segno che il frutto è stato attaccato dall'umidità) né tendente al verde (in tal caso l'uva è ancora acerba, e una volta raccolti i grappoli d'uva non maturano ulteriormente);

la conservazione: subito dopo l'acquisto, eliminare gli eventuali acini marci. A temperatura

ambiente l'uva fermenta nel giro di due o tre giorni; meglio quindi conservarla in frigorifero in un contenitore di plastica ben aerato (per una settimana) o in un sacchetto di carta (per qualche giorno), facendo attenzione a evitare il contatto con gli altri alimenti (l'uva tende ad assorbire gli odori).

Melanzane



© CHIMA VISCONTI

Si raccolgono da luglio a ottobre. Molto indicate nelle diete, hanno poche calorie (18 kcal per 100 g) e un elevato potere saziante perché sono ricche di fibre. Contengono buone quantità di potassio, fosforo, vitamine B e C, acido folico, sodio e calcio. Quelle rotonde sono più adatte se devono essere cotte a fette; quelle lunghe sono ottime ripiene.

Occhio a...

la buccia: deve essere soda e lucida; **il colore:** le sue tinte cambiano a seconda della varietà (dal viola scuro, al bianco screziato passando per il violetto); l'importante è che non ci siano macchie marrone scuro; **il picciolo:** il colore cambia dal verde brillante al viola a seconda della varietà; al momento dell'acquisto deve essere ancora attaccato;



© CHIMA VISCONTI

la forma: la presenza di un bozzo alla base dell'ortaggio è un buon segno: indica che la melanzana ha una polpa soda e con pochi semi; **la conservazione:** le melanzane vanno tenute in un luogo fresco e aerato, disposte in un unico strato. Possono resistere anche 2 settimane.

Porri

Con un gusto simile alla cipolla ma più delicato, il porro può sostituirla nelle preparazioni più varie. È composto per il 90% di acqua: molto indicato nelle diete disintossicanti, è un ortaggio poco calorico (29 kcal per 100 g), ricco di fibre, vitamine A e C e sali minerali, utile per abbassare il livello di colesterolo nel sangue e stimolare il sistema immunitario. Può essere consumato anche crudo se tagliato a rondelle sottili ma va tagliato al momento dell'uso perché si ossida facilmente.

Occhio a...

la parte bianca: deve essere soda e diritta; **le foglie verdi:** devono essere di colore verde scuro e chiuse fino alla metà del porro; se ci sono foglie ingiallite o avvizzite, il porro è vecchio;



© CHIMA VISCONTI

la conservazione: sarebbe meglio consumare i porri freschi per evitare che diventino meno dolci; se si vuole conservarli bisogna eliminare la parte più dura delle foglie, pulirli, asciugarli, avvolgerli in un canovaccio inumidito e riporli in frigorifero.

Passione per l'esotico

Frutta e verdura del mondo nel mercato milanese di piazza XXIV Maggio

Colorati, insoliti, dall'aspetto bizzarro e invitante. Sono i frutti tropicali in vendita al mercato etnico di piazza XXIV Maggio a Milano. Tra i banchi dei fruttivendoli c'è anche quello di Efren che è arrivato molti anni fa dalla Colombia e vive già da parecchio tempo a Milano. Il suo piccolo negozio di frutta è uno dei più forniti di prodotti che vengono da lontano.

Efren, che intanto solleva un altro frutto dall'insolito aspetto. «Questo si chiama **Lumma**, è un frutto peruviano usato soprattutto per fare i frullati. Gli italiani hanno imparato a conoscerlo e lo comprano spesso». Dall'altro lato del bancone c'è la **Guanabana**, tipica della Colombia. Il suo aspetto è un po' minaccioso per via della buccia verde ricoperta di spine; il gusto, invece, è sorprendente-



Okra

tiene molti antiossidanti e un'elevata percentuale di acqua, tanto che in Sudamerica si crede sia utile per combattere le infezioni delle vie urinarie, oltre che ansia e insonnia. Il **Lulo** a prima vista sembra un mandarino. Originario della Colombia e dell'Ecuador, ha un sapore un po' acidulo. «Viene usato nei frullati, nel latte o nell'acqua come dissetante» dice Efren – ma si può anche aprire a metà e mangiarlo con il cucchiaino, aggiungendo solo una punta di zucchero».

Snack alternativi

Tra i mille colori e profumi del bancone, ad attirare l'attenzione degli italiani, soprattutto dei bambini, sono i Platani, anch'essi originari dell'Ecuador e della Colombia. Molto simile alla banana, il **Platano** ha una forma più allungata e schiacciata e un

sapore molto delicato. «Può essere di colore verde, giallo o nero, a seconda dello stadio di maturazione. Se è acerbo – spiega Efren – si cuoce nel forno per ammorbidirlo. Oppure si taglia a fette e si frigge. Le bustine di Platano fritto secco sono un gustoso snack, alternativo alle comuni patatine».

Alla conquista dei milanesi

I clienti di Efren sono soprattutto sudamericani, ma gli italiani con la passione per il cibo etnico hanno cominciato a venire settimanalmente per fare scorta di novità.

La **Manioca**, per esempio, sta diventando una presenza abbastanza frequente sulla tavola dei



Lulo

Nel mercato etnico milanese, il banchetto di Efren si distingue per la varietà di prodotti, in gran parte originari del Sud del mondo. In basso il Pomodoro de Arbol, un po' più piccante del pomodoro nostrano.

Per tutti i gusti

Se avete voglia di assaggiare qualcosa di strano, da Efren potete trovare la **Cirimonia**, un frutto originario delle Ande peruviane, coltivato anche in Colombia e Brasile. Ha la forma di una pigna verde e la sua buccia a scaglie nasconde una polpa zuccherina. «Ha un sapore che assomiglia a quello della fragola, ma è più dolce, come quello dell'ananas», spiega

mente dolce. Oltre al **Mango** e alla **Papaya**, che si trovano anche nei supermercati, i consumatori italiani hanno scoperto la **Granadilla**, un frutto dal gusto dolce e delicato.

«A prima vista sembra un **Mara-cuja** – spiega Efren – ma in realtà è diverso. Ha un colore vivo che varia dal giallo all'arancio, la sua polpa è gelatinosa e i semi sono croccanti e commestibili». Con-



Manioca

milanesi. Tipica del Sudamerica e delle Filippine, è ricca di carboidrati. Ha una polpa bianca o giallastra, racchiusa in una scorza ruvida e marrone che sembra quasi un pezzo di legno. «Viene usata come la patata – dice Efren – soprattutto per fare dolci». Poche, invece, le verdure etniche che si trovano al mercato di piazza XXIV Maggio. **Lokra** è il frutto di un fiore conosciuto come Gombo, della



© CHIMA VISCONTI



Guanabana

famiglia degli ibischi. Ha il sapore delle zucchine ed è tipica della cucina brasiliana. Il **Pomodoro de Arbol**, invece, non è molto diverso da un classico pomodoro nostrano, anche se un po' più piccante. Efren non riesce a vendere sempre tutto, anche perché il costo della frutta esotica è un pochino più alto di quello della frutta nostrana. Il prodotto più costoso è il mango che si vende a circa 8 euro al chilo. ■

Bianca Senatore

Peck Il regno della qualità

Ingredienti eccellenti, fedeltà alla tradizione e un solo criterio fondamentale di scelta: la bontà. Leone Marzotto ci svela che cosa fa di Peck il paradiso del gusto

Da quasi un anno il giovane Leone Marzotto affianca il padre Pietro alla guida di Peck, la storica gastronomia meneghina che da 130 anni offre ai suoi clienti prodotti di qualità eccezionale. A due passi da piazza del Duomo, le vetrine imbandite di Peck sono una vera festa per gli occhi e i suoi banchi scintillanti un'irresistibile tentazione per i buongustai. A Leone Marzotto abbiamo chiesto di raccontare prima di tutto come è iniziata questa sua avventura.

Fate tante cose, oltre a vendere cibo...
Assolutamente. Siamo produttori. Facciamo molta lavorazione, non solamente rivendita. Tutto il piano -1 è dedicato alla cucina, alla trasformazione. Carne, pesce, pasticceria...
La carne arriva già tagliata?
Risponde Luca Monica, l'amministratore delegato: No, no, arrivano le mezzene, le pistole, le selle... solo femmine, che non hanno mai partorito, da un macello con cui abbiamo re-

In genere, come funziona l'approvvigionamento?

Leone M.: Abbiamo una rete di fornitori selezionati nel corso di decenni. Ma ci confrontiamo sempre con le novità, assaggiamo tantissimi prodotti. Così abbiamo la certezza di avere sempre il meglio.

Quali criteri seguite per la scelta?

Leone M.: L'unico criterio è la bontà. Ritengo etico il principio del chilometro zero ma sono altrettanto importanti la cultura gastronomica, le tradizioni, la qualità.

Proponete una ricchissima scelta di piatti pronti.

Leone M.: È l'unicità di Peck. C'è tutto quello che riguarda la più raffinata gastronomia tradizionale: primi, secondi, verdure, frutta. Piatti caldi e freddi. Curati e supervisionati dal nostro chef, Matteo Vigotti. Cibo milanese, storico, ma con aperture al nuovo: primi vegetariani, pesce crudo. Insomma, un occhio a quello che succede nel mondo. Non vogliamo seguire le mode: la trippa l'abbiamo sempre, e la vendiamo anche il 15 d'agosto, anche se non è di moda. Ma guardarsi intorno è un obbligo. La filosofia è: nessun compromesso sulla materia prima, sui processi e sui tempi di lavorazione, che restano il segreto di Peck.

Avete molti avanzi a fine giornata?

Luca M.: No. Siamo talmente organizzati... facciamo tutto fresco e in piccole quantità, a partire dalle brioche; e penso siano poche le pasticcerie aperte alle 5 di mattina per preparare il prodotto fresco. È la bellezza di Peck. Di ogni prodotto o ingrediente si potrebbe parlare una vita...

C'è qualcosa che non fate per scelta?

Luca M.: Bibite gassate. E non esploriamo nuove frontiere estreme, come i salumi vege-

Una giornata da Peck

Da Peck puoi trovare proprio di tutto. Dal gelato alla frutta esotica, dalla carne in gelatina al sale himalayano, dall'antipasto al dolce. È come un viaggio che ti porta tra gusti nostrani e sapori lontani, senza mai lasciare via Spadari 9, cuore enogastronomico di Milano. La giornata tipica di Peck inizia alle 5 quando i pasticciere preparano i croissant, i dolcetti, i macaron e le torte. I magazzinieri iniziano alle 6. Ricevono le merci e lo chef controlla la qualità di ogni prodotto. Alle 7 cominciano i cuochi, mentre alle 8,15 arrivano i commessi che allestiscono le vetrine, svuotate e ripulite ogni sera. Alle 9,15 si apre e già arrivano i primi visitatori. «La maggior parte sono clienti fissi che acquistano tutto qui — racconta Stefano

Gariboldi, il restaurant manager —. Il picco dei clienti lo raggiungiamo nel weekend: i milanesi fanno scorta per la settimana e comprano quello che serve per il pranzo della domenica». Ma molti frequentatori arrivano anche da fuori. «I turisti sono tantissimi — spiega Gariboldi — perché ci conoscono e ci apprezzano. In genere comprano molto. I prodotti più acquistati sono il prosciutto di Parma e il parmigiano. Vendiamo circa 3000 forme di parmigiano reggiano e 2500 cosce di prosciutto di Parma all'anno. Sono prodotti unici: hanno 26 mesi di stagionatura e sono pezzi di prima scelta cui apponiamo il marchio a fuoco Peck».

BS

Un posto come Peck è talmente speciale che può fare perfino un po' paura. Cosa ne dite?

Luca M.: Sì, a volte c'è stato un po' di snobismo. Ma da Peck si può comprare una michetta, due etti di ricotta... vogliamo essere anche un negozio di servizio, con cose per tutti.

Aggiunge Leone Marzotto: La possibilità di comprare il parmigiano o la mozzarella c'è e ci deve essere. È logico che se si pensa alle cose per cui Peck è rinomato — l'aragosta fresca che arriva due o tre volte alla settimana dalla Sicilia, il carciofino micro prodotto e raccolto a mano in Campania, il porcino speciale — qualcuno può provare soggezione. In vetrina a volte risaltano

più le eccellenze, che sono costose perché ricercatissime.

I vostri prezzi in effetti non sono alla portata di tutti.

Leone M.: Bisogna saper dare un valore a processi speciali come i nostri. Però la regola è: meglio mangiare mortadella buona che tartufo cattivo. Le nostre tagliatelle all'uovo o il pesto, per esempio, sono alla portata di tutti e li facciamo con ingredienti, oserei dire, insuperabili.

Vale comunque la pena di entrare, anche solo per guardare...

Leone M.: Da noi possono entrare tutti, girare, guardare, magari anche im-

rare qualcosa o prendere un caffè. Il Peck Italian Bar offre prima colazione, pranzo, spuntino, aperitivo e cena. Non abbiamo per scelta né eccessiva security né controlli di nessun tipo.

Si può fare la spesa online?

Si può comprare online il prodotto non deperibile e mandarlo, compatibilmente con le leggi dei diversi Paesi, dove si vuole.

Ma, più modestamente, in Lombardia si può ordinare qualche prodotto?

Luca M.: Ci stiamo attrezzando. In Italia il trasporto del cibo fresco deperibile è difficile. In Svizzera si può spedire un'ostrea oggi da Lugano e riceverla l'indomani alle 7 del mattino a Bellinzona. Non parliamo del Giappone, dove abbiamo dei partner: arriva tutto in giornata. Nel nostro Paese questo servizio per motivi vari — logistici o di territorio o di mezzi di trasporto — non esiste. Spostare merci delicate è molto più complicato.

Diteci di voi. Siete clienti Peck o no?

Leone M.: Io sì. A parte qualche esperimento in altri ristoranti — insomma, si guarda sempre fuori — l'ordinaria amministrazione è tutta Peck. Dalla colazione al pranzo alla cena, che sia qui o a casa.

Luca M.: Assolutamente. Anche se è giusto a volte confrontarsi.

Avete famiglia?

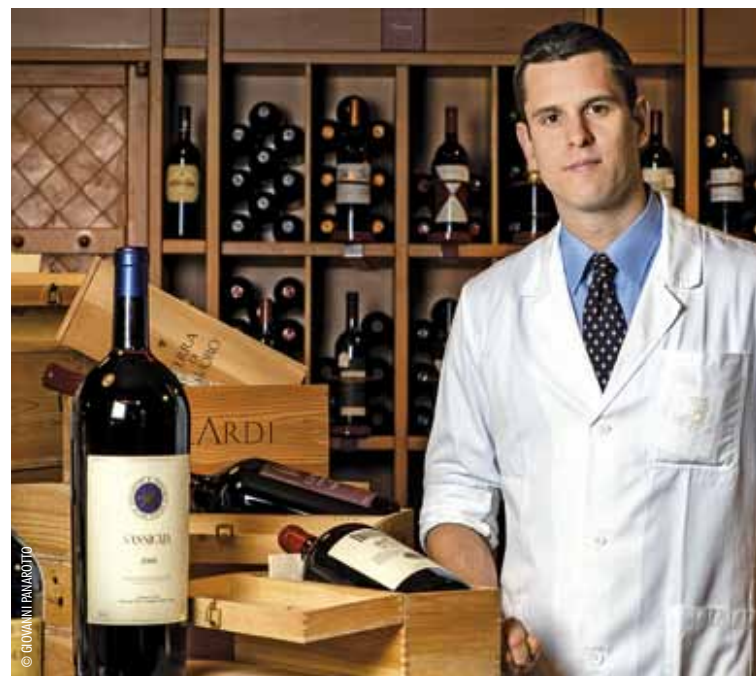
Luca M.: Io sì, ho una moglie, due figli e anche un cane.

Leone M.: Io no, ma mangio come una famiglia intera... L'unica cosa a cui bado è la qualità. Sulla quantità, probabilmente, dovrei fare più attenzione. ■

Marta Pietrononi



Luca Monica è l'amministratore delegato di Peck.



Leone Marzotto nel reparto enoteca di Peck, uno dei più forniti di Milano. Al banco di Peck si può comprare di tutto: dalla michetta all'aragosta fresca.

Lei lavorava già nel settore?

In realtà stavo preparando l'esame di avvocato quando mio padre mi ha chiesto di collaborare con lui. Ho accettato, e ne sono molto soddisfatto: è più divertente, lavoriamo insieme, del cibo sono sempre stato appassionato... e il posto è straordinario.

Merito anche di chi vi ha preceduto?

Sì, dei fratelli Stoppani, che hanno reso questo negozio meraviglioso. Oggi però, grazie all'esperienza imprenditoriale di mio padre, lavoriamo per l'internazionalizzazione del marchio. Peck non è ancora conosciuto come meriterebbe.

lazioni da sempre. Compriamo in Germania, perché il fornitore è eccellente. Se una cosa buona è italiana la compriamo italiana, se è francese, francese, e così via. Purtroppo, non siamo il Paese che ha promosso meglio l'agricoltura o lo sviluppo del prodotto alimentare. In un contesto del genere è la Lombardia ad avere il maggior fatturato agricolo in Italia: è buffo pensarlo...

Vino? Avete anche un'enoteca molto bella.

Luca M.: Sì, una delle più grandi e fornite, qualche migliaio di etichette e qualche centinaio di migliaia di bottiglie, il meglio dell'enologia italiana e francese, e non solo.

tali. Ci teniamo un po' lontani dal cosiddetto fast food. Ma cuciniamo cibo etnico. Ci è capitato anche di preparare hamburger vegetali. Il cliente è il cliente, è nostro dovere essere ben informati. Certo, abbiamo i nostri capisaldi, una ventina: i salumi, la bresaola, il formaggio. Tra i piatti cucinati, il risotto alla milanese...

È possibile chiedervi di realizzare le portate per una cena in casa?

Luca M.: Certamente. Volendo, forniamo anche il servizio.

Le provviste di... Debora

Alla scoperta di abitudini, gusti e strategie alimentari di una famiglia milanese

Debora insegna storia e filosofia al liceo. Vive alla periferia ovest di Milano e il suo appartamento, con giocattoli sparsi qua e là, rivela subito la presenza dei suoi figli: Pietro, 8 anni, e Rebecca, 4. Suo marito Nicola lavora in banca ed è spesso fuori casa: è lei a dirigere il tran tran familiare. Dalla sua, ha il piglio organizzativo dell'insegnante: ritmi serrati, automobile sempre in pista, un occhio al portafoglio per far quadrare i conti e dispensa rigorosamente piena, per non restare senza scorte. Le facciamo qualche domanda, per capire cosa mangia e come si organizza per gli acquisti.

Frigo e dispensa stracolmi: con due bambini in casa e un marito sempre al lavoro, Debora preferisce non restare senza scorte.

Debora, chi si occupa della spesa?
È un compito mio; la faccio una o due volte alla settimana all'iper o al supermercato, dove il parcheggio è gratuito. Lì compro tutti i detersivi, l'acqua, il vino, i formaggi e la carne.

Fai la lista della spesa?

Sì, regolarmente. In realtà mi piacerebbe riuscire a fare la spesa online una volta al mese e farmi recapitare a casa tutti gli acquisti ingombranti. Ai prodotti freschi, poi, penserei io. Ma non avrei problemi a comprare anche la carne online: ho sperimentato personalmente che i prodotti che arrivano in questo modo sono freschi, forse anche più di quelli venduti al banco perché la consegna a domicilio salta un passaggio della filiera distributiva.

Compri solo al supermercato?

Ultimamente vado spesso al mercato: frutta e verdura sono più buone e costano meno, i prodotti mi sembrano trattati in modo più genuino ed è facile capire da dove arrivano. Un'amica mi sta convincendo a comprare al mercato anche il pesce. Io avevo qualche dubbio: ho letto che negli ipermercati il pesce

è più fresco. Però non so, sto sperimentando.

Quindi frutta, verdura e pesce al mercato, il resto nei supermercati. Giusto?

No, ci sono anche le uova. Il martedì passo davanti a un macellaio che le vende fresche. Prima le dava sfuse, adesso confezionate: soddisfatti i requisiti igienici fondamentali, ho deciso di acquistarle lì.

Capita di sprecare?

Non mi piace buttare via il cibo: quando mangio a casa da sola a mezzogiorno finisco sempre per pranzare con quello che è avanzato il giorno prima.

Avete una dieta tipo?

Qualche anno fa mangiavamo carne 4 o 5 volte alla settimana. Poi ho ridotto: adesso la mangiamo i primi due giorni dopo la spesa, poi passiamo a una dieta più varia ma priva di carne.

soglie. Le verdure non sono molto amate: è un disamore che nasce per imitazione di altri bambini. Capisco l'importanza di un'educazione al cibo, ma non voglio trasformare la cena in un campo di battaglia. La cena è prima di tutto un momento di socialità. La mia strategia è non imporre un frutto o una verdura, ma offrire sempre la possibilità di scegliere.

A merenda i bambini che cosa mangiano?

A scuola portano dei biscotti. Loro sono "cioccolatosi" come me: amano tutto quello che è cioccolato. Vorrei fare qualche torta; mi sono attrezzata con farine di vario tipo, ho preso libri di ricette... ma manca sempre il tempo.

Per quanto riguarda l'acqua e il vino?

Beviamo acqua minerale naturale acquistata al supermercato. Abbiamo



Tu hai origini olandesi...

Sì, ma non incidono molto. Mio padre, invece, ha conservato tradizioni olandesi nella colazione: salumi, formaggi, pane scuro... I bambini sono molto contenti quando fanno colazione dal nonno!

Come incide la presenza dei bambini sulla vostra dieta?

Ai bambini piacciono molto i carboidrati: spaghetti, biscotti... Per promuovere comportamenti corretti adotto piccole strategie, come mangiare il secondo prima della pasta. Una volta alla settimana passo a di verdura. La carne piace solo se cucinata in modo gustoso; il pesce no, tranne le vongole per il sugo e le

mo comprato anche il depuratore in caraffa, ma a mio marito non piace e per i bambini abbiamo dei dubbi. Berremmo l'acqua del rubinetto, ma ci sembra meno buona. A mio marito piace la birra, in particolare quella cruda che vendono all'ipermercato. Io preferisco il vino: rosso, fermo e corposo.

Ci sono delle piantine sul balcone: rosmarino, salvia...

Sono la mia passione. Quest'anno, poi, ho deciso di creare un piccolo orto sul terrazzo. Voglio provare a coltivare anche melanzane e pomodori. Sono molto fiera delle mie piante... ■

Flavio Merlo

Sono arrivati i
COUPON SCONTO
sul tuo smartphone

Inquadra il QR code per **SCARICARE GRATIS LA APP**
o vai sul sito **www.klikkapromo.it**

SUBITO IN REGALO PER TE I PRIMI 5€*

klikkapromo
Pazzi x le Offerte!

Scarica Gratis la App per:

Disponibile su
App Store

Disponibile su
Google play



*Consulta il regolamento dell'iniziativa su www.klikkapromo.it



rheavendors group

LA SCUOLA DI CUCINA

La Cucina Italiana

La scuola di cucina della storica rivista propone corsi per apprendere i segreti della nostra tradizione



I giovani allievi al lavoro sotto l'occhio vigile dello chef: al termine di ogni lezione i corsisti assaggiano i piatti preparati. Federica Volpe (in alto) spiega i segreti della Scuola de La Cucina Italiana: un'esperienza consolidata negli anni, una proficua collaborazione con le aziende e un'offerta ampia e variegata.

Siete appassionati di cucina e volete imparare davvero i trucchi del mestiere? A Milano, in piazza Aspromonte, c'è uno spazio accogliente, dotato di tutto ciò che serve per cucinare sotto la supervisione di chef professionisti. È la scuola creata nel 1988 dalla rivista *La Cucina Italiana*.

Mentre un cuoco descrive ai suoi studenti come preparare un impeccabile risotto ai carciofi, facciamo qualche domanda a Federica Volpe, la giovane pr della scuola.

Quali attività svolgete nella scuola?

Abbiamo una sessantina di corsi di cucina di ogni genere. Sono corsi pratici: gli studenti lavorano insieme allo chef alla preparazione del cibo. Una lezione dura circa 3 ore e si conclude con la degustazione dei piatti. Collaboriamo anche da anni con Eataly, proponendo corsi di cucina sia a Torino che a Genova.

Chi si iscrive ai vostri corsi?

Abbiamo allievi di tutte le età, perlopiù appassionati che leggono la nostra rivista. Ultimamente ci sono molti giovani ed è in aumento la presenza maschile. È un pubblico che ha già una buona conoscenza di base, quindi il livello è medio-alto. C'è da dire che siamo tra le scuole più costose e chi si iscrive è molto motivato. Abbiamo tante richieste anche da stranie-

ri, soprattutto americani, giapponesi, coreani, indiani e cinesi: qui imparano a preparare la pasta fresca, la pizza e il gelato, con il contributo dei nostri chef che parlano inglese.

E per chi vuole qualcosa di diverso da un corso tradizionale?

Organizziamo serate a tema: cene aperte al pubblico con un menu degustazione. Oppure degustazioni di vino e tè. Abbiamo sviluppato anche una solida collaborazione con le aziende: aiutiamo a rafforzare lo spirito di squadra con gare di cucina, corsi studiati ad hoc per gruppi da 10 a 60 persone. Poi ci sono gli eventi organizzati in altre sedi: per esempio, sono già partiti i corsi nello showroom di Valcucine in corso Garibaldi.

Proponete anche corsi per bambini. Di che cosa si tratta?

Abbiamo inventato le Gastroteche: sono laboratori creativi di cucina per bambini dai 5 ai 10 anni. Di solito sono legati al calendario: per Natale organizziamo un laboratorio sui biscotti natalizi e a Pasqua sulle uova di cioccolato. Facciamo in modo che i bambini imparino divertendosi. Questi laboratori sono preparati in collaborazione con l'Unicef: una parte del ricavato viene devoluta all'organizzazione.

L'interesse per il mondo del cibo è cresciuto molto

Carta d'identità

La Scuola de La Cucina Italiana

Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

Tel. 02 70642242

scuola@lacucinaitaliana.it

www.scuolacucinaitaliana.com



negli ultimi anni. Ci sono innumerevoli nuovi modi per imparare a cucinare. Nonostante questo, le iscrizioni ai vostri corsi non diminuiscono. Che cosa offre in più una vostra lezione di cucina?

La cucina subisce le evoluzioni del tempo, come la

moda. Attualmente c'è il boom degli showcooking in ogni evento mondano, nei locali e nelle case private. La nostra scuola, invece, esiste da 25 anni. Alle nostre spalle abbiamo una rivista che è stata pubblicata per la prima volta nel 1929. Da sempre puntiamo su un

vero approccio didattico. Credo sia questo che ci dà una marcia in più.

Frequentando i vostri corsi è possibile trasformare questa passione in un lavoro?

Il nostro corso professionale prevede 22 appuntamenti ed è un accompagnamento alla formazione per chi intende aprire un'attività legata alla ristorazione. In linea di massima, però, la nostra scuola si rivolge a un pubblico di amatori, dilettanti appassionati di cucina: non a caso, i corsi più richiesti sono i corsi base di cucina e pasticceria.

È necessario portare l'attrezzatura da casa e fare la spesa?

Forniamo tutto noi: il grembiule, le ricette, la lista degli ingredienti, gli attrezzi del mestiere. Il nostro staff si occupa anche di fare la spesa nei mercati e dai nostri fornitori. I corsisti trovano tutto l'occorrente già pesato alla loro postazione.

Il food design è la moda del momento. Ci sono corsi che assecondano questa nuova tendenza?

Noi siamo La Cucina Italiana: siamo aperti a ogni novità, ma puntiamo sulla cucina classica. Abbiamo capito che il nostro pubblico ci chiede quello che abbiamo sempre insegnato: le tecniche che hanno radici nella nostra cultura gastronomica. ■

Chiara Porati



Maestra non mi va!

Imparare a mangiare bene fin da piccoli: ecco le riflessioni di un'insegnante sull'educazione alimentare nella scuola primaria italiana

Far mangiare i bambini a scuola non è impresa facile. Da quando, nell'ottobre 2011, sono state pubblicate le Linee Guida per l'Educazione Alimentare nella Scuola Italiana, negli istituti scolastici si moltiplicano i progetti ad hoc. Sulle tavole della mensa si alternano cibi più o meno biologici. Compagno depliant che illustrano il percorso di un cibo prima di arrivare nel piatto. Progetti e laboratori raccontano ai bambini la storia dell'insalata che cresce dal seme piantato in terra e poi è raccolta, lavata, impacchettata. Corsi di formazione spiegano agli insegnanti il rispetto delle norme igieniche, la qualità del cibo, la quantità somministrata.

Si sta, quindi, crescendo in consapevolezza. Ma tutto sembra avvenire troppo in fretta, in scuole dove manca... il contenitore.

Mangiare bene vuol dire mangiare sano: alimenti controllati, freschi, di stagione, ben calibrati. Ma vuol dire anche avere a disposizione uno spazio-tempo dedicato, affinché il cibo e l'atto del mangiare siano rielaborati e fatti propri dai bambini.

Gironzoland tra le mense degli istituti scolastici è facile accorgersi che questo spazio-tempo non esiste. La mensa scolastica somiglia sempre più alla mensa aziendale dove si deve "ottimizzare" il tempo della produzione. Si mangia in fretta per poi andare a "lavorare". Il tutto avviene spesso in aree rumorose, che disturbano il sistema nervoso e la corretta assimilazione del cibo. Sarebbe invece fondamentale consumare il pranzo in un ambiente che favorisca i confronti e lo scambio di esperienze. **Scegliere il posto, contribuire alla distri-**



buzione delle portate; e, ancora, permettere al bambino di dosare la pietanza misurando il proprio appetito, in un processo di graduale crescita di consapevolezza e responsabilità, sul quale aveva posto l'accento la stessa Maria Montessori. L'ambiente e le regole della scuola permettono tutto questo? La risposta è no. I bambini sanno quali cibi contengono proteine, vitamine, grassi e carboidrati. Conoscono le fattorie. Hanno visto la mucca che fa il latte e la gallina che cova le uova. I bambini sanno tutto. Ma a scuola non vivono l'esperienza del mangiare. E così non mangiano volentieri.

A meno che non si violi qualche regola, è impossibile che a scuola una maestra accenda un fornello o che gruppetti di bambini siano portati a visitare la cucina o che due di loro, dieci minuti prima del pranzo, escano dall'aula per andare in refettorio ad apparecchiare la tavola. Tuttavia, i bambini apprendono facendo. Mangiano quello che hanno davanti solo se posti nelle condizioni di sperimentare e di scegliere. Al contrario, prima o poi rifiutano quello che sottende un seppur lontanissimo senso di colpa: i bambini poveri che non hanno cibo, le signore della mensa che devono pulire, il cibo che si spreca... **Queste frasi fanno appello a un eccesso di responsabilità, le cui motivazioni**

sono lontane dal loro vissuto. E i bambini, sia, non imparano in modo astratto: dovrebbero poter mettere le mani in pasta!

Un passo avanti consisterebbe nell'inaugurare un progetto educativo che oltrepassi la mera acquisizione delle informazioni nutrizionali, per passare attraverso il piacere della preparazione di una pietanza, arrivando all'intuizione che il piacere è parte fondante della nostra vita. Un insegnamento che conduca i bambini a trasformare l'apparecchiare e servire a tavola in gioia di condivisione di un atto importante; un approccio che, facendo nascere nei bambini il senso di responsabilità nello stabilire da soli quanto e cosa mangiare, li conduca a comprendere che si può consumare senza sprechi, nel rispetto del singolo e della collettività, fino ad arrivare alla consapevolezza della necessità di un rapporto sostenibile tra uomo e ambiente. L'educazione alimentare è possibile in una scuola e in una società in cui l'individuo, liberamente, fornito degli strumenti più adatti e posto negli ambienti di apprendimento più adeguati, possa crescere e imparare "vivendo" la realtà e non soltanto restandone spettatore passivo.

Restituire un senso all'atto del mangiare è il primo passo per permettere ai ragazzi di attribuire un senso al proprio essere al mondo. ■

Marianna Lambiase



No alle diete miracolo

Pochi grassi, frutta e verdura per una sana dieta mediterranea

Senza una corretta informazione è facile sottoporsi a regimi alimentari che non solo risultano di scarsa efficacia, ma potrebbero predisporre a serie conseguenze. In queste poche righe vorrei chiarire alcuni concetti fondamentali.

Non bisogna considerare la propria alimentazione solo come uno strumento per migliorare l'aspetto fisico, ma soprattutto come una strategia per conservare la salute. È importante, infatti, non improvvisare. Per esempio saltare i pasti, mangiare solo verdure, seguire la dieta miracolosa trovata su internet o passata dall'amico: sono metodi che possono procurare spiacevoli conseguenze. Occorre, infatti, ricordare che **ogni organismo ha le sue precise necessità energetiche e funzionali. Solo con un attento studio di queste necessità si potrà ottenere un calo ponderale reale, cioè una diminuzione della massa grassa e non semplicemente del peso. Troppo spesso, infatti, regimi dietetici non bilanciati conducono solamente a perdita di liquidi e massa magra, con una progressiva incapacità di mantenere un reale equilibrio.**

Si tratta del fenomeno conosciuto come *weight cycling syndrome* o sindrome "yo-yo", dove perdite di peso accompagnate da una significativa riduzione della massa magra comportano una rapida ripresa del peso perduto con una maggiore difficoltà al mantenimento dello stesso. **Ciò è dovuto a numerosi fattori ma in particolare alla progressiva riduzione della massa metabolicamente attiva che è appunto quella "magra". L'esito finale di queste diete squilibrate è che ci si ritrova più grassi di prima con meno muscoli e più tessuto adiposo.**

Non esistono scorciatoie: ogni dieta deve essere equilibrata con il giusto

apporto di proteine, lipidi, carboidrati, vitamine e sali minerali calcolati sui reali bisogni della persona e il suo stato di salute.

Anche i metodi spesso propagandati delle diete iperproteiche (cioè quelle con poca pasta e molta carne) rispondono più alla moda che a una necessità terapeutica. Occorre molta attenzione perché questi regimi dietetici tendono a sovraccaricare il lavoro dei reni che devono smaltire l'azoto assunto in eccesso rispetto ai bisogni reali. Questo può portare al peggioramento della funzione renale soprattutto in soggetti avanti con l'età (occorre ricordare che negli anni l'efficienza renale tende a diminuire) o affetti da patologie curate con farmaci potenzialmente nefrotossici. Quanti cinquantenni ipertesi si sono messi a seguire diete iperproteiche senza adeguati controlli!

Nel suo significato più autentico, la parola "dieta" esprime la capacità di trovare una regola che favorisca il benessere dell'organismo, promuovendo un corretto stile di vita.

A oggi, l'alimentazione mediterranea, accompagnata da una regolare attività fisica, è quella che facilita maggiormente il raggiungimento di questi obiettivi. Consumare cereali, frutta, verdura, pesce e legumi, limitando gli eccessi



di carne, grassi animali e alcol, costituisce la più elementare strategia per il proprio benessere.

Numerosi studi hanno messo in correlazione l'alimentazione mediterranea e le percentuali di mor-

Dichiarata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, la dieta mediterranea è un toccasana per la salute. In Italia, tuttavia, è meno diffusa di quanto si pensi.

talità. Sono emersi dati altamente significativi sulla riduzione delle malattie neoplastiche e cardiovascolari. Studi recenti ne stanno verificando l'effetto preventivo anche su patologie degenerative come il morbo di Parkinson e l'Alzheimer. Non esistono dati in letteratura di tali evidenze per altri regimi alimentari.

Paradossalmente la dieta mediterranea proprio in Italia, malgrado le numerose campagne di educazione nutrizionale, risulta ancora poco praticata. Le conseguenze sono: aumento di patologie come l'obesità già in età pediatrica, diabete, malattie cardiovascolari, senza trascurare gli impatti devastanti sui costi dei vari sistemi sanitari.

La speranza è che Expo 2015, con il suo ambizioso programma, riesca a sensibilizzare l'opinione pubblica sul ruolo decisivo che la nutrizione può svolgere nella promozione della salute globale, sgombrando il campo da decenni di equivoci e false credenze. ■

Paolo Genoni





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

TENDENZE

Quando il cibo è di strada

Invitante, a buon mercato e realizzato con prodotti locali: ecco i segreti dello street food

A destra: anticuchos, spiedini di cuore di manzo cucinati alla brace per le strade di La Paz, Bolivia. Sotto: baiana de acarajé, tradizionale venditrice di cibo di strada a Salvador da Bahia, Brasile.



Sopra: carrello ambulante di gelati e bibite nelle strade di La Paz, Bolivia.

Che cosa si intende per "cibo di strada"? Non è facile fare chiarezza. L'espressione è stata introdotta in Italia solo di recente per tradurre letteralmente l'inglese *street food*. Il risultato è che da noi alcune persone associano il "cibo di strada" a ciò che mangia chi vive per strada. Ma a livello internazionale lo *street food* indica cibi artigianali pronti

per il consumo, preparati e venduti in luoghi pubblici, strade, piazze e mercati da venditori ambulanti.

Eppure non mancano i cibi di strada nella tradizione alimentare italiana.

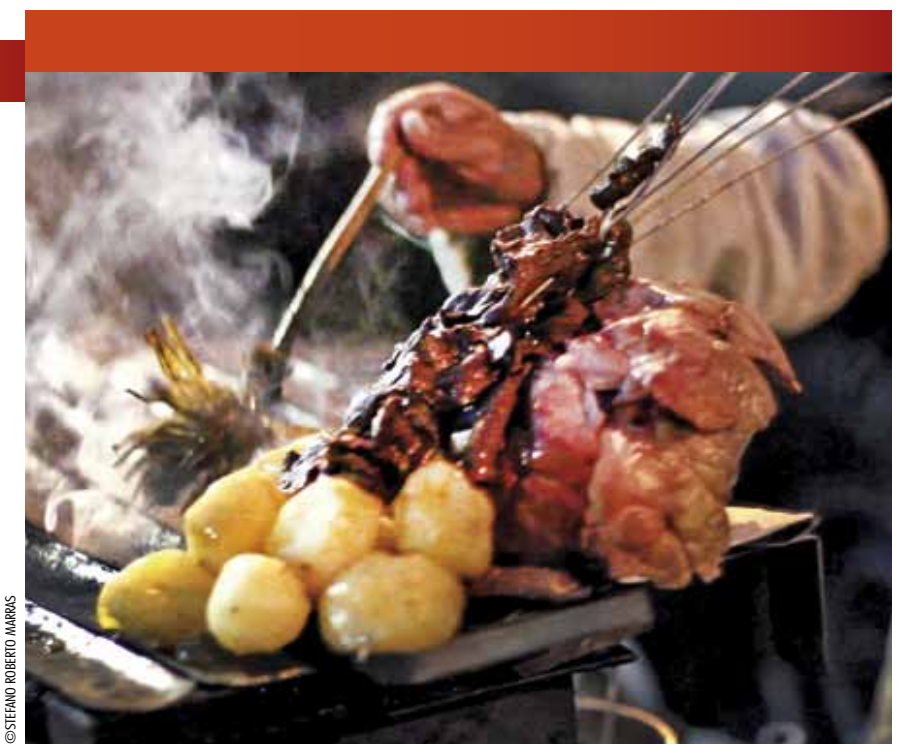
Absolutamente no: da Trento a Palermo, si vendono gelati, panini con la salsiccia, arancini, focaccia di Recco, lampredotto, 'o pere e 'o musso (piede di maiale e muso di vitello), 'u panicà meusa (il pane con la milza), panelle, panzerotti, piadine e caldarroste. Manca però l'abitudine di consumare cibi di strada nella quotidianità. Questo genere di cibo, piuttosto, è associato a eventi particolari: feste patronali, eventi sportivi, notti brave dopo la discoteca. Prendiamo Milano: ci sono circa 120 venditori ambulanti di cibo sparsi per la città, perlopiù chioschi fissi, ben visibili in piazze e stazioni, posizionati in gran parte nel centro storico. Qualche giorno fa mi sono fermato a parlare con il proprietario di un chiosco davanti alla stazione di Porta Garibaldi. Erano le 9 del mattino, ora di punta per i pendolari. Nella mezz'ora

in cui sono stato lì, si sono fermate al chiosco una decina di persone. Solo una ha ordinato un caffè, senza brioche. Le altre si sono limitate a chiedere informazioni stradali.

E nel resto del mondo?

In Europa, a eccezione di Londra, la situazione appare simile a quella italiana. Invece in Sud America e Nord America, Asia, Africa, Medio Oriente, i cibi di strada sono una presenza costante nel paesaggio urbano. In molti Paesi si tratta di un fenomeno culturalmente ricco, socialmente sfaccettato ed economicamente dinamico. Tanto nei Paesi sviluppati quanto in

Sotto: venditore di panchos (hot-dog) a Montevideo, Uruguay.



quelli in via di sviluppo ed emergenti, il commercio di cibo di strada coinvolge a livello globale milioni di persone in veste di commercianti che ogni giorno, stando alle stime della FAO, servono due miliardi e mezzo di clienti, di ogni classe, genere ed età.

Perché lo street food è così appetibile?

Innanzitutto è una soluzione rapida per i ritmi di vita urbani caratterizzati da distanze spaziali crescenti, in particolare per quella classe medio-bassa impiegata nei centri economici e residenziali nei cinturoni periferici delle grandi metropoli, costretta a stare lontana da casa, e dalla propria cucina, dall'alba al tramonto. Un panzerotto caldo attira più di una vaschetta portata

da casa e costa meno di un contorno al ristorante. Una ricca fonte di nutrimento a basso costo. Un altro aspetto positivo è il fatto che le ricette dei cibi di strada sono spesso tipiche del luogo nel quale si preparano: la dispensa degli ambulanti, più dei frigoriferi nostri o dei ristoranti, è rifornita di prodotti locali. Lo *street food* risponde quindi a una richiesta di consumo "culturale", tanto da parte degli autoctoni, quanto da parte dei turisti alla ricerca della "vera" cucina del luogo. Nemmeno hamburger e hot-dog, venduti ovunque nel mondo, sfuggono alla forza coercitiva delle tradizioni locali: vengono reinventati e adattati al palato degli indigeni. ■

Marta Pietroboni



La Basia

VITICOLTORI ARTIGIANI
A PUEGNAGO DEL GARDA

COLTIVIAMO UN'ANTICA VARIETÀ AUTOCTONA:

IL GROPPELLO.

NESSUN DISERBO.

NESSUNA CONCIMAZIONE CHIMICA.

SOLO UVE RACCOLTE E SELEZIONATE A MANO.

**ABBIAMO CURA DEL SUOLO
PERCHÉ È LA NOSTRA RISORSA.**

**ABBIAMO CURA DEL PAESAGGIO
PERCHÉ È LA NOSTRA CASA.**

*Lavoriamo per conservare il più
possibile integre le nostre uve e per
valorizzare al meglio le caratteristiche
del nostro territorio, la Valtènesi.*

INCONTRIAMOCI A MILANO:

16-18 Nov - GOLOSARIA

29 Nov-1 Dic - LA TERRA TREMA

*O venite a trovarci a "Profumi di mosto"
il 13 Ottobre - www.profumidimosto.it*

Contadini 2.0

*Boom di iscrizioni alla facoltà di agraria,
che attira sempre più ragazze. Ne parliamo
con Erica e Paolo, che hanno fatto della
passione per la terra il loro lavoro*

Giovane, acculturato, informatizzato. È questo l'identikit del nuovo agricoltore lombardo, under 35, con la voglia di creare un'immagine moderna del contadino. È un ritorno alla terra 2.0 che deve il suo successo al connubio di vecchie pratiche agricole, concimi naturali e attrezzi ecosostenibili con nuove strategie di mercato e comunicazione. **Sito internet, contatto facebook, newsletter per i clienti affezionati e workshop con i bambini sono le attività che i giovani imprenditori agricoli hanno utilizzato per rilanciare il settore.** Erica Alberti ha 23 anni e ha trasformato la sua cascina di Muggiano – quartiere all'estremità occidentale di Milano – nella moderna Azienda Agricola la Corte. «Ho scelto questo lavoro per passione – racconta Erica –, Mentre andavo a scuola aiutavo già mia nonna e dopo il diploma ho preso in mano l'azienda. Ci occupiamo prevalentemente della coltivazione di mais, soia e frumento e da circa quattro anni abbiamo aggiunto anche la coltivazione del riso. Con la farina di mais produciamo la polenta gialla che vendiamo nello spaccio insieme ad altre cose, per esempio l'orzo per le zuppe e le uova fresche. Alleviamo bovini da carne e animali da cortile come capponi, conigli, oche e galline». L'azienda agricola è nata intorno al 1800 ed è passata di generazione in generazione.

Secondo il report di Coldiretti "Ritorno alla Terra", dal 2009 la Statale di Milano ha più che raddoppiato il numero di iscritti alla laurea magistrale in agraria.

Erica l'ha ereditata dalla nonna. «Oggi molti giovani sono tornati a fare gli agricoltori e quasi tutti hanno investito nell'attività di famiglia. **La cosa buffa è che questo ritorno alla terra ha saltato una generazione. Come nel mio caso, anche in molte altre famiglie i nipoti hanno ereditato l'attività dai nonni e non dai genitori** che, intanto, fanno altri lavori». La passione per la natura, le coltivazioni e gli animali a Paolo Campi l'hanno trasmessa invece la mamma e il papà. Trentatré anni, Paolo lavora da quando ha finito la scuola di perito agrario e non si è mai preso un giorno di vacanza. «**Fin da piccolo ho vissuto a contatto con gli animali, all'aria aperta** – racconta Paolo –

che tempo – spiega Paolo – ho iniziato a occuparmi anche della Cascina Caldera, tra le poche a utilizzare l'acqua di un fontanile per irrigare i terreni. Abbiamo un maneggio e io bado soprattutto ai cavalli, che sono la mia passione». Paolo ed Erica sono solo due dei tanti giovani che hanno deciso di dedicarsi all'agricoltura, molti dopo aver studiato, qualcuno dopo aver cercato un'altra strada, senza successo. Del resto, i dati parlano chiaro. Secondo quanto emerso dal primo report "Ritorno alla Terra" di Coldiretti Lombardia, dal 2009 a oggi alla Statale di Milano **gli aspiranti agricoltori sono passati da 584 a 999 nelle lauree di primo livello (+71%) e da 104 a 244 in quelle magistrali**

Carta d'identità

Azienda Agricola la Corte

Cascina Lucini, via A. Mosca 195,
20152 Milano

Tel. 02 48912644

www.cascinalucini.it

aziendaagricolalacorte@interfree.it

lo – e trasformavo in un gioco quello che era il lavoro dei miei genitori. Poi sono cresciuto e ho iniziato a studiare, ma non ho mai smesso di occuparmi dell'azienda di famiglia». Oggi la Cascina Campi, non lontana dal Parco di Trenno, è un'azienda agrituristica e una "fattoria metropolitana" dove i visitatori possono scoprire la vita nei campi pur rimanendo in un contesto urbano. «Da qual-

Erica Alberti, 23 anni, è al timone della moderna Azienda Agricola la Corte, a Muggiano, dove si coltivano mais, soia e frumento.

(+134%). A segnare una svolta nel mondo dell'agricoltura c'è anche l'inversione di genere. Se fino a una decina d'anni fa le donne che decidevano di lavorare in un'azienda agricola erano molto poche, oggi nelle lauree triennali

in agraria le donne raggiungono il 40% del totale mentre nelle lauree magistrali sorpassano i ragazzi. «Chi sceglie questo lavoro lo fa per passione – dice ancora Paolo – perché crede in un ritorno alla natura, in un'alimentazione più sana. Se non fosse così, sarebbe difficile sopportare un tale carico di lavoro, senza un orario di chiusura dell'ufficio». ■

Bianca Senatore

Paolo Campi, 33 anni, perito agrario, guida la Cascina Campi, una "fattoria metropolitana" non lontana dal Parco di Trenno.





Comunicazione per le industrie creative
Moda, Gusto, Design

Master Universitario di primo livello

FACOLTÀ DI SCIENZE POLITICHE E SOCIALI
a.a. 2013/2014

Informazioni

Centro per lo studio della moda e della produzione culturale
Università Cattolica del Sacro Cuore
Largo A. Gemelli, 1 - 20123 Milano
Tel. 02-7234.2505; fax 02-7234.3665
e-mail: centro.modacult@unicatt.it
www.unicatt.it/modacult
http://masterunicatt.it/milano/mastercomunicazione

Ufficio Master

Università Cattolica del Sacro Cuore
Via Carducci 28/30 - 20123 Milano
tel. 02-7234.3860; fax 02-7234.5202
e-mail: masteruniversitari@unicatt.it
http://masterunicatt.it

ModaCult
Centro per lo studio della moda
e della produzione culturale



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

In collaborazione con:



sustainability-lab



A PROPOSITO
DI ACQUA

MilanoBlu, il portale dell'acqua pubblica

Il sito MilanoBlu.com si rivolge ai cittadini milanesi, agli amministratori, alle scuole e a tutti quelli che vogliono avere informazioni sull'acqua dei rubinetti della zona in cui abitano

Da quando è online, le informazioni sull'acqua pubblica di Milano sono a portata di mano di tutti i cittadini. Parliamo del sito www.milano-blu.com, nato lo scorso dicembre su iniziativa di Metropolitana Milanese, l'azienda che gestisce il servizio idrico integrato della città.

Il portale mette a disposizione un'ampia gamma di informazioni per rispondere ai quesiti più comuni dei cittadini. Per esempio: perché è vantaggioso bere l'acqua del rubinetto? A quali analisi è sottoposta l'acqua delle nostre case? Come è possibile ridurre gli sprechi? Quali sono le tempistiche per l'allacciamento di una nuova fornitura idrica? Quali sono le procedure da seguire per esporre un reclamo? Uno dei servizi più apprezzati dagli utenti è "La tua acqua": è sufficiente digitare il proprio indirizzo per avere le analisi aggiornate dell'acqua

del rubinetto della zona in cui si abita. Lo "Sportello Online", invece, è stato creato pensando specialmente agli amministratori di condominio: consente, in modo del tutto riservato, di consultare i dati della propria utenza, duplicare fatture e modificare dati anagrafici. ■

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. Divenuta 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.

MILANO blu
METROPOLITANA MILANESE Spa

Il marchio MilanoBlu (riconoscibile dal logo a goccia) sigla l'acqua di Milano dal dicembre 2012. A destra l'inaugurazione del marchio.



Acqua potabile per Expo 2015

Difendere il diritto alla disponibilità di acqua potabile per tutti è uno degli obiettivi di Expo 2015. La sua sede, Milano, è pronta a dare il buon esempio. Ne parliamo con Pierfrancesco Maran, assessore alla Mobilità, Ambiente, Arredo urbano e Verde del Comune di Milano.

Acqua e Milano: da dove nasce il connubio perfetto?

Il capoluogo lombardo ha il vantaggio di avere una collocazione geografica che favorisce la raccolta idrica. L'acqua causa ogni tanto

qualche disagio, ma è una grandissima ricchezza del nostro territorio: oltre a godere di un vantaggio qualitativo, a Milano il costo dell'acqua è tra i più bassi d'Italia, inferiore anche a quello di molte città europee comparabili per dimensione.

Il Comune ha in cantiere progetti particolari in vista di Expo 2015?

Il tema dell'acqua sarà evidente nell'Area Expo, che sarà circondata da piccoli canali. All'interno del sito espositivo ci sarà

una rete di Case dell'Acqua che distribuiranno acqua minerale. E, più in generale, il tema del diritto all'acqua potabile e della corretta gestione del patrimonio idrico

anche in luoghi sviluppati come Milano sarà ed è già uno degli argomenti su cui vogliamo costruire il percorso per arrivare all'Expo.

E Milano potrebbe diventare la sede di un'autorità mondiale dell'acqua?

La questione è complessa, nel senso che le modalità con cui si sviluppano le autorità mondiali non dipendono solamente da una città. Però Milano può diventare un punto di riferimento per le politiche e le informazioni rela-

tive all'acqua, anzi potrebbe essere una sfida da lanciare proprio per Expo 2015: coinvolgendo le facoltà universitarie che a vario titolo si occupano di acqua, con il supporto delle società che gestiscono gli acquedotti, crediamo si possa costruire una rete di informazioni che possa servire non solo al nostro Paese ma anche a tutti quei Paesi in cui l'accesso all'acqua è ancora una sfida complessa. La Lombardia ha una storia millenaria di costruzione di metodi innovativi per sfruttare e valorizzare l'acqua, tanto per l'uso domestico quanto per quello agricolo. Proprio per questo crediamo si possa partire da qui per offrire conoscenze al resto del mondo. Potrebbe essere un lascito importante di Expo. ■

Marta
Pietroboni



Acqua a impatto zero

Quindici milioni di bottiglie di plastica risparmiati: a tanto ammonta il traguardo raggiunto nel 2012 dalle Case dell'Acqua

Inaugurazione di una Casa dell'Acqua a Pioltello. Le strutture più gettonate risultano al momento quelle di Rozzano, Corbetta, Sesto San Giovanni.

Si chiamano Case dell'Acqua e sono moderne fontane che erogano acqua naturale e frizzante all'interno di spazi verdi. Distribuiscono acqua di rete (la stessa dell'acquedotto cittadino): sicura, controllata, a impatto zero, perché evita la produzione, il trasporto e lo smaltimento di inutili quantità di bottiglie di plastica. CAP Holding, che garantisce il servizio idrico nelle province di Milano e Monza Brianza, ne gestisce 120 sul territorio di sua competenza e prevede di inaugurare una ventina nel 2014. Nella maggior parte dei Comuni interessati, l'erogazione avviene in forma gratuita per l'acqua naturale e con un costo molto basso per quella frizzante (in genere 5 centesimi al litro). L'apprezzamento dei

cittadini va di pari passo con i risultati ottenuti in termini di impatto ambientale: i 22 milioni di litri d'acqua erogati nel 2012 equivalgono a 15 milioni di bottiglie di plastica risparmiati, 1500 tir in meno sulle strade, quasi 500 tonnellate di plastica in meno da produrre e smaltire, più di 700 tonnellate di anidride carbonica non immesse nell'atmosfera. A dimostrazione del successo dell'iniziativa, Expo ha deciso di installare 30 Case dell'Acqua

sull'area della manifestazione per dissetare i visitatori, e ha affidato il compito di realizzare le strutture al Gruppo CAP e a Metropolitana Milanese (che gestisce il servizio idrico nel capoluogo). E il modello italiano è già stato esportato: Parigi ha realizzato la sua prima Casa dell'Acqua in collaborazione con CAP; Bruxelles ha seguito l'esempio nostrano coinvolgendo CAP nell'inaugurazione della prima Casa dell'Acqua belga. ■



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 monouility (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. 1
Milano
3 ottobre 2013**

Direttore responsabile:
Paola Michela Chessa Pietrobboni

Art director
Marco Matricardi – matricardi@fastwebnet.it
Redazione
Claudia de Luca – claudia.deluca@cibiexpo.it
Marta Pietrobboni – marta.pietrobboni@cibiexpo.it
Chiara Porati – chiara.porati@cibiexpo.it
Bianca Senatore – bianca.senatore@cibiexpo.it
Relazioni istituzionali
Arianna Censi – arianna.censi@gmail.com
Consulenza scientifica
Flavio Merlo – flavio.merlo@unicatt.it
Ettore Capri – etto.re.capri@unicatt.it
Fotografia: Chiara Visconti
Immagini di copertina: foto di Leone Marzotto:
Giovanni Panarotto; foto di sfondo: Chiara
Visconti; altre foto, dall'alto in basso: Chiara
Visconti, Chiara Visconti, Metropolitana
Milanese.

Responsabile area marketing:
Adriana Battistini
adriana.battistini@icloud.com
cell. 348 7080670
Raccolta pubblicitaria:
Marco Ferri – responsabile commerciale
mferri.adv@gmail.com – cell. 366 1548985

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 Michela Chessa Pietrobboni
Sede legale: viale Montenero 7, 20135 Milano

Fotolito: Equipe Prestampa srl, Milano
Stampa: Industria Grafica Rabolini srl,
via Tanaro snc, 20015 Parabiago (MI)
Stampato su carta riciclata certificata FSC
Fedrigoni – symbol freelife satin

Distribuzione: Promos Comunicazione
Registrazione n. 104 del 3/04/2013
presso il Tribunale di Milano
© 2013 Cibi srl
Approfondimenti e contenuti extra su:
www.cibiexpo.it

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.

© MARCELLO ARSINI



La pescheria del congelato che fa felice la spesa.



V.I.V.A. Il vino sostenibile italiano

Non solo le aziende, ma anche le Istituzioni sono in prima linea per la promozione della sostenibilità nel settore vitivinicolo. Misurare e promuovere le pratiche di sostenibilità della filiera

vite-vino italiana è l'obiettivo di V.I.V.A. Sustainable Wine, il progetto lanciato nel Luglio 2011 dal Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare, in collaborazione con l'Università Cattolica del Sacro Cuore, Agroinova e nove grandi aziende vitivinicole italiane.

premiare attraverso un'etichetta di sostenibilità che, attraverso la rappresentazione grafica degli indicatori calcolati (Aria, Acqua, Vigneto e Territorio) permette al consumatore di riconoscere immediatamente un vino "V.I.V.A.". Le performance di sostenibilità del vino sono invece visibili scannerizzando il QR Code presente in etichetta oppure accedendo al sito internet www.viticolturasostenibile.org.

Attorno al calcolo delle "impronte" dell'acqua e del carbonio, della sostenibilità nella gestione del vigneto e di indicatori socio-economici, ogni azienda ha la possibilità di misurare e migliorare il proprio impatto ed essere più sostenibile sotto tutti i punti di vista: ambientale, economico e sociale. Le aziende che hanno scelto di impegnarsi nel cammino V.I.V.A., dopo il raggiungimento di determinati miglioramenti, vengono

Partecipa al sondaggio "Vino, consumi e sostenibilità". L'indagine condotta dagli studenti dell'università cattolica che coinvolge i consumatori di tutta l'Italia attraverso la somministrazione di un questionario disponibile online: www.surveymonkey.com/vino-sostenibile.



LA TUA PROSSIMA VACANZA TI ASPETTA!

PRENOTA SUBITO
IL TUO VOLO
CON UNO **SCONTO DI 10€**
SU WWW.EDREAMS.IT



eDreams
viaggiamo insieme

CODICE PROMO: 622991KN

*Sconto promozionale di 10€ sul prezzo finale di qualunque volo di linea o low cost prenotato su www.edreams.it. Valido fino al 22/12/2013. Sconto non cumulabile con altre offerte e promozioni, non rimborsabile né convertibile in denaro. Inserisci il codice nell'apposito spazio dedicato che troverai nella pagina "Dati dei passeggeri".