



**Arte e scienza
del cibo**



periodico gratuito
anno 2 - n. 11
15 dicembre 2014
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di

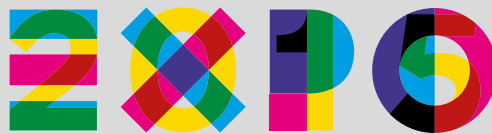
MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di
Milano
 Comune
di Milano

Bollicine Franciacorta



Pia Donata Berlucchi
AD dell'azienda Fratelli
Berlucchi e ambasciatrice
dei vini Franciacorta



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA
-137 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale

**VERSO
L'EXPO**



LED it be

**I SEGRETI
DELLA SPESA**



**Salmone: quanto
ne sappiamo?**

**CIBI
LAB**



**Piccole delizie
di Natale**

>>>
**Tutto quello che
dovreste sapere
sull'Expo 2015
e non sapete
a chi chiedere**

#Expottimisti

Guida pratica all'Esposizione universale di Milano
per chi vuole capirne di più e per le aziende
che vogliono guadagnarci.

Giacomo Biraghi
Alvise De Sanctis
Luca Ballarini

-/ **BELLISSIMO**
DAL 1998

**Cos'è un'Esposizione universale? Perché sarà un successo?
Come cogliere quest'opportunità?**
Scarica l'e-book gratuito su Expottimisti.it

Pentole e coperchi

Ho scoperto di recente l'esistenza di una disciplina che studia l'origine e il significato dei proverbi, la paremiologia. Risalire alla genesi di un materiale fatto di espressioni della saggezza popolare, di eredità letterarie o di semplici modi di dire è un lavoro complicato. Per esempio, cosa vuol dire: fatto 30, si può fare 31? Ci ho pensato perché CiBi in effetti ha raggiunto nel suo primo anno di vita tanti obiettivi importanti, di recente è arrivato anche un premio, ma deve fare un passo in più, rafforzarsi da un punto di vista economico. Ci stiamo impegnando. Ma cosa c'entrano in realtà il 30 e il 31? Pare che il papa Leone X nel 1517, dopo aver nominato 30 cardinali, si sia accorto

di una svista, la mancata promozione di un suo fido, e così, oplà, si è passati, con procedura anomala, da 30 a 31. Il secondo detto è: dare un colpo al cerchio e uno alla botte. Era un riconoscimento all'abilità degli artigiani che riuscivano a fare bene due cose contemporaneamente. Oggi si dice di chi non prende posizione. Mi è venuto in mente perché in questo numero parliamo sia di cibi molto costosi (è Natale) sia di cibi poveri (è Natale anche per chi non ha soldi). Cerchiobottisti? Forse, o forse articolati, multiformi, sfaccettati. D'altronde, siamo così, dolcemente (si parla anche di dolci) complicati... Buon Natale! ■

Paola Chessa Pietrobomi



È nata la nuova rubrica

CiBi LAB

In questo numero a p. 19

Per raccontarvi il “dietro le quinte”: le nostre piccole-grandi scoperte, i nostri esperimenti culinari (riusciti e non), gli incontri che hanno lasciato un segno e i posti dove torneremo



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

FILLO DIRETTO Pedrazzoli salumi per tradizione

*Da norcino a operaio
in un salumificio fino
a imprenditore. Si
potrebbe riassumere così
la storia del capostipite
della famiglia Pedrazzoli*

Tutto comincia con Arnaldo, che nel 1951 a San Giovanni del Dosso in provincia di Mantova crea un salumificio diventato con il tempo tesoro di famiglia. Oggi nell'azienda lavorano i figli e i nipoti, Mauro e Stefano, con le mogli e i figli, Emanuele ed Elisa, che hanno fatto del marchio un leader del settore. «Abbiamo una produzione tradizionale e una biologica – racconta Elisa Pedrazzoli – e tutto è ottenuto dalla lavorazione di carne suina italiana che alleviamo noi sui nostri terreni tra Lombardia ed Emilia Romagna. Curiamo e nutriamo gli animali con prodotti naturali perché vogliamo offrire un articolo genuino, che riporti alla memoria i sapori di una volta». Non usano farine o altre sostanze chimiche e anche i budelli per esempio sono esclusivamente naturali. «Lavorando in questo modo – dice Elisa – la stagionatura procede con i suoi tempi e il risultato è sorprendente».

L'azienda

Il salumificio Pedrazzoli macella circa 19mila suini all'anno e riesce a produrre oltre 25mila tonnellate di carne, tutta stagionata a basso contenuto di sale e ottenuta senza l'uso di conservanti. «Ci vogliamo distinguere proprio per l'alta qualità del prodotto – ha detto ancora Elisa Pedrazzoli – perché chi ama davvero il cibo

sa riconoscere un alimento di qualità e lo apprezza ancor di più se è stato realizzato utilizzando meno risorse naturali, emettendo meno CO2 nell'atmosfera, diminuendo l'utilizzo di imballi e producendo meno rifiuti». L'azienda è sempre stata lì, tra le colline mantovane, ma negli anni si è ingrandita tanto e si è rinnovata diventando la prima azienda in Italia a credere nella produzione biologica. «Siamo molto orgogliosi di questo – ha detto Elisa – oltre all'allevamento tradizionale di 11mila capi, ne abbiamo un altro di 8mila che segue tutte le prescrizioni del biologico». Dal punto di vista energetico, l'azienda è completamente green perché ha installato negli anni un impianto fotovoltaico e un sistema solare termico.

Il cotechino e i prodotti bio

Oltre a salami, pancette, mortadella, prosciutto cotto e crudo e lardo, il salumificio Pedrazzoli realizza anche un prodotto tipico delle feste: il cotechino, preparato con carni di suino magre macinate con cotenna, di sapore sapido con retrogusto tendente al dolce e allo speziato. «Per Natale – dicono dall'azienda – proponiamo il cotechino pre-cotto che è preparato secondo una nostra ricetta: la cotenna viene macinata più finemente e viene conciata con sale e pepe, a cui è possibile aggiungere vino, acqua, aromi, spezie e piante aromatiche. La cosa importante – aggiunge Elisa – è che non contiene derivati del latte, non ha zuccheri aggiunti ed è senza glutine.



Elisa Pedrazzoli rappresenta la quarta generazione di famiglia alla guida dell'omonimo salumificio

e dal 2010 è la presidente dei Giovani imprenditori di Assica (l'Associazione industriali delle carni e dei salumi).



Ma abbiamo realizzato anche molti altri prodotti biologici seguendo le indicazioni degli esperti dell'Università di Cremona che hanno messo a punto metodi innovativi di fermentazione, senza l'utilizzo di conservanti».

Pedrazzoli nel mondo

Oggi i salumi Pedrazzoli sono noti in tutta Italia, ma sono diffusi anche nel mercato estero,

Per i salumi si utilizzano solo budelli naturali imbrigliati a mano con spago di iuta, per ottenere un aspetto tradizionale.

sia in Europa sia nel resto del mondo. In particolare, in Giappone, Russia, Hong Kong, Singapore, Canada, Nuova Zelanda e Corea del Sud sono molto consumati i salumi e le diverse varietà di prosciutto crudo. ■
B.S.

Il segreto del successo sta nella vera materia prima: le persone che lavorano ogni giorno con passione.

Facebook: Cibi Lab



www.cibiexpo.it



Basta una mano

Un futuro migliore per 50 bambini haitiani con l'aiuto di Ayitimoun Yo Italia Onlus

La nostra filosofia:

- difendere i diritti fondamentali dell'infanzia con: cibo, alloggio, scolarizzazione, assistenza sanitaria ... e felicità;
- promuovere un progetto di aiuto coinvolgendo la comunità locale per risolvere la piaga dei bambini abbandonati;
- creare attività agricole collaterali finalizzate a sostenere la struttura di accoglienza e insegnare e formare i giovani aiutandoli a diventare autosufficienti e pronti ad affrontare il mondo del lavoro;
- destinare le donazioni totalmente a favore dei bambini adottando criteri di trasparenza finanziaria.

Il Centro Ayitimoun Yo esiste da 4 anni, è situato nella parte sud dell'isola ad Anse-à Pitre, al confine con la Repubblica Domenicana. Grazie a varie campagne di fundraising, abbiamo comperato un terreno destinandolo in parte all'agricoltura, in parte alla realizzazione di edifici: casette/dormitorio, edificio per i servizi comuni ed edificio scolastico.



Donazioni con bonifico bancario sul cc di Ayitimoun Yo Italia O.N.L.U.S., C.F. 97678010154, presso:



Codice Iban: IT35Q0335901600100000101083
Bic Code: BCITITMX

www.ayitimounyo.org – blog: www.goodnightchildren.tumblr.com – e-mail: info@aymy.eu – ayitimounyo O.N.G.

Via Vigoni, 8 – 20122 Milano – Codice Fiscale: 97678010154 – Registrazione Onlus: 002753 del 14/01/2014
Telefono Presidenza: +39 3332442519 – Telefono Segreteria: +39 3930898411

VERSO
L'EXPO

LED it be!

Dopo Copenaghen, Oslo e Stoccolma, Milano è la quarta città europea a scegliere la sostenibilità con l'attuazione del nuovo piano d'illuminazione pubblica. Milano illuminata a LED ridurrà del 51,8% i consumi e del 31% le spese

Milano: 181,76 km quadrati, 1.316.000 abitanti e 141.963 lampade a illuminare la città. Fino a quest'anno, tra manutenzione e "bolletta elettrica", l'illuminazione pubblica è costata al Comune 42 milioni di euro annui. La sostituzione delle lampade tradizionali con i dispositivi a LED porterà un notevole risparmio dei consumi, delle emissioni, dei costi e dei rifiuti prodotti. Per saperne di più abbiamo intervistato Pierfrancesco Maran, Assessore alla Mobilità, Ambiente, Metropolitane, Acqua pubblica ed Energia.

Per l'attuazione del piano d'illuminazione pubblica avete potuto usufruire di

fondi energetici europei?

In questo caso Milano ha fatto tutto da sola. Si è trattato di un investimento a carico di A2A di 38 milioni di euro. Crediamo che investimenti come questo si ripaghino con i risparmi ottenuti in prospettiva. Escludendo i centri scandinavi, questo ci permette di essere la prima grande città europea a passare al 100% LED.

Entro quando si potrà parlare di guadagno?

Il risparmio c'è da subito, ma anche in prospettiva, perché si riduce il costo di manutenzione, visto che il LED ha una durata maggiore. Rispetto al Comune di Milano, essendo un contratto con A2A, il risparmio è immediato.

I lavori sono già partiti?

Sì, abbiamo già realizzato il 50% delle sostituzioni e ad agosto 2015 tutti i 140mila punti luce della città saranno sostituiti.

Quindi è già percepito dai cittadini il cambiamento dal punto di vista dell'intensità della luce e dell'inquinamento luminoso?

La luce al LED è diversa, più fredda, ma l'efficienza luminosa è la medesima, si parla di 100 lumen/Watt per apparecchio. La potenza invece è minore nei LED, per questo c'è risparmio energetico. Inoltre c'è meno dispersione nell'ambiente, la luce è più orientata all'illuminazione del suolo, quindi cala fortemente anche l'inquinamento luminoso.

La manutenzione sui punti luce diminuirà? In quale percentuale?

L'illuminazione a LED ha una durata 5 volte superiore rispetto a quella delle lampade tradizionali. Questo significa ridurre di circa 50mila unità la sostituzione dei corpi illuminanti e di 10mila unità le lampade bruciate. Se parliamo di rifiuti, vuol dire 9 tonnellate in meno di rifiuti elettrici l'anno.

Quanto si risparmierà dal punto di vista economico?

Dal 2015 il risparmio per "la bolletta" del Comune è di 10 milioni su 42 milioni. Dal 2016 il costo scenderà di altri 3 milioni. A livello di percentuale stiamo parlando del 31% in meno.

Le lampade a LED stanno sostituendo i vecchi corpi illuminanti e porteranno a un risparmio delle spese del 31%.



Pierfrancesco Maran, Assessore alla Mobilità, Ambiente, Metropolitane, Acqua Pubblica ed Energia.



A lavoro ultimato Milano diventerà la quarta grande città europea a passare all'illuminazione 100% LED.

Come verranno reinvestiti i risparmi?

Intanto abbiamo delle zone della città non illuminate in modo corretto e questo risparmio ci permette di avere le risorse per migliorare l'illuminazione, ma può anche essere messo in circolo per tutte le altre politiche del Comune.

L'illuminazione natalizia è già stata sostituita dalla tecnologia LED?

I progetti delle luminarie vengono seguiti in autonomia dalle associazioni dei commercianti. Il Comune eroga un contributo ai Distretti Urbani del Commercio (DUC), ma su progetti che propone ogni singolo distretto. In futuro, non escludiamo che si possa pensare a un progetto a LED, concordato, anche per l'illuminazione natalizia. ■

Chiara Porati



Facebook: Cibi Lab

www.cibiexpo.it



non tutte
sono
uguali

OLIO D'ARTISTA

a cura di Francesco Sannicandro

oltre 150 lattine
reinterpretate
da artisti internazionali

info@breramilazzo.org
sannifranco@libero.it



design roberto monevi per associazione culturale breramilazzo

SEGRETI
DELLA SPESA

Etichette con il semaforo? Preferiamo l'arcobaleno!

Consumers' Forum spiega ai lettori di Cibi perché le etichette con il "semaforo" non convincono

Lo mangio o non lo mangio? Lo compro o non lo compro? Ma, soprattutto, fa bene o non fa bene? Nel Regno Unito, per dire ai consumatori se un prodotto alimentare fa bene o male è stato introdotto il "semaforo", un'etichetta cromatica per permettere al consumatore di riconoscere a colpo d'occhio le proprietà nutrizionali del cibo che sta acquistando.

Doppia etichettatura

Le informazioni sono veicolate tramite due etichette: una tabella con i Valori Giornalieri di Riferimento, le ormai note GDA (*Guideline Daily Amounts*) che anche in Italia compaiono su qualsiasi confezione di cibo e che esprimono in percentuale come contribuisce il prodotto alla soddisfazione del fabbisogno nutrizionale giornaliero), e un'indicazione visiva che richiama i colori del semaforo



Le etichette "a semaforo" segnalano in modo immediato la presenza di nutrienti più o meno indicati. Ma hanno un difetto: forniscono un'informazione parziale che non tiene conto della dieta giornaliera di ognuno.

per segnalare la presenza adeguata (verde), media (giallo) o in eccesso (rosso) di nutrienti critici per la salute, come per esempio grassi, grassi saturi, sale e zuccheri. Il colore è scelto in base ai valori di riferimento indicati dalla Food Standard Agency, l'agenzia responsabile della salubrità del cibo nel Regno Unito.

Facebook: Cibi Lab



Fabio Picciolini, eletto nel giugno 2012 dalle Associazioni dei Consumatori, è il presidente di Consumers' Forum che dal 1999 lavora per promuovere il consumo responsabile.

I limiti del semaforo

L'idea è interessante, lo scopo condivisibile, ma il metodo, come spiegano i responsabili di Consumers' Forum, presenta due limiti oggettivi, che hanno portato l'Unione Europea ad aprire formalmente una procedura d'infrazione contro la Gran Bretagna. Dal punto di vista nutrizionale, l'informazione è parziale in quanto isola l'alimento dalla dieta giornaliera personale. È come estrapolare una frase dal suo contesto: rimane il significato letterale, ma il senso è inevitabilmente fuorviato. Nessuna dieta demonizza un singolo alimento, ma lo colloca dentro un regime alimentare personale, che è naturalmente diverso per esempio tra un adolescente e un uomo adulto. Da qui, si valutano i livelli di consumo. Altrimenti si rischiano conseguenze imbarazzanti: un alimento complessivamente povero dal punto di vista nutrizionale (una bevanda gassata senza zuccheri) è meglio di un cibo ricco sotto vari punti di vista (per esempio, l'olio extra vergine di oliva). Nota Fabio Picciolini, presidente di Consumers' Forum: "Rispetto alla libera circolazione delle merci l'etichetta cromatica penalizza alcune filiere produttive, prima fra tutte quella italiana: molti dei nostri prodotti tipici verrebbero in questo modo 'sconsigliati' ai consumatori, creando un grave danno economico per le nostre esportazioni". Promuovere un'alimentazione corretta è obiettivo condivisibile, ma ai semafori noi preferiamo l'arcobaleno, un'armonia di colori tra cui scegliere la propria buona e sana tonalità. ■

Flavio Merlo

www.cibiexpo.it

BANDA BISCOTTI: FATTI DI UN'ALTRA PASTAI

Dalla Casa Circondariale di Verbania la pasticceria di Banda Biscotti, dove la dimensione del gusto diventa modello di Giustizia, percorso di formazione e reinserimento lavorativo per persone detenute.

Banda Biscotti produce biscotti artigianali realizzati con materie prime locali e di grande qualità.

info@bandabiscotti.it - T.0323 199 4990



Lenticchie, buone non solo a Capodanno

SEGRETI DELLA SPESA

Si dice che mangiarne a Capodanno sia di buon auspicio per diventare ricchi, ma attenzione, se le cucinate con l'olio... i soldi scivolano via

Le lenticchie sono certamente un piatto tipico delle feste, ma se ne mangiano tante anche durante l'anno, perché sono buone e soprattutto fanno bene. Contengono molte proteine, fibre, magnesio e potassio e molti nutrizionisti dicono addirittura che il loro contenuto in ferro sia superiore alla carne.

Un legume "biblico"

Le lenticchie, tra l'altro, sono il più antico legume che viene utilizzato come alimento e sono citate nella Bibbia, dove si narra che Esaù rinunciò alla posizione di figlio primogenito proprio in cambio di un piatto di lenticchie [Genesi,

25,29-34]. Oggi non crescono più allo stato selvatico e ne vengono coltivate diverse varietà, perciò al mercato ecco cosa è meglio sapere.

Varietà tipiche

La produzione italiana diventa ogni anno più scarsa e cede al peso delle importazioni estere, più a basso costo, che superano spesso i 30 milioni di chili. La maggior parte delle lenticchie che compriamo al supermercato, dunque, proviene essenzialmente da Turchia, Cina, Stati Uniti e Canada e per gustare prodotti tipici italiani è meglio rivolgersi ai produttori locali. Perché nonostante tutto, la lenticchia è ancora un prodotto tipico e infatti le più famose in Italia sono la lenticchia di Castelluccio di Norcia (IGP) e la Lenticchia di Onano,

presidio di Slow Food, caratterizzata dalla sua forma tonda e dal colore marrone chiaro con sfumature che vanno dal piombo scuro al cinereo rosato, al verdastro, marmorizzata in superficie. È molto dolce e saporita ed è perfetta per zuppe o minestre. Giulio Andreotti, ne *La sciarada di Papa Mastai*, ha detto che papa Pio IX, dopo la perdita del potere temporale, si sia consolato con un piatto di lenticchie Onanesi. Molto diffusa è anche la lenticchia di Villalba, prodotto tradizionale della Sicilia, che assomiglia molto alla lenticchia bionda comune e ha un seme abbastanza grande di colore tra il verde e il giallo. La sua produzione è stata ripresa nel 1998. È molto buona da mangiare anche in brodo, ma ri-

chiede un prolungato tempo di cottura (anche un po' più di un'ora). Potreste trovare poi la lenticchia di Colfiorito, la lenticchia di Santo Stefano di Sessanio, la lenticchia di Ustica, quella verde di Altamura e quella di Ventotene.

Rosse, gialle e rosé

In generale si distinguono dal colore e quelle rosse o gialle e arancioni sono coltivate prevalentemente nei Paesi asiatici. Quella di colore rosa pallido è la tipica *lentillon rosé* di Champagne, in Francia, mentre quelle coltivate in Italia sono quelle marroni scure o chiare. Si vendono quasi esclusivamente in confezioni, ma se si acquistano sciolte, attenzione che i semi non siano danneggiati o bucherellati dagli insetti. Quando sono secche, poi, vanno tenute a bagno nell'acqua fredda per almeno 12 ore. Le lenticchie che salgono a galla vanno eliminate. ■

Bianca Senatore



Le lenticchie si distinguono dal colore: ci sono quelle marroni, quelle rosse o gialle e arancioni e quelle verdi.

VICTOR MELLA
PRODUZIONI VIDEO

EVENTI LIVE
TRAILER
VIDEO BRANDING
EDITING
VIDEOCLIP
RIPRESE TEATRALI

SOLO IN FULL HD

E-mail: victormella@libero.it

Telefono: 3396085728

Facebook: Victor Mella Produzioni Video

SEGRETI
DELLA SPESA

Salmone: quanto ne sappiamo?

A Natale si vendono salmone fresco e affumicato più che in altri periodi dell'anno, ma sappiamo cosa mangiamo? Toni Sarcina, patron del Centro Culturale Altopalato, ci regala questa lectio magistralis

Il salmone è un pesce di grosse dimensioni dalla forma allungata, con coda affilata, testa piccola e squame lisce. La lunghezza può variare da 60 cm fino a 1-1,5 m, mentre il peso varia mediamente tra i 3 e i 10 kg. È sia d'acqua dolce sia di mare: nasce e vive infatti per due o tre anni in acqua dolce, scende quindi verso il mare che abita per altri due o tre anni. Ritorna di solito in dicembre nelle stesse acque dolci dove è nato per deporre le uova, per poi dirigersi ancora verso il mare. Durante il periodo della deposizione delle uova la sua pelle si colora di rosso. Il ritorno verso il mare è faticoso e la qualità ne risente, ma una volta riguadagnata l'acqua marina, il pesce ritorna in completa salute.

Alcuni tipi di salmone, soprattutto americani e canadesi, vivono nelle regioni dei Grandi Laghi e si comportano nello stesso modo di quelli marini, risalendo i fiumi dal lago per la riproduzione.

Il salmone fresco

La maggior quantità di salmone fresco proviene oggi da Scozia, Inghilterra, Irlanda, Norvegia, Canada e Alaska. In alcuni di questi Paesi esistono ottimi allevamenti che ne garantiscono la presenza sui mercati di tutto il mondo in ogni periodo dell'anno. Se si parla di pesce "selvaggio", ovvero non allevato, la provenienza non è molto importante perché si tratta sempre di pesce di qualità. La scelta su questo versante dipende soprattutto dal gusto e dal palato personale dell'acquirente. Più in generale il salmone più apprezzato e di miglior qualità è quello che risale i fiumi prima di deporre le uova. In questo periodo la sua carne è grassa e rossa.

Nella carne del salmone vi è una scarsa presenza di lisce, cosa che ne facilita la sfilettatura senza rischi per il consumatore. Il periodo migliore per acquistare il salmone selvatico fresco è tra febbraio e settembre. All'inizio della stagione più idonea, tra le squame è presente una sostanza cremosa che segnala la buona qualità del salmone. Negli altri periodi si acquistano i pesci da allevamento o quelli surgelati. Se acquistate il pesce intero, è con-

sigliabile sceglierlo con la testa piccola. Questo fa aumentare la resa del suo utilizzo rispetto al peso. Se nella media dei pesci la resa è di circa il 45-50% del peso da crudo, nel salmone la percentuale aumenta al 60% circa. La carne del salmone maschio risulta essere più fine rispetto a quella della femmina e per quanto riguarda le dimensioni è preferibile acquistare i salmoni di taglia media compresa tra i 5 e i 10 kg.

Il salmone affumicato

Fino agli anni '80 in Italia si consumava quasi esclusivamente salmone affumicato poiché il prodotto fresco, per le difficoltà di trasporti celeri, era pressoché sconosciuto. I migliori salmoni appartengono alla qualità definita "selvaggia". L'affumicatura del salmone richiede pesci freschi di ottima qualità ed è per questo motivo che il costo è piuttosto elevato. La procedura per l'affumicatura è semplice ma richiede attrezzature adeguate: è consigliabile quindi acquistare il salmone affumicato in negozi di fiducia ben forniti evitando esperimenti casalinghi quasi sempre insoddisfacenti. Quando si acquista il salmone affumicato, per verificarne la qualità è sufficiente osservare il colore della polpa: deve apparire leggermente rosea con una tendenza al giallo, e deve essere elastica e morbida. Non congelatelo mai, o rovine-

Occhio a...

Le branchie: devono essere rosso vivo. Se ha branchie che tendono al marrone, significa che è stato congelato e il colore è conseguenza del processo di congelamento.

Gli occhi: devono essere limpidi e integri.

La pelle: Il pesce deve essere coperto di uno strato umido, per impedire che i batteri intacchino la carne (se si desidera mantenere il pesce sano, non bisogna rimuovere questo strato). È consigliabile passare con le mani l'intera lunghezza del pesce per rilevare eventuali ammaccature. Non ci devono essere, sono il risultato di un trasporto poco curato che ha compromesso la qualità del prodotto.

Il profumo: Il salmone fresco "profuma di mare".

rete la consistenza delle sue carni.

Per il taglio utilizzate un coltello a lama lunga e flessibile in modo da ottenere fette intere molto sottili. ■

*Toni Sarcina
www.altopalato.it*

La cottura al vapore è il modo migliore per apprezzare il sapore delicato del salmone e renderlo facilmente digeribile. Al forno in teglia antiaderente con erbe aromatiche fornisce un sapore più deciso. Grigliato concentra ancora di più il suo sapore. Un suggerimento per un ottimo piatto d'apertura per il pranzo di Natale è il salmone marinato: trovate la ricetta nel box qui sotto.

La ricetta di Toni Sarcina Salmone marinato

Ingredienti per 8 persone

800 g di filetto di salmone (baffa) con la pelle

160 g di sale fino

100 g di zucchero

50 g di aneto (1 rametto)

1 rametto di timo

1 cucchiaino di coriandolo

1 cucchiaino di pepe in grani

1 cucchiaino di foglie di alloro spezzettate

vinaigrette q.b.

Preparazione

Mettere in una terrina lo zucchero, aggiungere il sale fino, l'aneto tritato, il timo, il coriandolo, il pepe in grani e le foglie d'alloro spezzettate; mescolare tutti gli ingredienti. Lavare il filetto di salmone, asciugarlo e disporlo in un piatto con la parte della pelle rivolta verso il basso; distribuirvi sopra il composto preparato, premerlo bene e lasciar marinare il salmone in frigorifero per 24 ore. Dopo la marinatura eliminare gli ingredienti che lo ricoprano, lavare il filetto di salmone, privarlo della pelle e, con un coltello affilato, tagliarlo di sbieco a fette sottilissime; distribuirle sopra il piatto di portata, spennellarle leggermente con la vinaigrette e servirle accompagnandole con insalatine fresche di stagione.



Le bollicine dei fratelli Berlucchi

L'atmosfera è festosa, la bottiglia è fredda al punto giusto, i calici tintinnano, il turacciolo vola in alto, sgorgano luccicanti le bollicine. Stesso rituale dal nord al sud del mondo



e infatti facciamo una pressatura soffice, affinamento ed invecchiamento in enormi botti antiche.

La lavorazione quindi è molto controllata...

Absolutamente sì. Ogni passaggio è delicato e va tenuto sotto controllo, ma ci aiuta l'enologo Cesare Ferrari, che è direttore tecnico ed è con noi da tantissimi anni.

L'Azienda si trova a Borgonatto di Cortefranca, nel cuore della Franciacorta, al centro delle sue colline moreniche, dove ci sono circa 70 ettari di vigneti Docg e Doc.

rato l'etichetta originale del '77 e ha firmato solo 7.000 bottiglie. Poi abbiamo il Franciacorta Brut Millesimato 2009, anche questo con lunga fermentazione, che rappresenta un po' il simbolo dell'azienda dei fratelli Berlucchi, perché la sua etichetta nera fu la prima a comparire sul mercato. E di questo abbiamo la versione Brut Rosé, Brut Satèn e Pas Dosé.

Continuate a produrre anche vini fermi?

Sì, avendo puntato sulle bollicine, vendiamo un po' sotto costo il vino che produciamo, non riusciamo a dargli un prezzo di mercato, ma è comunque un prodotto sublime, anche grazie alla lavorazione.

Cos'ha di particolare?

Abbiamo voluto seguire l'evoluzione dell'enologia che in qualche modo ritorna ai processi semplici del passato: quello del freddo e quello del caldo. Otto-nove anni fa gli esperti della facoltà di Agraria dell'Università Cattolica di Piacenza hanno messo a punto un sistema di lavorazione a caldo e quindi noi prendiamo l'uva schiacciata, le lasciamo la buccia, e la inseriamo in silos troncoconici in cui resta a circa 42 gradi per un tot di ore. Solo alla fine togliamo le bucce, che sono diventate rosa pallido e che hanno rilasciato nel liquido tutte le sostanze buone. Il costo del procedimento è molto alto, anche perché si effettua solo 15 giorni all'anno, e allora lo dedichiamo esclusivamente a uve particolari, facendo due Riserve (versioni più 'curate' rispetto alle versioni base dei vini, ndr). Ma se ne ricava un vino sublime. In generale, comunque, tra i vini fermi, abbiamo il Casa delle colonne, chiamato così in onore della casa della nostra infanzia, di cui producia-



Francesco, Gabriella, Marcello, Roberto e Pia Donata. Sono i fratelli Berlucchi che hanno fatto la storia del marchio e hanno portato l'azienda a diventare una delle eccellenze del Made

in Italy, utilizzando i frutti della terra. L'uva è la loro materia prima e la naturalità della produzione è il vero segreto del successo della loro azienda.



Ogni anno i fratelli Berlucchi producono circa 400.000 bottiglie, fra vini fermi e classiche bollicine. La lavorazione è antica, anche se aggiornata con nuovi strumenti e tecniche all'avanguardia, e alla base c'è sempre l'amore per la tradizione e la famiglia. Pia Berlucchi, infatti, mostra l'azienda come fosse casa sua.

Oggi vi raccontiamo la storia del Franciacorta dei fratelli Berlucchi, che di generazione in generazione hanno fatto della loro azienda una delle eccellenze del Made in Italy. E Pia Donata Berlucchi, amministratore delegato, ambasciatrice dei vini Franciacorta, è la donna giusta, non solo perché l'ultima dei cinque (tre fratelli e due sorelle), ma soprattutto perché se ne intende.

L'azienda dei fratelli Berlucchi ormai è nota in tutto il mondo: com'è cominciata la tradizione di famiglia?

Aveva cominciato mio padre Antonio, che era un ingegnere civile con una grande passione per la campagna, la terra e i suoi figli. Da piccoli, per le vacanze, i nostri amici andavano a sciare, mentre noi venivamo qui e stavamo con lui che studiava le piante e con nostra madre che suonava e ci faceva amare anche la musica classica.

Da allora sono cambiate tante cose e oggi avete una produzione incredibile.

Produciamo 400mila bottiglie fra vini fermi e classiche bollicine. Non sono tantissime per un'azienda come la nostra, ma è la quantità giusta per poter fare una lavorazione precisa, antica e senza interventi esterni. Noi lasciamo che i processi siano naturali e che l'uva dia il suo meglio, perché crediamo che la terra vada onorata e non sfruttata. L'uva non la utilizziamo tutta, ne conserviamo un po' perché non si sa mai. Magari l'annata dopo va male o spesso altri produttori ce la chiedono, perché dicono che i nostri vigneti sono i migliori.

Quanti ettari avete?

Abbiamo 70 ettari in Franciacorta, sparsi tra vari vigneti, "Fontanella", "La Palazzina", "Tre Camini", "Casa delle Colonne", che curiamo con molta attenzione. Facciamo una potatura severa, teniamo le piante molto basse così che in quei pochi acini ci sia il meglio del sapore e dei profumi, e facciamo la vendemmia esclusivamente a mano. Anche sui procedimenti abbiamo voluto mantenere la tradizione

Anche molti nostri collaboratori lavorano con noi addirittura da tre generazioni. Grazie all'impegno di tutti, all'amore che si respira nell'aria, riusciamo a creare dei prodotti eccellenti. Il Franciacorta è il primo e l'unico brut italiano prodotto esclusivamente con la rifermentazione in bottiglia ad aver ottenuto dal 1995 la Denominazione di Origine Controllata e Garantita (Docg), che è il massimo riconoscimento di qualità e tipicità di un vino. Questo lo dico sempre, perché per noi è un vanto.

Quali vini produce?

Abbiamo i Franciacorta Docg, tra i quali il Brut 25, che è l'ultimo nato e il più "giovane", perché passano solo 25 mesi dalla vendemmia al bicchiere, e il Freccianera Franciacorta Brut 2007, che ha una lievitazione lunghissima e infatti raggiunge il suo massimo solo a distanza di 7 anni. Abbiamo voluto celebrare questa nostra produzione e lo abbiamo fatto con il designer Franco Maria Ricci che ha rielabo-

mo solo 3mila bottiglie, e il Cortefranca, il rosso antico fatto con uve Cabernet e Merlot.

Quanto è importante il territorio nella vostra produzione?

Ah, è fondamentale. Prima di tutto il nostro vino è identificato dal nome di questo territorio e poi le lavorazioni sono importanti, certo, ma moltissimo sta nel terreno, che è morenico e si è creato in seguito all'arretramento del ghiacciaio dalla Val Camonica. Proprio per questo è ricco

di sedimenti, di minerali, che rendono l'uva saporita, profumata, ricca di fragranze preziose.

Dove si possono trovare le vostre bottiglie? Sono vendute anche all'estero?

Non vendiamo ancora nei supermercati, anche se ci stiamo lavorando, ma nei ristoranti, nelle enoteche, nei locali da aperitivo sì. E stiamo crescendo anche molto fuori dall'Italia, soprattutto in Giappone. Mia figlia Tilly, che si occupa di questo, è sempre in giro e torna con risposte e riscontri molto positivi.

Un'ultima domanda: le bollicine si bevono solo in occasione delle feste?

In verità, stiamo cercando di deperiodizzare il nostro prodotto, perché non è vero che va bevuto solo in determinate occasioni. È perfetto per le cene eleganti, per un aperitivo... durante tutto l'anno. Però, tra Natale e Capodanno le vendite aumentano di botto del 30 per cento. ■

Bianca Senatore

Con i migliori auguri

LUCIANO
COLOMBO

Piccole delizie di Natale

Dolcetti da regalare e da gustare tra le calde pareti di casa: impariamo a realizzarli seguendo i consigli di Minamoro

È la casa in cui ci si aspetta di trovare il conforto di dolci, marmellate, tè e tisane. Colorata e piena di oggetti, profumi, nastrini, ci mette in salvo dalle piogge dell'autunno-inverno milanese. Mina, Marina Torrente, pasticciera per passione, che con il suo marchio Minamoro si diverte a realizzare torte per amici (la cerchia, col passaparola, si sta allargando), ci accoglie con i fornelli occupati da una marmellata ai porri, arance e pepe rosa. I mobili intorno sono popolati di piccoli 'pain d'épices', bauletti di pane speziato di tradizione francese, decorati con mandorle e fiori di lavanda.

Il miele che hanno nell'impasto, ci racconta Mina, è dell'Apicoltura Veca, una realtà particolare (che a nostra volta conosciamo) perché produce miele quasi in centro a Milano. I gatti che vanno e vengono dai balconi ci osservano interessati e noi, carta e penna in una mano, macchina fotografica posizionata, tazza e piattino nell'altra,

siamo pronte ad ascoltare ricette e abbinamenti di quello che vediamo in preparazione, con la speranza di assaggiare. Confezionare e regalare marmellate non tradizionali e pain d'épices potrebbe essere un buon modo di rendere il Natale alle porte un po' più sobrio e genuino del solito.

Marmellata porri, arance e pepe rosa

Ingredienti per 6 vasetti (0,10 litri cadauno)

- 1 kg di arance
- 800 g di porri
- 700 g di zucchero

Sbucciare e pelare a vivo le arance, conservando il succo che cola durante la lavorazione, affettare i porri e cuocere il tutto a fuoco basso per 35 minuti. Aggiungere poi lo zucchero e cuocere ancora 1 ora. Nei minuti finali di cottura, aggiungere le bacche di pepe rosa. A fine cottura sottoporre il composto alla prova del piattino: se la

Un piccolo pain d'épices alla lavanda e un vasetto di marmellata porri e arance: il regalo è confezionato!

marmellata scivola lentamente sul piatto, da tenere inclinato, è pronta per essere invasata. Calda! Raffredderà dopo, capovolta. E si conserverà senza problemi circa 3 mesi, in luogo fresco e asciutto.

Pain d'épices (pane speziato)

È una buona e non troppo diffusa soluzione per la prima colazione, visto che è leggermente dolce, o da abbinare a panna acida per uno spuntino, o da sbriciolare per fare il 'pain perdu', che si usa su carni o con creme tipo tiramisù.

Ingredienti per 10 mini panini

- 300 g di farina
- 200 g di farina integrale
- 500 g di miele liquido
- 250 ml di latte
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 2 cucchiaini di spezie (cannella, zenzero, noce moscata e chiodi di garofano)
- 2 cucchiaini di fiori d'arancio
- 1/2 cucchiaino di sale

Bollire il latte, spegnerlo e aggiungere il miele e poi a uno a uno tutti gli altri ingredienti, a freddo. Ottenuto un impasto ben miscelato, versarlo in teglie o forme a piacere e infornare a 150 °C per 1 ora circa. Per la decorazione aggiungere a piacere granella di zucchero, mandorle o fiori di lavanda. ■

Marta Pietrobboni

Abbinamenti vincenti: miele, lavanda o mandorle nel pain d'épices; porri, arance e pepe rosa nella marmellata.



Auguri con cotechino e lenticchie

Il Natale si avvicina e, pensando al menu delle feste, la mente va al piatto tipico della notte di Capodanno: il cotechino con le lenticchie

La tradizione vuole che mangiare un cucchiaino di lenticchie e un pezzetto di cotechino, dopo la mezzanotte, sia di buon augurio. Sappiamo che la tradizione supera qualunque indicazione nutrizionale. Sfidare la sorte? Rinunciare alla possibilità di diventare ricchi e fortunati? Impossibile. Quindi vediamo come comportarci per limitare i danni! Le lenticchie, protagoniste storiche, sono il legume più antico, coltivato già nel 7.000 a.C. in Asia. Per il loro basso costo, la facile reperibilità e la ricchezza di principi nutritivi, in passato, sono state definite "la bistecca dei poveri". Dal punto di vista nutrizionale, 100 gr di lenticchie (secche) apportano ca. 325 kcal. Contengono il 25% di proteine, oltre al 54% di carboidrati, la maggior parte sotto forma di amido, i grassi sono quasi assenti (2,5%) e privi di colesterolo; sono anche ricche di fosforo, ferro, calcio e vitamine del gruppo B. Grazie

alle fibre abbondanti, sono utili per mantenere basso l'indice glicemico (velocità di crescita della glicemia dopo l'assunzione di 50 gr di carboidrati, ndr) e non contengono glutine, come conferma l'Associazione Italiana Celiachia.

Le lenticchie

La combinazione corretta prevede l'uso dei legumi insieme ai cereali per assumere gli aminoacidi, scarsi nei legumi. Ideale, quindi, mangiare lenticchie con pasta, riso o polenta! Come evitare la loro difficile digestione? Con preparazione, tempi e modalità di cottura adeguati. Dopo averle messe a mollo per 6-8 ore, cuocetele utilizzando la corretta proporzione tra acqua e lenticchie: per esempio, 1 tazza di lenticchie (circa 190 gr) con 3 tazze d'acqua vanno cotte per un'ora e salate solo alla fine, per ammorbidire le bucce. E come evitare la produzione di gas intestinale? Determinata da alcune sostanze (oligosaccaridi) non assorbite, che fermentano per azione della flora batterica intestinale, può essere risolta con l'eliminazione delle bucce, lavorandole al passaverdure.



Il cotechino con le lenticchie è un piatto tipico delle feste che compare su tutte le tavole, da Nord a Sud.

Il cotechino

È un insaccato di budello di maiale il cui interno è costituito da un impasto di carne magra di suino, lardo, cotenna, spezie ed erbe aromatiche. Oggi i maiali sono allevati in modo che il grasso d'infiltrazione, un tempo del 15-20%, non superi, nei cosiddetti "magroni", il 2-4%. La carne di maiale magro è fonte di proteine (circa il 20%) e di vitamine B1 e B2. Nella preparazione dei salumi s'impiega ormai solo una piccolissima quantità di sale, per evitare problemi di ritenzione idrica e di ipertensione arteriosa. Poiché l'impasto può variare, anche il valore nutrizionale varia: 300-390 Kcal ogni 100 gr. La percentuale di grasso, che oscilla fra il 30 e il 45%, contiene circa 74 mg di colesterolo. Il cotechino è privo di carboidrati.

Rita Leone

Il cotechino è sconsigliato nei casi di digestione lenta e andrebbe abbinato a un alimento povero di proteine, grassi e vitamine.



Salmone sano (e buono) come un pesce!

Calato dal Nord sulle nostre tavole, il salmone ha decisamente incontrato il gusto degli Italiani. Affumicato o fresco?



Affumicato è un classico irrinunciabile dei pranzi di festa e dei party più "in", ma è soprattutto mangiandolo fresco che si sfruttano al meglio le sue prerogative di salute. Perché il salmone, oltre a essere buono, è tra i pesci che contengono in maggior quantità quei fattori nutritivi e protettivi indispensabili per mantenersi in forma e in buona salute, primi tra tutti i famosi acidi grassi Omega 3...

La hit parade degli Omega 3

Tra le scoperte più significative degli ultimi decenni, il ruolo degli acidi grassi Omega 3 nella riduzione del rischio cardiovascolare è ormai più che confermato. Non solo: queste sostanze, delle quali il pesce è di gran lunga la fonte migliore, agiscono positivamente anche sull'umore (migliorano l'efficienza delle membrane che ricoprono le cellule del cervello) e sono fondamentali per lo sviluppo del sistema nervoso durante la crescita. Ebbene, scorrendo la lista dei pesci più ricchi di Omega 3, ai primi posti troviamo proprio il salmone: un etto di filetto fresco ne dà 2 grammi, circa cinque volte la quantità minima che dovremmo assumere giornalmente.

Proteine di alta qualità

Al di là dei preziosissimi Omega 3, il salmone fornisce anche diverse altre

Che cosa c'è in 100 gr di salmone?

	Affumicato	In salamoia	Fresco
Energia (Kcal)	147	192	185
Proteine (gr)	25,4	21,1	18,4
Lipidi (gr)	4,5	11,5	12
Carboidrati (gr)	1,2	1,0	1,0
Sodio (mg)	1880	540	98
Potassio (mg)	420	300	310
Ferro (mg)	0,6	0,8	0,7

Fonte CRA NUT (ex INRAN) - tabelle di composizione degli alimenti

L'anno, ma non manca mai sulla tavola soprattutto nei giorni di festa e infatti a dicembre le vendite aumentano quasi del triplo.

Il salmone piace molto e viene consumato tutto

sostanze utili: oltre a vari sali minerali (in particolare ferro, potassio, fosforo e iodio) contiene un'alta quantità di proteine di alto valore biologico, ricche cioè di quei composti (aminoacidi) chiamati "essenziali" perché il nostro organismo non riesce a produrli da solo e deve introdurli con il cibo. Il salmone ne contiene una quantità paragonabile alla carne di vitello, rispetto alla quale però apporta circa la metà del colesterolo.

Cotto o crudo?

Cotto e anche in scatola, il salmone mantiene bene le sue caratteristiche nutritive, ma da crudo risulta ancora più ricco.

Crudo o cotto, fa sempre bene, ma attenzione all'affumicatura che incide in particolare sugli Omega3.

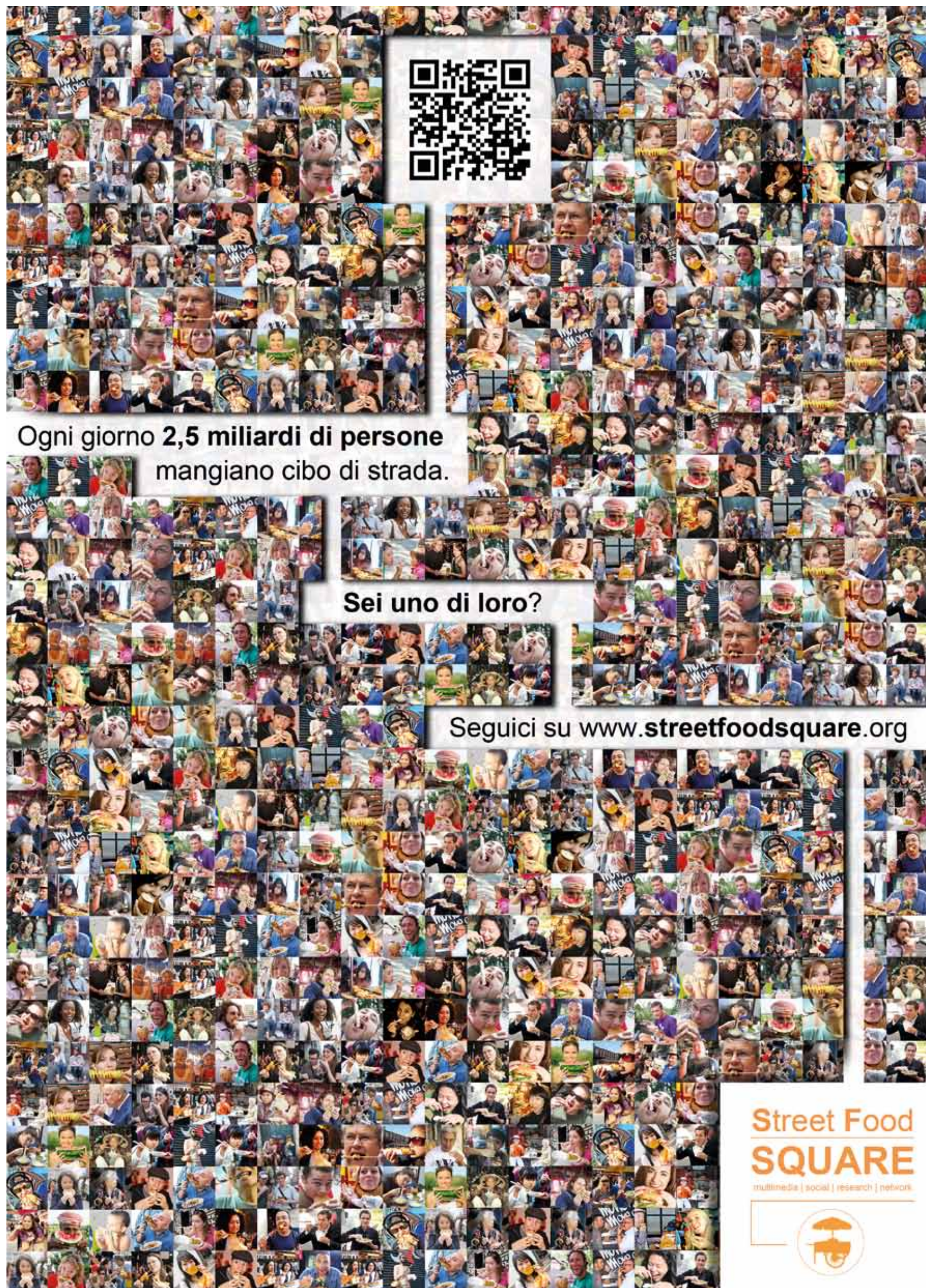


Attenzione però, se si vogliono preparare carpacci o sushi in casa, è importante curare scrupolosamente l'igiene: scegliere solo tranci iperfreschi (le carni devono essere ben attaccate alla spina centrale e la pelle si deve presentare perfettamente aderente e umida) e sottoporli comunque a congelamento per 48 ore nel freezer prima del consumo, in modo da uccidere eventuali parassiti.

E quello affumicato?

È certamente molto gradevole, ma l'affumicatura incide un po' sulle caratteristiche nutritive: se il contenuto di proteine si mantiene bene, si perde una parte considerevole dei grassi (scendono dal 12% al 4% circa) e si riduce così la quota degli Omega 3. Inoltre, il salmone affumicato contiene più sodio del fresco e piccole quantità di sostanze non proprio salutari, trasferite dal fumo. Insomma: una golosità con cui è meglio non eccedere. ■

Giorgio Donegani



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

Sei uno di loro?

Seguici su www.streetfoodsquare.org

Street Food SQUARE
multimedia | social | research | network



A pranzo nello spazio

La prima astronauta italiana cucinerà nello spazio. Questo gesto quotidiano a gravità zero comporta una serie di problemi la cui soluzione ha richiesto mesi di ricerche

Al Salone del Gusto di Torino abbiamo chiacchierato con lo chef Stefano Polato, responsabile Space Food Lab dell'azienda Argotec, che ci ha raccontato i retroscena di una straordinaria avventura a base di risotto, zuppa di legumi e... stazioni spaziali.

Quale compito ha Argotec nella preparazione delle missioni nello spazio?

Svolge attività di addestramento. I tecnici preparano gli astronauti europei alla vita a bordo della stazione internazionale e all'utilizzo dei macchinari. Con Luca Parmitano (cosmonauta dell'Agenzia spaziale europea - ESA, *European Space Agency*, ndr) è decollata la prima esperienza legata allo *space food*. Luca si chiedeva che cosa avrebbe mangiato e aveva a disposizione semplicemente il cibo russo e quello americano, così gli abbiamo proposto di scegliere dei cibi che rappresentassero la tradizione italiana. Abbiamo poi lavorato con Alexander Gerst, l'astronauta tedesco che in orbita ha portato gli *spätzle* (gnocchetti, ndr). È nato così il concetto di *bonus food*, una sorta di cibo per le grandi occasioni. Il vero salto di qualità lo abbiamo fatto con Samantha Cristoforetti, prima donna italiana nello spazio, che durante la sua missione sta anche divulgando i concetti di sana alimentazione attraverso i pasti ideati da noi, secondo la filosofia Slow Food di "buono, pulito e giusto".

Come avviene la preparazione del menu?

Si fanno delle prove nel laboratorio di ricerca e sviluppo, poi si passa ai test di analisi batteriologica e infine la Camera di Commercio e il Politecnico di Torino si occupano delle certificazioni.

Lo chef Stefano Polato del ristorante Campiello di Monselice (Padova) è l'ideatore di tutti i piatti selezionati per il viaggio di Samantha.

Per Samantha abbiamo fatto uno studio per cercare di arginare i danni provocati dalla microgravità e dalle radiazioni alle quali ogni astronauta è sottoposto (stress ossidativo e accelerato invecchiamento cellulare). Si tratta di un esperimento importante, perché gli alimenti proposti sono naturalmente ricchi di antiossidanti, che abbiamo salvaguardato cuocendoli a basse temperature.

Come vengono preparate le porzioni?

I prodotti vengono imbustati sottovuoto a crudo, ma bisogna stare attenti che ogni ingrediente abbia una consistenza gradevole una volta cotto. Per la zuppa di legumi abbiamo dovuto sperimentare il trattamento dei diversi elementi, concentrandoci sul tempo di reidratazione e di ammollo per ottenere un prodotto con un grado di consistenza interessante. Con un ingrediente già cotto, uno parzialmente ammolto e uno del tutto crudo siamo arrivati al giusto equilibrio. Samantha avrà a disposizione anche dei prodotti con i quali farà "cooking on orbit", una sorta di cucina simulata.

Come si può cucinare in orbita?

Di sicuro non come a casa. Samantha potrà assemblare dei cibi e scaldarli (per esempio risotto e piselli). Avrà a disposizione una specie di valigetta "24 ore" fornita di resistenze, vi chiuderà dentro il prodotto, imposterà la temperatura e il tempo di cottura. Poi in una busta vuota assemblerà gli ingredienti. Tutto deve avere una consistenza tale da rimanere aderente al cucchiaino ed è studiato per avere la giusta cremosità. Anche per il risotto il risultato è più che soddisfacente.

Il prossimo passo?

Abbiamo una buona richiesta da tutti coloro che lavorano in condizioni estreme, tenendo conto che questi prodotti si conservano a temperatura ambiente per circa due anni. Abbiamo già rifornito *La Cinquecento*, una regata d'altura nell'Adriatico, e ora stiamo seguendo Alex Bellini, l'esploratore italiano che andrà a vivere sopra un iceberg per un anno. Avrà bisogno di cibi a lunga conservazione e con valori nutrizionali adeguati per stare in salute. Stiamo preparando il menu. ■

Chiara Porati

Samantha Cristoforetti è partita il 23 novembre dal cosmodromo di Baikonour, Kazakistan, con gli astronauti Terry Virts (NASA) e Anton Shkaplerov.

Samantha, ambasciatrice del cibo sano nello spazio

"Il cibo è cultura del territorio, anche a milioni di km di distanza". Samantha Cristoforetti, dell'Agenzia spaziale europea (ESA, *European Space Agency*) e capitano dell'Aeronautica Militare Italiana, è la prima donna italiana a partire per la missione spaziale Expedition 42/43, a bordo del razzo russo Soyuz, e a vivere per sei mesi nella Stazione Spaziale Internazionale (ISS, *International Space Station*). Ma è soprattutto il primo membro dell'equipaggio, in assoluto, che farà anche da chef. «Ho scelto cibi che mi aiutassero a stare bene — ha detto Samantha poco prima di partire (la partenza dello shuttle è avvenuta il 23 novembre scorso, ndr) — e che mandassero un messaggio di consapevolezza e importanza del cibo sano». Grazie a lei e allo staff di Argotec, infatti, ora ci sono 50 prodotti Slow Food in cambusa, tra cui funghi porcini, riso, pollo, un minestrone di legumi, marmellate di fichi e, ovviamente, caffè. A bordo c'è anche una caffettiera spaziale, la *ISSpresso*, che pesa 30 kg ed è un pezzo raro. Ne esistono, infatti, solo altri 2 esemplari. «Voglio che tutti capiscano che la sana alimentazione è importante sempre e ovunque, tanto più in situazioni di stress fisico come succede nello spazio — ha detto Samantha — perché il cibo è la benzina che mettiamo nel nostro corpo e io sono sempre attenta a quello che mangio, anche quando sono nello spazio». (BS)





Caminadella Dolci,
via Caminadella 23
tel. 0272021136
www.caminadelladolci.it



Crème brulée, quiche di mele, madeleine e cheese cake al cioccolato: Caminadella Dolci è un'oasi di relax per golosi che Elena Rasi e Daniela Bianchi hanno aperto in un cortile della vecchia Milano a due passi da piazza S. Ambrogio (per entrare bisogna citofonare).

Qui si comprano, ordinano e gustano, in una piacevole atmosfera, torte dolci e salate fatte in casa con ingredienti naturali, anche biologici.

La specialità è la torta di pane e cioccolato che Elena prepara seguendo la ricetta della nonna veneta, ma sono da provare anche i cannelés (dolci francesi alla vaniglia), i biscotti, le marmellate dai sapori insoliti, le crostate, lo strudel e la schiacciata di cioccolato.

Si organizzano catering, corsi di biscotti per bambini e di pasticceria per adulti. Il locale si può prenotare per feste private.



TENDENZE

Nato da Giove e finito in pasticcio

Il 2014 è stata un'ottima annata per il tartufo e dal 22 novembre, con la luna nuova e le abbondanti piogge autunnali, si è aperto il periodo più favorevole per assaggiare uno dei cibi degli dei

Dal diario di un'aspirante gourmet le cui aspirazioni non sono il linea con il portafoglio. Dicembre: investo 30 euro in un piatto di risotto al tartufo bianco? Un tartufo intero non posso concedermelo, ma una "grattatina" su un ovetto all'occhio di bue me la merito. Scelgo il territorio lombardo e mi dirigo verso l'Oltrepò mantovano (eh già, il tartufo bianco non è solo piemontese). Mi consigliano le rive del Po, tra Quistello, Borgofranco, Revere e Felonica. Qui

ci sono le migliori tartufaie lombarde, ma per essere all'altezza conviene studiare.

Assaggi di storia

Consumato già nel 1700 a.C. dai Sumeri, e poi dagli Egizi, ottenne la sua consacrazione nel IV secolo a.C. ad Atene, dove "il pasticcio tartufato alla Chiromene" del cuoco Keripe divenne uno dei piatti più celebrati. Ne hanno scritto gli antichi romani i quali non riuscendo a classificarlo come fungo ipotizzarono che nascesse dalla combinazione tra acqua, terra e fulmini. Per Plutarco era figlio di un lampo lanciato da Giove sulla Terra e Plinio il Vecchio descrive il tartufo come una specie di malattia della terra: "Sta fra quel-

le cose che nascono ma non si possono seminare". Definito "cibo delle streghe" per i secoli a seguire, soltanto nel Rinascimento comparve a profusione sulle tavole dei signori. (Che in Francia l'abbia portato Caterina de' Medici, insieme a mille leccornie che ora conosciamo con nomi francesi?) Nonostante secoli di sforzi per la classificazione, Carlo Vittadini, botanico dell'Università di Pavia, stilò la prima descrizione scientifica della specie solo nel 1831 nella sua *Monographia Tuberaearum*. Nasce così l'idnologia, la scienza che studia i tartufi e i funghi ipogei (che sviluppano il corpo fruttifero nel terreno, ndr). Diamoci pace, i fulmini non c'entrano.

Assaggi di botanica

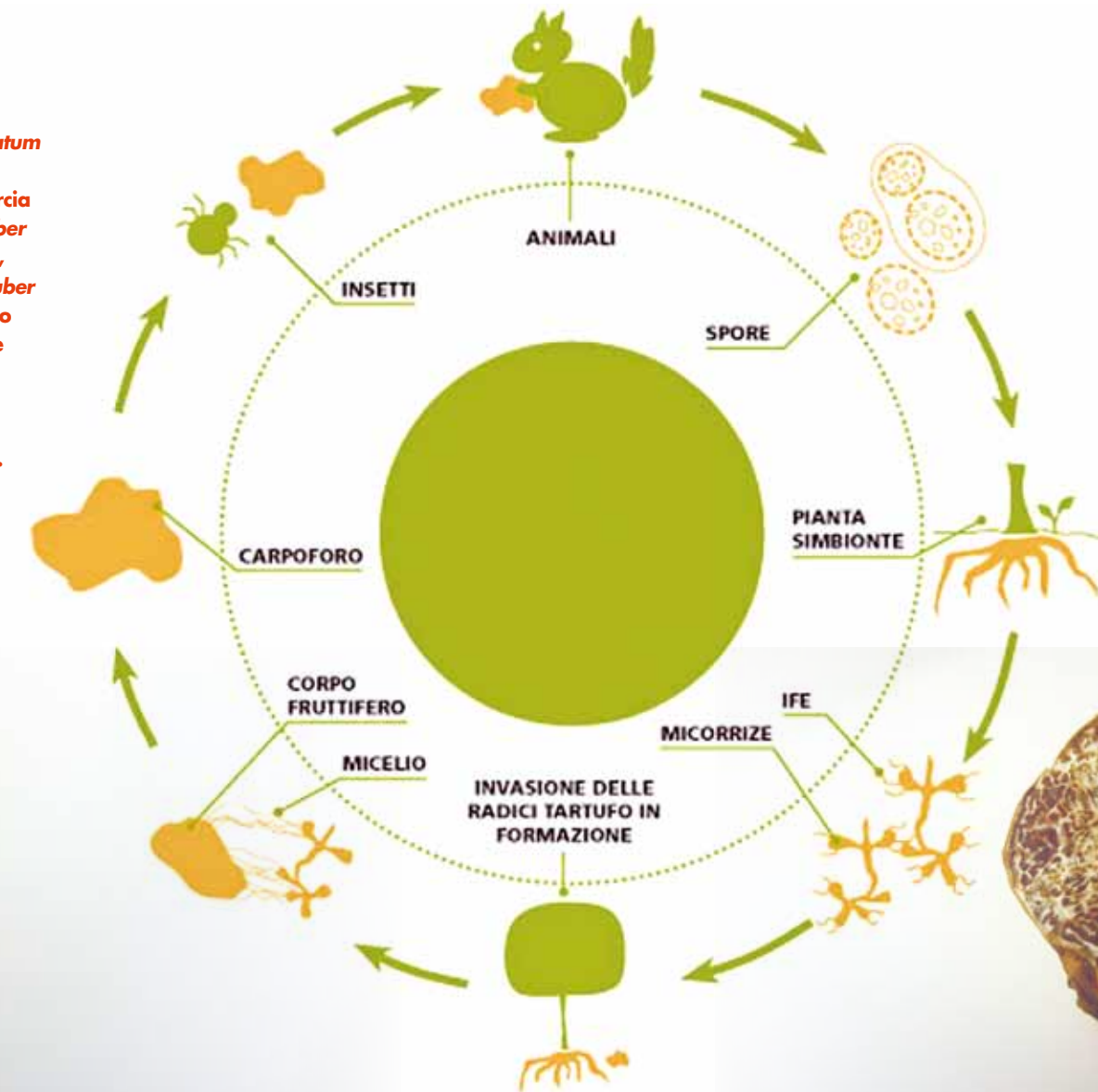
Questo odoroso fungo cresce sotto terra, in simbiosi con alcuni tipi di piante tra cui il salice bianco, la farnia, il cerro, il pioppo, il carpino, il nocciolo. E molto delicato e la sua sopravvivenza è legata a condizioni geoclimatiche favorevoli. Teme la siccità e il gelo profondo, l'inquinamento ambientale, alcuni insetti e le malattie delle piante simbiotiche. Se le condizioni sono favorevoli le spore generano intorno alle piante "amiche" le ife, filamenti che formano il micelio, cioè il corpo vegetativo (da cui si sviluppa, se tutto va bene, il corpo fruttifero). Umidità e temperatura corrette aiutano la formazione del micelio. Grazie al suo profumo il tartufo è poi cercato e mangiato dagli animali. Le spore vengono così ridistribuite, completando il ciclo biologico.

Una spolveratina di fortuna per trovarlo

Le Tartufaie, o aree di vocazione tartufigena, non sono ovunque. Il Basso Mantovano, pianura d'origine alluvionale in stretto rapporto con il fiume Po, è una tartufaia naturale per il *Tuber magnatum Pico*, o Tartufo bianco pregiato. L'epicentro della tartufaia è a Borgofranco sul Po. Per trovarlo in autonomia è necessario chiedere aiuto a un amico a quattro zampe dal fiuto infallibile. Molto più semplice lasciare questo mestiere a chi lo sa fare e affidarsi a un onesto ristoratore. ■

Chiara Porati

I più pregiati sono in ordine decrescente: il tartufo bianco o trifola (*Magnatum Pico*), il nero invernale di Norcia o di Spoleto (*Tuber melanosporum*), il nero estivo (*Tuber aestivum*) meglio conosciuto come "scorzone", il bianchetto o "Marzuolo" (*Tuber albidum*).



© STRADA DEL TARTUFO MANTOVANO

© BLUE MOON IN HER EYES



Comunicazione per le industrie creative Moda, Gusto, Design

Master Universitario di primo livello

FACOLTÀ DI SCIENZE POLITICHE E SOCIALI
a.a. 2014/2015

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



TENDENZE

Città che vai pasta che trovi

A Natale cucina creativa e innovazione si fanno da parte per lasciare il posto alla tradizione gastronomica e alle ricette tramandate di generazione in generazione

Da nord a sud il giorno di Natale spuntano sulle nostre tavole cotechini, anguille, capponi, pandori e cassate. Ma la portata che unisce tutti, come in una sorta di unità gastronomica italiana, è la pasta, cucinata in mille modi diversi!

In Piemonte

Non è Natale senza gli agnolotti, tipica pasta ripiena di forma quadrata, riempita come vuole la tradizione con gli avanzi degli arrostiti dei giorni precedenti. Gli agnolotti diventano più piccoli e di forma rettangolare nella zona delle Langhe e Monferrato, dove prendono il nome di agnolotti del plin, il pizzicotto che viene dato per chiuderli.

In Lombardia

Nella patria del risotto i protagonisti del pranzo di Natale sono i tortellini o i casoncelli, pasta ripiena a forma di mezzaluna, farcita con carne, erbe

In Emilia, è la pasta all'uovo a farla da padrona: tagliatelle al ragù o lasagne, per un pranzo di Natale decisamente ricco.

aromatiche e Grana Padano; se invece siete dalle parti di Mantova, sulla vostra tavola ci saranno i tipici ravioli di zucca.

In Emilia Romagna

La regione della pasta fresca! Dopo un antipasto con il tipico culatello di Zibello, ecco le tagliatelle al ragù, i passatelli e i tortellini in brodo ripieni di carne, le lasagne.

Dalla Liguria al centro Italia

Sul Mar Ligure le specialità del pranzo di Natale sono i maccheroni in brodo e i ravioli alla genovese; nell'Italia centrale, invece, i cappelletti la fanno da padrone. Nel Lazio, Toscana e Umbria si preparano in brodo, con l'unica differenza che quelli umbri sono ripieni di cappone. Sul versante adriatico, in particolare in Abruzzo, viene servito il timballo di scrippelle, frittatine sottilissime di farina, acqua e uova preparate in una padella simile a quella per le crêpe.



Timballo al ragù tipico della Campania. Per essere perfetto, il sugo deve cuocere per ore.

In Campania

Non possiamo dimenticare il goloso timballo di Napoli in cui il ragù, come dice Gennaro Esposito, chef di Vico Equense, citando le commedie di Eduardo De Filippo, "viene cotto ore e ore fino allo sfinitimento", per poi unirsi agli ziti e comporre il tradizionale timballo di ziti al ragù.

si butta via nulla, si prepara anche il pillus, con gli avanzi della sfoglia dei ravioli, tagliata in modo irregolare, cotta in brodo e poi condita con pomodoro e pecorino.

Le parole del Natale

Tante e tante ricette regionali caratterizzano il menù di Natale, dai secondi a base di carne ai dolci a base di frutta secca, senza dimenticare pandoro e panettone. Per un giorno le parole che caratte-



Casoncelli in Lombardia, agnolotti in Piemonte, tortellini in Emilia, ravioli di zucca nel Mantovano: le paste ripiene

sono spesso protagonisti dei pranzi natalizi, servite in brodo oppure con sugo di pomodoro o con burro e salvia.

In Sardegna

Il giorno di Natale spuntano i ravioli di magro fatti in casa e nella migliore tradizione di cucina povera, dove non

rizzano le nostre tavole sono tradizione, storia, cottura lenta, identità e cultura regionale. ■

Rita Tersilla

Facebook: Cibi Lab

www.cibiexpo.it

27

Aiuto, mi hanno cambiato il caviale!

Dallo storione alle lumache, come muta con il tempo l'icona del lusso a tavola

Sarà colpa della crisi o del crescente affollamento sul nostro pianeta, ma le innovazioni in ambito alimentare non finiscono mai e soprattutto non mancano di stupire.

Piccole, bianche e preziosissime

Una new entry è rappresentata dalle lumache, o meglio dalle loro uova, che potrebbero presto sostituire quelle più ricercate dello storione, vera e propria icona del lusso a tavola. Oggi, tuttavia, il successo del caviale è pagato con il grave rischio di estinzione dello storione Beluga. La speranza è che grazie alle lumache e, soprattutto, alle loro uova rallenti il consumo di quelle di storione. Infatti, le piccole uova bianche dal sapore delicato sembrano già riscuotere, in par-

ticolare presso i Russi, lo stesso successo del caviale, persino nel prezzo: le quotazioni superano anche i 1.700 euro al chilo! Altri succedanei come le alghe (caviale 100% vegetale) non hanno per ora riscontrato lo stesso gradimento.

Per gourmet e salutisti

La lumaca – alla quale l'alta cucina francese ha dedicato la famosa ricetta delle *escargots à la Bourguignonne* – e oggi anche le sue uova, stanno suscitando una nuova ondata d'interesse come cibo gourmet. Si tratta, infatti, di un alimento di considerevole valore nutritivo (oltre il 12% di proteine con meno del 2% di grassi) e con molti minerali (ferro e fosforo in primis). A differenza di quanto generalmente si crede, la lumaca può essere considerata a tutti



gli effetti un alimento leggero, light, con poco più di 80 calorie per porzione. Un cibo dietetico, dunque, e da oggi anche davvero pregiato, grazie alle sue piccole uova bianche. ■

Marco Ceriani

Di uova di piccole dimensioni conosciamo bene quelle dello storione, il famoso caviale, ma non è da escludere che in tempi relativamente brevi anche quelle di lumaca arricchiranno le nostre tavole...

Lumache cibo del futuro a basso costo

Siamo sempre più numerosi sul pianeta, mentre aria pulita, acqua potabile, suolo fertile sono risorse destinate a scarseggiare. Soluzioni cercansi

Il prossimo Expo Milano 2015 sarà luogo di riflessione su questi temi e in particolare sul cibo del futuro. I dati indicano nei prodotti animali, in primis se da allevamento intensivo, gli alimenti con un più elevato impatto ambientale. Per questo motivo ci s'interroga su quali possano essere alternative più sostenibili per chi non volesse rinunciare alle proteine animali. Su quest'onda è arrivato anche in Italia il dibattito sull'introduzione degli insetti: formiche, cavallette, grilli sono molto gustosi se ben cucinati e richiedono poco in termini di risorse naturali. L'impatto ambientale è basso e gli insetti non richiedono ormoni e farmaci come i bovini. Ma per farli entrare nella nostra alimentazione occorre una

vera rivoluzione culturale. Di fatto anche in Asia gli insetti non si trovano sempre in carta nei ristoranti mentre sono per lo più un cibo di strada. E allora perché non andare a riscoprire un alimento gourmet, prodotto da 6mila allevatori in Italia: le lumache, o meglio le chioccioline, più salutari e sostenibili di altri tipi di carne? In passato il consumo di lumache era molto diffuso, soprattutto quando era possibile approvvigionarsene semplicemente raccogliendole nei campi. Poi 35 anni fa l'Europa ne ha vietato la raccolta, e sono nati gli allevatori. Se le nuove generazioni in gran parte non le hanno mai gustate, c'è probabilmente ancora in casa un nonno o un familiare capace di insegnare ad apprezzare questa eccellenza della produzione italiana che, se ben cucinata, dà grandi soddisfazioni per le carni tenere e dal gusto delicato, estremamente versatili e adatte a diversi abbinamenti. Non per niente le sagre dedicate alla lumaca riscuotono tuttora successo dal Piemonte alla Sicilia e attirano centinaia di estimatori.

Le lumache possono essere acquistate in fiere e mercatini o direttamente dai produttori, e in rete se ne trovano diversi per acquisti on line.

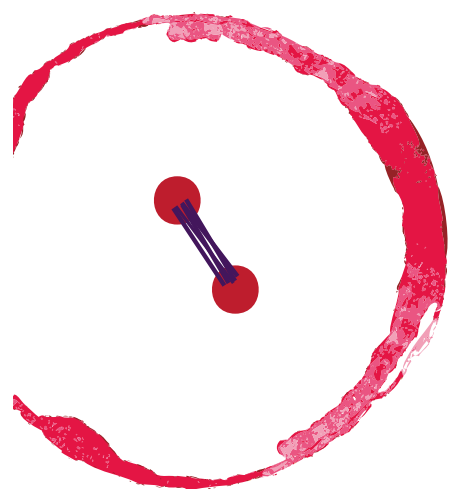
Ma si possono anche autoprodurre. Basta piantare nell'orto cavoli e lattuga per ritrovarsi con un piccolo allevamento. In alternativa, per farlo in modo più sistematico, si può recintare una scatola con un fondo di terra, spargere uova di lumaca sul terreno



e distribuire scarti vegetali di cui le lumache si nutriranno. Occorrono circa 6 mesi per la piena maturazione e solitamente si raccolgono per il consumo in autunno e in primavera mentre nel resto dell'anno vivono in letargo sottoterra. Prima di cucinare le lumache occorrono alcuni giorni di spurgatura, in una scatola areata ma senza cibo, e poi si mettono per almeno un'ora in pentola a pressione. A questo punto sono pronte per essere preparate con burro ed erbe, saltate, fritte, stufate...

Per superare il pregiudizio iniziale affidatevi a chef che ve ne faranno innamorare come vi capiterà se andrete da El Coq di Lorenzo Cogo. ■

Lisa Casali



Sarti del Gusto

Eventi e degustazioni su misura

Organizziamo eventi pubblici e privati a Roma e provincia

Cosa organizziamo:

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

Basta un po' di fantasia (e magari un po' di abitudine) per rendere anche le lumache un piatto appetitoso. Da bambini le

raccogliamo da terra, da adulti cominciamo a mangiarle ma solo oggi qualcuno pensa di allevarle per scopi alimentari.

Primo piano di Lorenzo Cogo, giovanissimo chef stellato, che ama preparare piatti a base di lumache.



www.sartidelgusto.it • info@sartidelgusto.it • 328 2881275 • 328 4537046

Stop agli sprechi idrici

Ha preso
avvio, con una
lettera inviata
dal presidente
del Gruppo CAP
ai sindaci dei
Comuni serviti,
una lotta serrata
agli sprechi
idrici

«Abbiamo intenzione di avviare una **vera e propria caccia** – spiega Alessandro Russo, presidente del Gruppo CAP –, una ricerca cioè delle situazioni in cui la risorsa idrica viene sprecata, persa o consumata inutilmente. In concreto, si tratta di un piano di controlli sull'utilizzo dell'acqua, mirato alla riduzione dei consumi, con conseguente riduzione dei costi in bolletta». Il piano si applica alle utenze comunali, attraverso tre fasi di lavoro. La **prima fase** prevede la corretta **classificazione delle utenze**. Si chiede ai Comuni di aggiornare la tipologia delle utenze, per garantire la giusta applicazione delle tariffe previste per sedi comunali, uso civile o irriguo, centri sportivi, palestre, fontane ecc. La **seconda fase** ha l'obiettivo

di individuare le **situazioni di anomalia**: confrontando le informazioni ricevute con lo storico dei consumi, verranno identificate le situazioni che risultano eccessive rispetto alla media, o comunque anomale rispetto alla tipologia d'uso. Infine, nella **terza fase** si effettuano **sopralluoghi** congiunti fra Comune e Gruppo CAP, per accertare le cause del consumo anomalo e identificare eventuali dispersioni idriche, così da poter intervenire con una soluzione. «Come Gruppo CAP – prosegue Russo – siamo sempre stati molto sensibili alle tematiche del risparmio e dell'utilizzo razionale dell'acqua, e abbiamo promosso, sostenuto e realizzato diverse iniziative per evitare ogni genere di spreco,

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.

Caccia agli sprechi!



come le attività di educazione ambientale o i pozzi di prima falda per irrigare campi sportivi e aree verdi. Il progetto "Caccia agli sprechi" è un ulteriore passo in questa direzione,

che ha in più un obiettivo importante, soprattutto in questi tempi di crisi: consentire alle Amministrazioni comunali di risparmiare sui costi delle bollette». ■



Sagre e mercati

Dall'8 al 18 gennaio
I canunsei de Sant'Antone
Castelvovati (BS)

La manifestazione ha l'obiettivo di tramandare e valorizzare la gastronomia tipica covatese attraverso la promozione della ricetta più rappresentativa: i "canunsei de Sant'Antone", ravioli con un ripieno di carne molto particolare e confezionati con pasta tirata a mano. Le trattorie e i ristoranti del paese propongono per tutta la durata dell'iniziativa dei menu a tema accompagnati dal buon vino locale.

Comune di Castelvovati
Tel. 030 7080319 - 030 7080329
www.comune.castelvovati.bs.it

17-18 gennaio
BuonGusto d'inverno
Pizzighettone (CR)

La mostra mercato enogastronomica della città murata cremonese è arrivata alla sua terza edizione. Tra le bancarelle potete trovare eccellenze e produzioni tipiche lombarde, ma anche specialità di altre regioni italiane. Dopo la passeggiata enogastronomica potrete rifocillarvi con la

Tripa de San Basian e altre specialità tipiche del luogo.

Cerchia muraria di Pizzighettone
Pizzighettone Fiere dell'Adda
Tel. 0372 1874180
info@pizzighettone.it
www.pizzighettone.it

Dal 23 al 25 gennaio
FO.R.A.GRI EXPO
Gonzaga (MN)

La manifestazione giunta alla 12ª edizione è dedicata alle energie rinnovabili, con particolare riferimento alle 'agroenergie'.

L'esposizione, che ha ottenuto la qualifica di fiera nazionale, è arricchita da convegni, eventi e workshop, ulteriore richiamo per gli esperti, i tecnici e gli operatori del settore. La manifestazione è in concomitanza con BOVIMAC, la fiera di riferimento per l'allevamento bovino giunta alla 22ª edizione.

Fiera Millenaria di Gonzaga
Ingresso gratuito
Tel. 0376 58098
info@fieramillenaria.it
www.fieramillenaria.it

La redazione contatti



Cibi
Arte e scienza del cibo
periodico gratuito
anno 2 - n. 11
Milano
15 dicembre 2014

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 Pia Berlucchi: Chiara Visconti;
minimali: 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
P.IVA: 08210050962

Fotolito: OneDot, Milano
Stampa: Industria Grafica Rabolini srl,
via Tanaro snc, Parabiago (MI)
Stampato su carta riciclata certificata PEFC
App. – A. matt.
Registrazione n. 104 del 3/04/2013
presso il Tribunale di Milano
© 2014 Cibi srl
È vietata la riproduzione anche parziale di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari senza l'autorizzazione dell'Editore. L'Editore dichiara la propria disponibilità a regolarizzare eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Commerciale
Giuseppe Morengi
tel. 02 89053131/89053132
advertising@beepomnimedia.it

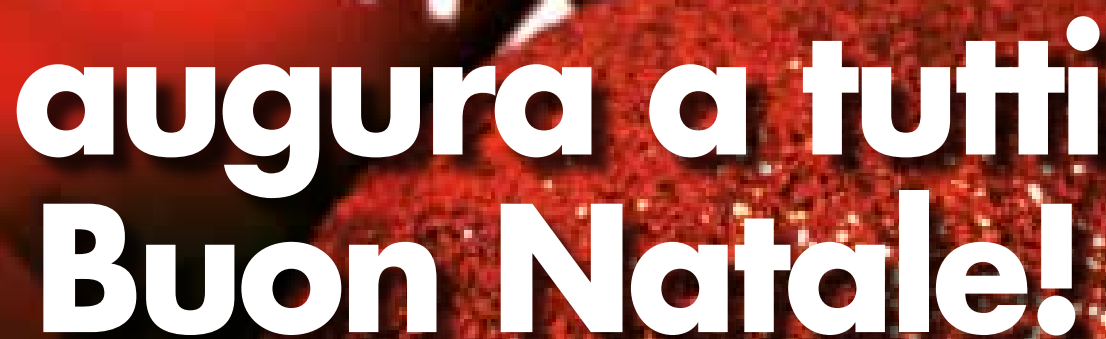
Ufficio stampa e comunicazione
Alfredo Lomi – alfredo.lomi@cibiexpo.it
Pubbliche relazioni
Marta Pietroboni – marta.pietroboni@cibiexpo.it



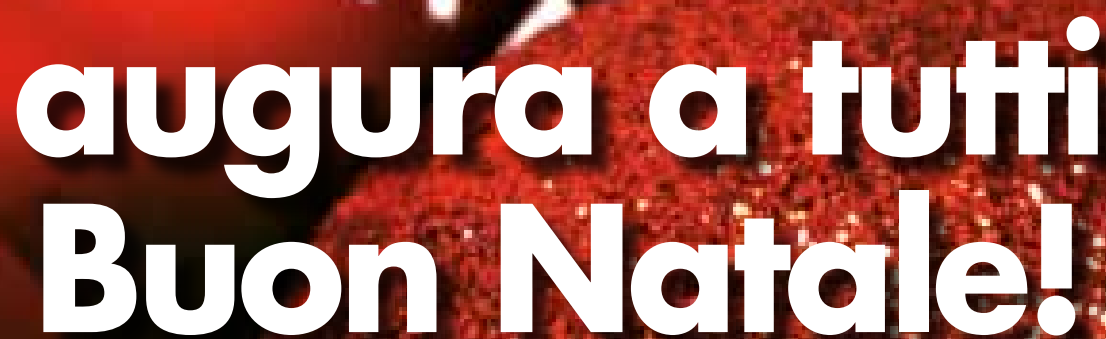
Visita il sito www.cibiexpo.it
Troverai approfondimenti, contenuti extra e la versione digitale dei numeri precedenti di Cibi.

**Nella prossima uscita:
viaggio nella cucina cinese
moderna di Zhu Ke**





**augura a tutti
Buon Natale!**



**augura a tutti
Buon Natale!**