



**Arte e scienza
del cibo**



periodico gratuito
anno 2 - n. 4
22 aprile 2014
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di

MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

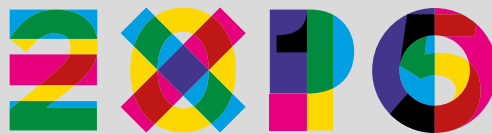
Con il Patrocinio di
Milano

Comune
di Milano

La Cucina Italiana di Paola Ricas



Paola Ricas, per 25 anni
direttore della Cucina Italiana,
oggi giudice della Prova del Cuoco



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA
**-374 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**

**I SEGRETI
DELLA SPESA**

**A Mezzago
l'asparago è rosa**

**ALIMENTAZIONE
E SALUTE**

**Cioccolato
amico della salute**

**A PROPOSITO
DI ACQUA**

**L'acquedotto
virtuoso**



**Vuoi ricevere a casa
il nostro magazine?
Abbonati subito!**



Scegli tra:

Abbonamento a 6 numeri: 24 euro
Abbonamento a 11 numeri: 40 euro
Abbonamento per gruppi (5 copie per 11 numeri): 120 euro
Abbonamento per gruppi (10 copie per 11 numeri): 200 euro

Per abbonarti:

- vai sul sito www.cibiexpo.it e segui le istruzioni nella sezione Abbonamenti;
- oppure effettua un pagamento tramite bollettino postale intestato a CiBi srl, C/C 1018309607, specificando nella causale il tipo di abbonamento scelto e inviando la copia della ricevuta all'indirizzo abbonamenti@cibiexpo.it o via fax al numero 02 91437811

Per informazioni:
abbonamenti@cibiexpo.it
 02 91437802
www.cibiexpo.it

EDITORIALE

Cioccolato e gite all'aria aperta

A ogni festa, il suo dolce: panettone a Natale. Pandoro farcito a Capodanno. A Carnevale chiacchiere e tortelli. A Pasqua un tripudio di uova, simbolo della vita fin dai tempi antichi, sode e di cioccolato. Ma anche maggio ha i suoi dolci tipici, meno famosi ma altrettanto ricchi di storia e significati simbolici. Come il corollo dell'Isola d'Elba, una ciambella che le ragazze infilavano nei bastoni infiocchettati retti dagli aspiranti fidanzati che la notte avevano cantato serenate sotto le loro finestre. Ogni occasione è buona per preparare e consumare dolci. E il cioccolato in particolare rappresenta per molti una tentazione irresistibile. Cosa ne dice il nostro rassicurante nutrizionista? Che possiamo mangiarne senza problemi 30 grammi al giorno. Che bellezza!

Li smaltiremo tranquillamente con una vigorosa passeggiata. Adesso ci sono tanti agriturismi piacevoli e accoglienti, facilmente raggiungibili, dotati anche di uno spazio per la vendita diretta e di aree gioco per i bambini. In questo numero parliamo della Cascina Gaggioli. Per arrivarci non occorre nemmeno uscire dal comune di Milano. Milanese doc anche la protagonista di copertina, una figura di spicco del giornalismo enogastronomico italiano: Paola Ricas, che dopo aver diretto per 25 anni *La Cucina Italiana*, la testata più autorevole del settore, svolge oggi con amabile severità il ruolo di giudice nella trasmissione di Rai 1 *La Prova del Cuoco*, condotta da Antonella Clerici. ■

Paola Chessa Pietroboni





Sommario

Ben fatto
Pâté di magro o pesce finto 5
Rivisitiamo un'antica ricetta lombarda che sa di primavera.
a cura di Chiara Porati

Filo diretto
Etica, imprenditorialità e tavolette di cioccolato 7
La "fabbrica del cioccolato" ICAM ci racconta com'è possibile coniugare qualità, eticità e successo imprenditoriale.
di Marina Villa

Dal Vesuvio alla Madunina il successo di Gay Odin 8
Da Napoli a Milano: storia di un patrimonio dell'artigianato dolciario che ha fatto dell'alta qualità la sua bandiera.
di Bianca Senatore

Verso l'Expo
Padiglione Italia 10
Obiettivi, progetti e realizzazione: compiti di grande responsabilità. Con Marina Geri, direttore marketing del Padiglione, scopriamo di che cosa si tratta.
di Paola Chessa Pietrobboni



Dal biogas
energia virtuosa 12
Biogas, biomasse, digestori anaerobici: parole destinate a cambiare il futuro dell'approvvigionamento energetico.
di Bianca Senatore

I segreti della spesa
A Mezzago l'asparago è rosa 13
Torna l'appuntamento con il "Maggio mezzaghese": un mese di iniziative all'insegna dell'Asparago Rosa.
di Claudia de Luca

Ecco fatta la frittata! 14
«Meglio un uovo oggi...» dice un vecchio proverbio. E forse gli antichi saggi avevano già capito tutto.
a cura di Bianca Senatore

Un uovo per tutti
tutti per l'uovo! 15
Con lo chef Maurizio Bosotti scopriamo i segreti dell'uovo di gallina: alimento imprevedibile, ingrediente fondamentale.
di Flavio Merlo

Protagonisti
Paola Ricca. La Signora della Cucina Italiana 16
Con leggerezza ed eleganza, dalla direzione di una prestigiosa rivista agli schermi televisivi.
di Bianca Senatore

Alimentazione e salute
Giallo curcuma: un colore che fa bene 19
Luigi Taglienti e Fondazione Veronesi insieme in cucina tra i ragazzi dell'Istituto Carlo Porta di Milano.
a cura di Chiara Porati



Cioccolato amico della salute 21
Per gli amanti del cacao, ecco buone, anzi, deliziose notizie: il cioccolato fa bene!
a cura di Bianca Senatore

Storia del cibo
Le buone regole degli antichi monasteri 23
La tradizione monastica ci parla di frugalità e di grande rispetto per gli alimenti. Buone abitudini da imitare!
di Marina Villa

Tendenze
Un'oasi di pace alle porte della città 25
Nell'antica Cascina Gaggioli stanze, agriturismo e... grigliate!
di Benedetta Stendardi

Dalle verdure alle bioplastiche 27
Che cosa hanno in comune plastica e spinaci? Un progetto che segnerà il futuro di uno dei materiali più usati dall'uomo.
di Bianca Senatore

A proposito di acqua
A Milano l'acquedotto è virtuoso 29
Una bassa percentuale di dispersione dell'acqua: un altro punto di forza del sistema idrico milanese.
a cura di Claudia de Luca

Cooperazione internazionale: acqua potabile per tutti 30
Come destinare una piccola quota della tariffa idrica a progetti concreti nei paesi in via di sviluppo.
a cura di Claudia de Luca

Sagre e mercati di aprile e maggio 31
a cura di Chiara Porati



Hanno collaborato a questo numero

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

Giorgio Donegani: dottore in Scienze e tecnologie alimentari e presidente della Fondazione italiana per l'Educazione alimentare. Già membro del Comitato "Scuola e Cibo" del MIUR, che ha definito le linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana, fa ora parte del Comitato Ministeriale EXPOScuola2015, per la messa a punto di attività educative di preparazione ai temi di Expo. Partecipa al tavolo programmatico Verso EXPO della Regione Lombardia e al tavolo incaricato di rendere operativo il protocollo di collaborazione tra Federalimentare e MIUR.

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

Marina Geri: senior consultant di Accenture - azienda di consulenza direzionale, servizi tecnologici e outsourcing che opera in 120 paesi - è oggi membro del Comitato ristretto del Progetto speciale Expo 2015 e direttore marketing e commerciale di Padiglione Italia.

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

Luigi Taglienti: executive chef del Ristorante Trussardi Alla Scala dove ha guadagnato una stella Michelin. Ha cominciato la sua avventura culinaria all'Antica Osteria del Ponte per poi approdare nella cucina del ristorante Le Palme D'Or a Cannes e da Cracco a Milano. Nel 2007 ha guadagnato la prima stella Michelin al Ristorante delle Antiche Contrade di Cuneo e nel 2009 è stato nominato Giovane Chef dell'anno dalla Guida dei Ristoranti d'Italia dell'Espresso.



Pâté di magro o pesce finto

Rivisitiamo un'antica ricetta lombarda, molto in voga anche negli anni '70 e oggi riproposta con divertenti decorazioni vintage: un piatto che piace un po' a tutti e che sa di primavera

La bella stagione ci fa venire voglia di stare fuori casa e, se il clima lo consente, si può cominciare a preparare un pranzo all'aperto. È però importante predisporre qualche piatto fresco, da cucinare in anticipo, per avere il tempo di godersi la compagnia di parenti e amici. Il pâté di magro, a cui potremo dare forme fantasiose (anche se la più ricorrente è il pesce), si presta moltissimo allo scopo: è una ricetta sfiziosa, facile da preparare, ma occorre pianificarla con cura perché richiede un po' di tempo di riposo in frigorifero. Seguiamo i consigli della nostra esperta Elena Rasi.

Ingredienti
- 800 g di patate
- 600 g di tonno in scatola all'olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di pasta d'acciughe
- 2 tuorli
- 1 cucchiaino di senape
- 400 g di olio di semi di mais
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1/2 limone
- sale q.b.
Per decorare:
- 1 vasetto di cetriolini sott'aceto (o peperoni)
- 2 o 3 capperi
- 1/2 limone

Preparazione
Sbollentate le patate e, quando sono ancora calde, sbucciatele e passatele nel passaverdura. Aggiungete due prese di sale e lasciate raffreddare bene. Attenzione con il sale perché successivamente unirete due ingredienti piuttosto sapidi: il tonno e la pasta d'acciughe. Mentre le patate si raffreddano, frullate il tonno, unendo un po' del suo olio per ottenere una crema omogenea. Amalgamate il tonno alle patate e a 1 cucchiaino di pasta d'acciughe. È il momento di preparare la maionese. In una ciotola metteteci 2 tuorli e un cucchiaino di senape. Elena suggerisce questa aggiunta per evitare che la maionese impazzisca. Con le fruste elettriche cominciate a montare le uova aggiungendo a poco a poco l'olio di semi di mais fino a ottenere una crema piuttosto consistente. A questo punto aggiungete anche l'olio extravergine d'oliva, con lo stesso procedimento, per dare alla maionese un sapore leggermente più intenso. Le proporzioni tra



In alto a sinistra alcuni ingredienti per la ricetta. Quando comprate le patate, ricordatevi di scegliere quelle bianche: sono le più adatte per il pâté. Un cucchiaino di senape assicura che la maionese non impazzisca. I puristi montano la maionese con il cucchiaino di legno ma vanno bene anche le fruste elettriche, che consentono di unire l'olio a poco a poco mentre si continua a frullare.

olio di semi e olio d'oliva variano a seconda dei gusti. Spremete a parte il succo di mezzo limone, metteteci una presa di sale e unite gli ingredienti alla maionese per conferire alla salsa un tocco acidulo. Unite 2 o 3 cucchiaini di maionese

al composto di tonno e patate per ammorbidirlo. Il resto della salsa può essere servito a parte.

Decorazione
Il pâté è pronto. Ora bisogna dargli l'aspetto di un pesce. Adagiate il composto sul piatto da portata e modellate la forma aggiungendo le pinne. Lasciate riposare in frigorifero per un paio d'ore. Trascorso questo tempo, riprendetelo e cominciate a decorare. Si possono fare delle piccole incisioni per disegnare squame, occhi e bocca, oppure utilizzare le verdure per i dettagli: capperi al posto degli occhi e fettine di cetriolo o peperone per fare le squame. Se preferite, usate olive denocciolate e a rondelle, ravanelli o qualsiasi altra verdura colorata. Se avete dei bambini, coinvolgeteli nella preparazione: si divertiranno moltissimo e alla fine non vedranno l'ora di assaggiare il loro capolavoro! ■
a cura di Chiara Porati

Il menu dello chef	
Primo. Pasta con zucchine e gamberi	
Secondo. Pâté di magro	
Contorno. Insalata di stagione	
Dolce. Panna cotta con salsa alle fragole	
Vini consigliati. Bianco: Vermentino DOC della Riviera Ligure di Ponente. Rosso: Pinot Nero dell'Alto Adige e del Sud Tirolo	

Il pesce finto può essere modellato e decorato nei modi più disparati. Se vi manca l'ispirazione o siete completamente negati, esistono degli stampi in silicone molto pratici e divertenti.



MILANO PER LA SCALA

fondazione di diritto privato



PER VIVERE DA VICINO UNA GRANDE TRADIZIONE

La Fondazione Milano per la Scala nasce nel 1991 con lo scopo esclusivo di sostenere il Teatro alla Scala, attraverso i contributi di coloro che ne amano il patrimonio culturale ed artistico e desiderano vivere più intensamente la sua grande tradizione. È la prima istituzione sorta a supporto di un teatro lirico in Italia.

Presidente
Giuseppe Faina

Vice Presidente
Hélène de Pittwitz Zaleski

Consiglieri
Lodovico Barassi, Francesca Colombo, Jean-Sébastien Decaux, Margot de Mazzeri, Bruno Ermolli, Gioia Falck Marchi, Piero Giarda, Marino Golinelli, Alfredo Gysi, Stéphane Lissner, Paolo Martelli, Francesco Micheli, Federico Radice Fossati, Franca Sozzani, Fiorenzo Tagliabue, Diego Visconti, Paolo M. Zambelli

Per informazioni e per adesioni
Milano per la Scala
Via Clerici, 5 20121 Milano
Tel. 02.7202.1647 Fax. 02.7202.1662
E-mail. miscala@milanoperlascale.it
www.milanoperlascale.it

FILO DIRETTO

Etica, imprenditorialità e tavolette di cioccolato

ICAM, la "fabbrica del cioccolato" in provincia di Como, ci racconta com'è possibile coniugare qualità di prodotto, eticità e successo

Produzioni biologiche nel rispetto dei principi del commercio equo-solidale: è il biglietto da visita di ICAM, un'azienda che utilizza per i suoi prodotti un cacao altamente selezionato, coltivato in singole piantagioni mono-origine, cioè zone ben delimitate che garantiscono caratteristiche uniche per provenienza e sistema di lavorazione. A capo dell'azienda c'è la famiglia Agostoni-Vanini, giunta alla terza generazione. Giovanni Agostoni, direttore commerciale, racconta: «La storia legata alla produzione del cioccolato inizia nel 1946 a Lecco (anche se ICAM, Industria Cioccolato Affini Morbegnese, era già nata nel 1942, ndr), con il fondatore Silvio Agostoni che giudicò essenziale partire dalla scelta del cacao e dall'approvvigionamento diretto nei paesi di origine in Sud America e Africa.» Quest'orientamento è stato mantenuto nel corso degli anni fino ad oggi con l'attuale presidente Angelo Agostoni.

Carta d'identità
ICAM Spa
Via Pescatori 53
23900 Lecco
Tel. 0341 2901
www.icamcioccolato.it
info@icamcioccolato.it

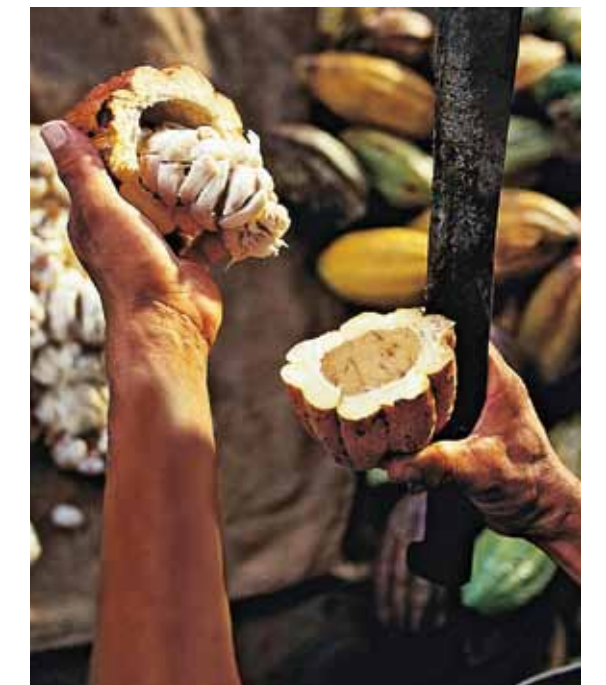


Tra le certificazioni di ICAM (in alto) c'è quella per produrre cioccolato Halal secondo i dettami islamici. A destra, il nuovo stabilimento a Orsenigo. Alta tecnologia e soluzioni ambientali d'avanguardia permettono di produrre 30.000 tonnellate l'anno di cioccolato con un contenimento dei consumi di energia elettrica superiore all'80%.

preparato in loco, le fasi di raccolta, fermentazione ed essiccazione delle fave di cacao, dando vita a una "partnership etica" sul piano umano, ambientale e finanziario. «Oggi come allora – dice Giovanni Agostoni – le

filiere: dalla selezione delle fave alla produzione della tavoletta». La qualità dell'impegno è testimoniata dalle molte certificazioni, di processo e di prodotto, riconosciute dai più autorevoli enti internazionali.

crescita dell'azienda. «In un mercato globale – sottolinea il direttore commerciale – occorre essere flessibili e coniugare qualità e innovazione. La produzione non si limita ai soli brand aziendali, ma sta cre-



Cioccolato buono... dalle origini

Uno dei meriti di ICAM è aver rispettato i mercati locali, introducendo il principio di collaborazione diretta con i piccoli coltivatori e migliorando le loro tecniche di produzione, molto spesso legate a metodi tradizionali non sempre impeccabili. A questo si sono aggiunte una funzione di stimolo alla creazione di cooperative di produttori locali e il contributo alla loro formazione. ICAM segue, con la collaborazione di personale

prime fasi di lavorazione sono svolte in piantagione, poi la materia prima viene trasferita nel nuovo stabilimento di produzione di Orsenigo e sottoposta ad attente analisi micro-biologiche, controllo di qualità e test organolettici, che permettono di verificarne le proprietà, al fine di utilizzare solo quelle utili a un prodotto di eccellenza. Oggi ICAM è in grado di garantire un sistema di "integrazione verticale" cioè di controllo totale della

ICAM ha avuto il coraggio di portare oltre oceano la propria idea di "agricoltura sostenibile" nel pieno rispetto del territorio e dei coltivatori con i quali ha un rapporto diretto.

... e per tutti!

Il nuovo stabilimento di produzione di Orsenigo, attivo dal 2010, copre una superficie di 50.000 mq, è tecnologicamente avanzato e rappresenta, quindi, una tappa importante nella

scendo significativamente anche sui prodotti a marchio delle grandi catene distributive, in Italia e all'estero, soprattutto nei mercati interessati a linee di prodotto di alta gamma. ICAM sta inoltre sviluppando con successo semilavorati destinati al mercato professionale per soddisfare le esigenze di industrie di cioccolato e artigiani come pasticceri, gelatieri e chef. «ICAM Cioccolato ha costruito un ampio e preziosissimo patrimonio di conoscenze e competenze nell'arco di quasi 70 anni di attività – conclude il dottor Agostoni – e per il prossimo futuro intende valorizzarle come elemento distintivo di quel Made in Italy, che, grazie a una storia fatta di valori forti, esprime al meglio l'impegno imprenditoriale di generazioni, orientate a promuovere forme di collaborazione veramente eque e solidali, caratterizzate dalla continua ricerca di miglioramento dei metodi di lavorazione della materia prima. Un futuro tutto da raccontare!» ■

Marina Villa

Facebook: Cibi Lab

www.cibiexpo.it

7

Dal Vesuvio alla Madunina il successo di Gay Odin

Da Alba, in Piemonte, al cuore chic di Napoli, e di nuovo al nord, nel centro della vecchia Milano: storia di un patrimonio dell'artigianato dolciario che ha fatto dell'alta qualità la sua bandiera

C'è chi dice che il profumo è ormai intrappolato nei mattoni e negli anfratti dei muri di via Chiaia. È lì che nasce la storia del cioccolato napoletano firmato Gay Odin. Le sue formine di cioccolato sono state il regalo preferito da schiere di bambini. Dalle uova di cioccolato, alle cravatte per la festa del papà, dai cuoricini per San Valentino ai pesci per il primo aprile fino, ovviamente, ai babbo natale giganti. I decoratori sono sempre pronti col pennello in mano per rendere ogni prodotto non solo una delizia per il palato, ma anche per gli occhi. «Ce n'è sempre per tutti qui» – ha detto Marisa Del Vecchio Maglietta, che oggi gestisce l'azienda insieme ai tre figli.

Dalle Alpi al Vesuvio

A portare nei vicoli di Napoli a inizio '900 l'aroma di cioccolato tostato è un piemontese di origine svizzera, Isidoro Odin, che, quando si trasferisce all'ombra del Vesuvio, coglie nella tradizione dolciaria locale la spinta a lavorare su ricette che già conosce, ma che capisce possono esprimere ben altre potenzialità. Nel 1922 da una piccola bottega si sposta in un palazzo di cinque piani in cui avvia la sua "fabbrica" con la moglie Onorina Gay e comincia a sperimentare nuove combinazioni di sapori. Isidoro diventa, pian piano, parte della comunità così come i suoi aromi che si mescolano ai profumi e ai sapori della città. Da allora è passato quasi un secolo, tutto profumato, all'angolo di via dei Mille, nel centro di Napoli, dalla



Qui sopra, il negozio in via San Giovanni sul Muro, nel cuore antico di Milano. Nelle vetrine sono esposte tutte le specialità di cioccolato. È il paradiso degli amanti del cacao e di chi non sa resistere alla golosità.

dolce scia del cacao. Oggi nell'antica cioccolateria c'è Marisa con i figli Davide, Sveva e Dimitri che hanno proseguito il lavoro del padre Giuseppe, allievo di

Sotto, bombonati (palline di cioccolato ricoperte da zuccherini), ghiande, noci, bon-bon, tutto artigianale e realizzato con attenzione agli ingredienti. Ma la particolarità sono le confezioni, bellissime e dal gusto antico, con paesaggi e scorci di Napoli.

Isidoro Odin. Non avendo avuto figli, Odin aveva passato l'azienda nelle mani di Giulio Castaldi che a sua volta trasferì l'attività al nipote Giuseppe Maglietta. Ma,



Nessuno può resistere alle "Foreste", la specialità di Gay Odin fatta di sfoglie finissime di cioccolato, passate sotto due rulli di granito.

Nel "palazzo del cioccolato" di via Vetriera 12 a Napoli si possono ammirare gli antichi attrezzi e le prime macchine per la lavorazione del prezioso ingrediente.

nonostante il tempo e le generazioni che si sono susseguite, i segreti di produzione sono rimasti gli stessi.

Cacao di altissima qualità

Gay Odin è una delle poche cioccolaterie in Italia a eseguire la tostatura a legna del cacao, quindi molto lentamente e a bassa temperatura; ciò consente di conservare tutti i nutrienti contenuti nelle fave. Fondamentale è la selezione della materia prima: «Usiamo solo cacao Criollo (*Theobroma cacao cacao*), il cacao nobile proveniente dal Venezuela e dal Togo» racconta la signora Marisa. Dalle fave alla pasta di cacao, le fasi di lavorazione sono molte e molto delicate. Per questo richiedono speciali cure ed esperienza. Ogni prodotto della pasticceria è lavorato artigianalmente così da arrivare sempre fresco al consumatore. Da Napoli al centro di Milano, passando per Roma, il cioccolato di Gay Odin è diventato un cult, un piacere unico e senza tempo. ■

Bianca Senatore



maggio 2014

Performance Conferenze, incontri,
Art & Media spettacoli, eventi, concerti in piazza,
Creativity & Style teatro, musica, Leonardo da Vinci,
Kids orti d'artista, poesie, mostre,
Science mercati agricoli, letture,
Well Being cinema, video,
Città Mondo giovani artisti, laboratori per bambini,
Feed the Planet degustazioni, occasioni internazionali,
gite del gusto, itinerari,
a Milano e dintorni.

Scarica il programma completo sul sito
www.expoincitta.it

Padiglione Italia

Obiettivi, progetti e realizzazione: compiti ambiziosi e di grande responsabilità.

Con Marina Geri, direttore marketing e commerciale del Padiglione, scopriamo di che cosa si tratta

L'Italia parteciperà a Expo Milano 2015 per conseguire due obiettivi essenziali: il primo è rappresentare il Paese in coerenza con il tema dell'esposizione, l'alimentazione, favorendo così lo sviluppo delle imprese italiane. Il secondo è promuovere turisticamente l'Italia, facendo leva anche sul successo planetario che riscuote oggi il turismo enogastronomico.

Il Padiglione Italia sarà collocato lungo il Cardo, l'asse corno dell'area Expo, che termina a Lake Arena, uno specchio d'acqua profondo pochi centimetri. All'interno del Padiglione risalta la bianca struttura di Palazzo Italia.

Dove si trova

Il palcoscenico di questa sfida è un'area di 110 ettari (1 ettaro equivale a 10mila metri quadrati) adiacenti a Fiera Milano, nel settore nord-ovest della città, per il 90% all'interno del comune di Milano e per il 10% in

quello di Rho. La superficie di Expo sarà attraversata da due assi tra loro perpendicolari: in omaggio alla storia di Roma si chiameranno Decumano (il lato lungo) e Cardo (quello corto). Sul lato lungo (1 chilometro e mezzo di lunghezza e 35 metri di larghezza, le esatte misure di Corso Buenos Aires) saranno posizionati i padiglioni dei paesi ospiti. Il Padiglione Italia invece sarà sul Cardo, lungo 325 metri e largo 35, e finirà in Lake Arena, un lago profondo pochi centimetri per evitare incidenti.

Il progetto

A Marina Geri chiediamo d'illustrarci i dettagli del progetto. Da subito sgombera il campo da possibili equivoci: visitare il Padiglione Italia significherà immergersi per l'80% in mostre e suggestioni e solo per il 20% in spazi commerciali. E aggiunge un dettaglio importante: «Nell'area

destinata al Padiglione Italia si potrà ammirare Palazzo Italia. È l'unica struttura che sopravvivrà all'Expo: ospiterà come sede istituzionale una mostra molto scenografica dedicata ai territori delle diverse regioni, legati dal filo rosso della bellezza e del saper fare italiani.»

Palazzo Italia

Per realizzare Palazzo Italia è stato indetto un concorso: su 68 progetti architettonici provenienti da tutto il mondo è stato scelto quello del team Nemesi&Partners di Roma, Proger di Pescara e BMS Progetti di Milano. Le immagini e i video del futuro Palazzo Ita-



Marina Geri, direttore marketing e commerciale del Padiglione, mostra il progetto di Palazzo Italia, realizzato da un team composto da Nemesi&Partners di Roma, Proger di Pescara e BMS Progetti di Milano.

lia sono davvero spettacolari. La struttura è rivestita da un reticolato che simula l'intreccio dei rami di un albero, una metafora della foresta urbana, costruita utilizzando uno speciale cemento poroso, ideato appositamente da Italcementi. Prosegue Marina Geri: «Nella parte centrale dell'edificio, vuota per scelta, oltre alla grande mostra sulle bellezze d'Italia sarà allestita una vetrina dedicata al cibo e al design applicato al cibo perché gli italiani sono abituati, oltre che a mangiare bene, a mangiare nel bello. Proprio di fronte a Palazzo Italia sarà ospitata l'Unione Europea che parlerà di sicurezza alimentare a livello globale».

Vivaio Italia

Il direttore artistico è Marco Balich, uno dei grandi creativi italiani. A lui compete occuparsi dei progetti espositivi. «Per i padiglioni faremo i bandi – sottolinea Marina Geri –. Saranno curati e allestiti da chi li vince ma supervisionati dalla nostra direzione artistica perché deve essere mantenuta un'armonia d'insieme.» Sempre nell'area del Padiglione Italia c'è un palco per gli eventi, collegato con una radio in streaming. L'idea è quella propria del parco a tema, con interventi brevi che durano 10/15 minuti. Marina Geri parla con entusiasmo anche dell'instal-

lazione che riproduce il viaggio nel corpo umano, che parte da una bocca enorme, alta 10 metri: offerta da Confindustria, è realizzata dal Museo della Scienza e della Tecnologia. Con tante cose da vedere i visitatori avranno anche bisogno di fare una pausa e sfamarsi. Potranno scegliere il locale per una ristorazione veloce, pasta e pizza, che celebra una delle nostre eccellenze. Ma è a bando anche un grande ristorante di qualità che occuperà uno spazio molto bello, dotato di un'ampia terrazza. Avrà 120 posti seduti e circa 300 per buffet in piedi. «Una volta al mese chiuderemo la grande piazza interna di Palazzo Italia (più di 1.000 metri quadrati, con al centro un'opera d'arte contemporanea) per mettere in scena 6 eventi che vogliamo memorabili. In queste occasioni dovremo servire pasti per un migliaio di persone. Il gestore del ristorante dovrà quindi dar prova insieme di raffinatezza culinaria e di efficienza. Sarà affiancato da chef italiani famosi e da giovani promesse perché il concept complessivo scelto da Balich è quello del vivaio. In un paese che valorizza poco i giovani, noi vogliamo dar loro tutte le opportunità possibili.»

Gli spazi commerciali

Affacciati sul Cardo ci saranno anche uno spazio dedicato

all'agricoltura e uno dedicato ai salumi. Le piazzette commerciali saranno molto piccole, circa 100 metri quadri. Una sarà dedicata all'acqua minerale perché l'Italia è tra i paesi più ricchi di acque minerali e di sistemi termali. Sono già stati assegnati (tutto a bando, il committente è pubblico), oltre allo spazio dell'acqua minerale, quello della birra e quello del caffè. Per l'acqua minerale ha vinto la Sanpellegrino con un progetto che utilizza per lo stand legno e bottiglie di riciclo; per la birra la Pirelli, che ha uno splendido stabilimento a Varese, aperto nelle giornate del FAI, e ha puntato sul rame perché il crogiolo dove cuoce la birra è di rame; per il caffè la Lavazza con un progetto dell'architetto Fabio Novembre. «La parte commerciale è talmente bella – conclude Marina Geri – da meritare una visita anche per la qualità del progetto. Dobbiamo mettere a bando uno spazio per il gelato, un prodotto italiano così conosciuto nel mondo che la parola gelato non si traduce nemmeno più. Avremo dei corner, uno dedicato al latte e uno alla sostenibilità per declinare il tema dell'esposizione "energy for life".»

Per ora ci fermiamo qui. Ma resta molto da raccontare. Alla prossima puntata... ■

Paola Chessa Pietroboni

Il logo del Padiglione Italia

Il logo è di Carmi e Ubertis, una società specializzata nella creazione e nella gestione dell'immagine di marca. È bianco, rosso e verde, e rappresenta l'unità e le differenze dell'Italia: coccarde tutte diverse ma tutte dello stesso colore, unite in un fiore. Il logo è facilmente declinabile nell'oggettistica. Con il nome Orgoglio Italia, segnala un "made in Italy" che va all'estero unito sotto un unico marchio e orgoglioso di quello che rappresenta.



ITALIA
EXPO MILANO 2015

Palazzo Italia è l'unica struttura che rimarrà sul luogo anche dopo Expo.



Dal biogas energia virtuosa

Biogas, biomasse, digestori anaerobici: parole sconosciute ai più ma destinate a cambiare profondamente il futuro dell'approvvigionamento energetico

L'elettricità costa troppo cara, sia ai privati sia alle aziende. C'è modo di produrla a costi più bassi? Sì, per esempio sfruttando le biomasse. Che cosa sono le biomasse? Se ne sente parlare, ma pochi sanno esattamente di che cosa si tratta e da che cosa è costituita una biomassa. Partiamo dalla Direttiva Europea 2009/28/CE da cui prende spunto anche la normativa italiana: "Frazione biodegradabile dei prodotti, rifiuti e residui di origine biologica provenienti dall'agricoltura, dalla silvicoltura e dalle industrie connesse, comprese la pesca e l'acquacoltura, nonché la parte biodegradabile dei rifiuti industriali e urbani". Dunque, per produrre energia elettrica si parte da un gas, per la precisione dal biogas.

Che cos'è il biogas

Tecnicamente, la produzione di biogas avviene in assenza di ossigeno, tramite la fermentazione batterica dei residui organici di cui sopra, in un impianto, chiamato "digestore anaerobico" (cioè senza ossigeno). Quanto si ottiene da questo procedimento può essere utilizzato per produrre elettricità o calore. Sembra un processo virtuoso, eppure non manca qualche polemica. «Come per tutte le cose nuove – spiega Piero Gattoni, presidente del CIB, Consorzio Italiano Biogas – è fisiologico che ci siano difficoltà e critiche, spesso indipendenti dai dati scientifici. Gli studi effettuati hanno dimostrato che il biogas è una fonte di energia rinnovabile su cui investire».

I vantaggi? Parlano i numeri

Nel 2013 questa tecnologia ha conosciuto un grande sviluppo e gli impianti sono diventati quasi 1000 in tutta Italia. Attualmente, solo in Lombardia, ci sono 361 impianti, alimentati per il 50% da reflui zootecnici, per il 20% da scarti della lavorazione agricola o sotto-

prodotti, per il 26% da colture energetiche estive come il mais e la parte rimanente da colture di integrazione: tutto per un totale di potenza installata di 282 megawatt elettrici. «Con il biogas – spiega Gattoni – le aziende possono aumentare la competitività, perché riescono a produrre energia a prezzi contenuti, a utilizzare i reflui zootecnici per la concimazione dei campi, risparmiando così su acquisto e



Piero Gattoni è presidente del CIB, Consorzio Italiano Biogas, che raccoglie più di un centinaio di produttori e aziende costruttrici di impianti.

All'interno di un apposito contenitore, il fermentatore, vengono convogliate varie sostanze naturali tra cui scarti agricoli.

utilizzo dei concimi chimici». In realtà, le polemiche sul biogas si focalizzano proprio sugli scarti della fermentazione, il cosiddetto "digestato", accusato di creare cattivi odori e inquinamento. Uno studio del Gruppo Ricicla dell'Università di Milano conferma però che la digestione anaerobica riduce i patogeni (cioè fenomeni morbosi come germi, batteri ecc.) e gli odori degli scarti del settore primario: «il digestato – puntualizza Piero Gattoni – può costituire un fertilizzante naturale a "pronto effetto" e

versi come: i mancati costi di smaltimento di reflui zootecnici e sottoprodotti agricoli (1,2 miliardi); un incremento dell'occupazione (190 milioni per 16mila nuovi addetti); la riduzione di CO2 (2,8 miliardi secondo l'Emission Trading Scheme) della UE pari a 52-70 milioni di tonnellate in meno; le ricadute sul Pil (184 milioni) e la riduzione del *fuel risk*, cioè la riduzione di rischi finanziari legati all'andamento del prezzo del petrolio (112 milioni). ■

Bianca Senatore



Uno scorcio dell'innovativo impianto a biomassa di Cascinazza, una piccola frazione di Robecco sul Naviglio, nel Parco del Ticino. Fortemente voluto dalla famiglia Gattoni, questo impianto ha iniziato a produrre energia elettrica nel 2010.



A Mezzago l'asparago è rosa

Torna l'appuntamento con il "Maggio mezzaghese": un mese di iniziative all'insegna dell'Asparago Rosa, punta di diamante dell'agricoltura locale

La punta rosata è la sua cifra distintiva; il sapore lievemente amarognolo soddisfa anche i palati più raffinati: è l'Asparago Rosa di Mezzago, comune della Bassa Brianza. Prodotto da aprile a fine maggio, l'Asparago Rosa è un'eccellenza nel panorama agricolo lombardo. Il suo colore dipende dal particolare metodo di coltivazione: «L'asparago cresce sottoterra in assenza di luce; la punta si colora quando riesce a raggiungere la superficie e si espone ai raggi

Dal 24 aprile al 25 maggio Palazzo Archinti ospita un ristorante gestito da cuochi volontari per la tradizionale Sagra degli Asparagi di Mezzago.



del sole. Ma la sua tonalità tipica è anche merito del terreno argilloso». A spiegarlo è Michele Bonanomi, assessore all'Ambiente e al Territorio di Mezzago, impegnato nell'organizzazione della tradizionale Sagra degli Asparagi: «Dal 24 aprile al 25 maggio Mezzago fiorisce di iniziative. Durante il weekend viene allestito, all'interno dello storico Palazzo Archinti, un ristorante gestito da cuochi e camerieri volontari. Negli altri giorni animano il paese concerti, bancarelle artigianali, incontri culturali e artisti di strada».

La coltivazione dell'Asparago Rosa vanta una storia centenaria: inaugurata nei primi decenni del secolo scorso, ha avuto il suo periodo d'oro negli anni Trenta. Negli anni Settanta l'industrializzazione e il declino del settore agricolo ne hanno compromesso la produzione, ma nel 2000 è stato avviato un fortunato progetto di rilancio che non ha tardato a dare i suoi frutti: l'Asparago Rosa ha ottenuto il marchio DeCo (la Denominazione Comunale), «una tutela che attesta l'origine dei prodotti locali e rappresenta una garanzia di qualità del pro-

dotta», spiega Vittorio Pozzati, sindaco di Mezzago fino al 2004, che ha dato un decisivo impulso al progetto. A dimostrazione del rinnovato successo dell'Asparago Rosa, è sorta la Cooperativa Agricola di Asparagicoltori Mezzaghese (CAAM) e alcuni giovani imprenditori hanno dato vita ad aziende agricole specializzate. «È fondamentale tramandare alle nuove generazioni le conoscenze indispensabili per salvaguardare una coltivazione unica nel suo genere» spiega Bo-

nanomi. «Ma i nostri sforzi non si fermano qui. Vogliamo ridare valore all'intero territorio agricolo della zona. Mezzago sorge in una delle aree più urbanizzate d'Europa e i pochi terreni agricoli sono perlopiù adibiti a monoculture di scarso valore. Promuovendo colture di alta qualità, facciamo in modo che i terreni riacquistino valore in sé e non in quanto potenziali aree edificabili». Investire la rotta per valorizzare il territorio: ecco la ricetta per il futuro. ■

Claudia de Luca



Alleati della salute

Che siano bianchi e delicati, verdi e dal sapore più marcato oppure violetti e fruttati, questo è il

mese ideale per gustarli. In Italia gli asparagi vengono raccolti da aprile ai primi di giugno; quelli che si vedono sul mercato nel resto dell'anno sono prodotti in serra o importati dall'estero, spesso dalla Spagna o dal Sudamerica. La Lombardia, pur non essendo tra le prime

regioni produttrici in termini quantitativi, può contare su un alto livello qualitativo: oltre all'Asparago Rosa di Mezzago, è la patria dell'Asparago Bianco di Cilavegna (PV) e dell'Asparago Bianco di Cantello (VA). Preziosi alleati della salute, sono indicati nelle

diete dimagranti: contengono poche calorie (29 ogni 100 grammi), hanno un alto contenuto di fibre e aiutano a sentirsi sazi. Sono ottimi diuretici e hanno un effetto depurativo. Ricchi di vitamine e sali minerali (calcio, fosforo, magnesio e potassio), contribuiscono

a fluidificare il sangue e hanno effetti benefici sulla circolazione. Una sola controindicazione: contengono una discreta quantità di purine, sostanze azotate che possono favorire un eccesso di acido urico nel sangue, perciò un consumo eccessivo è sconsigliato a chi soffre di cistite, gotta e infiammazioni ai reni. Quando si parla di asparagi la parola d'ordine è freschezza: è bene consumarli in fretta affinché non perdano le loro proprietà. Possono essere conservati in frigo avvolti in un panno umido per 3-4 giorni; in alternativa, è possibile immergere i gambi in un recipiente pieno d'acqua e conservarli fuori dal frigo per 24 ore. ■



Tabella nutrizionale

Dati dell'INRAN, oggi confluito nel CRA (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura), riferiti a 100 g di asparagi crudi

kcal	29
grassi	0,2 g
carboidrati	3,3 g
proteine	3,6 g
fibre	2 g
zuccheri	3,3 g
acqua	91,4 g

Ecco fatta la frittata!

«Meglio un uovo oggi...» dice un vecchio proverbio. E forse gli antichi saggi avevano già capito tutto: le uova sono un alimento quasi completo

In Europa vengono continuamente prese nuove misure per rendere le uova più sicure per il consumatore. Queste norme, unite al corretto impiego nella dieta, rendono le uova un ingrediente perfetto per la nostra salute.

Le uova sono altamente nutrienti tanto che ne basta una per accumulare una buona dose di vitamine e di proteine. Cibo salva-cena, ingrediente base per il 70% delle ricette, immancabile presenza nel frigorifero. Mangiarle almeno una volta alla settimana fa bene alla salute perché sono ricche di proteine e di vitamina A, riboflavina, acido folico, vitamina B6, vitamina B12, vitamina D, colina, ferro, calcio, fosforo e potassio. A livello nutrizionale, è importante distinguere tra il tuorlo e l'albume, il cosiddetto "bianco d'uovo", che contiene solo 15 calorie contro le 60 della parte rossa. Il consumo di uova è via via aumentato nel corso degli anni. Nel 2004 è stata redatta una norma per identificare luogo e metodo di produzione. Si tratta del codice stampigliato sul guscio, composto da 11 cifre (lettere e numeri). Ci sono: la sigla del paese di provenienza (per esempio IT per l'Italia), il codice Istat del comune (3 cifre) e la sigla della provincia dove è situato l'allevamento, il codice dell'allevamento. All'acquisto, dunque, verifichiamo che sulle uova sia riportato questo codice per scoprire da quale tipo

di allevamento provengono: se il primo numero del codice è lo 0 significa che si tratta di un allevamento biologico, con galline ruspanti, nutrite con mangimi biologici; se è 1 l'allevamento è all'aperto (ma protetto da vegetazione), e le galline razzolano in libertà; il 2 si riferisce agli allevamenti a terra, in capannoni; il 3 indica invece l'allevamento in gabbia o intensivo (la maggior parte delle uova vendute per consumo diretto). Dal punto di vista nutrizionale, non cambia molto. Più che altro si tratta di una scelta etica.

Le uova di struzzo

Raramente usate in cucina perché difficili da reperire, oltre che per le notevoli dimensioni, hanno buone proprietà nutrizionali. Sono molto più digeribili e contengono decisamente meno colesterolo rispetto alle uova di gallina, ma sono tanto più grandi! In altezza possono misurare dai 15 ai 18 cm, mentre il diametro va dai 10 ai 15 cm. Anche il peso è notevole, da 700 gr a 1,5 kg. Insomma, ogni uovo di struzzo corrisponde a circa 25 uova di gallina. Per cucinarlo non servono ricette partico-



Uova di gallina con codice identificativo

lari, basta ricordare che per farlo sodo servono ben 2 ore! Il guscio è molto duro ed è difficile da rompere.

Le uova di quaglia

Fino a qualche anno fa erano una ricercatezza da gourmet, poi sono state scoperte da nutrizionisti e diabetologi. Le uova di quaglia, infatti, sono considerate dietetiche poiché contengono glucidi (cioè zuccheri) speciali, non pericolosi in caso di diabete. Inoltre, hanno solo colesterolo buono (HDL) e non provocano allergie. Sono delicate e piccole, ma possono essere cucinate come le uova di gallina. I tempi di cottura però sono ridotti:

circa 3 minuti per averle sode, 1 per mangiarle alla coque.

... e le altre

«Le anatre depongono le uova in silenzio – non le galline, osservava Henry Ford – e per questo tutto il mondo mangia uova di gallina». Che sia proprio questa la ragione di una diversa abitudine di consumo, non è dato sapere; resta comunque il fatto che in commercio, benché più rare, ci sono anche le uova d'anatra, un po' più grasse di quelle di gallina. Non dimentichiamo poi le uova d'oca e di fagiano, entrambe di sapore più intenso, e le uova di faraona, invece, più delicate. ■

Uovo di struzzo



Uova di quaglia

Uova di gallina

Un uovo per tutti tutti per l'uovo!

Con lo chef Maurizio Bosotti scopriamo i segreti dell'uovo di gallina: alimento imprevedibile, ingrediente fondamentale per ritrovare il piacere del cibo e... garanzia di sicurezza!

Le uova (di gallina) in cucina sono spesso associate a un pranzo veloce, economico e nutriente. Ma andiamo oltre i luoghi comuni: dentro quel sottile guscio c'è un mondo da scoprire e da sperimentare. È sufficiente variare di poco la modalità o la temperatura di preparazione ed ecco che l'uovo assume consistenze, sapori e odori così diversi da soddisfare i palati più esigenti.

Un uovo per tutti Quali sono le principali modalità di cottura?

Da sole le uova possono essere bollite (o affogate) oppure cotte in padella. In padella possono essere cucinate all'occhio di bue o strapazzate, come frittata o come omelette. Attenzione! Omelette e frittata sono due preparazioni diverse: la frittata è cotta su entrambi i lati e ha una consistenza "rapresa"; l'omelette, invece,

è cotta solo su un lato e deve avere una consistenza molle.

Con la bollitura occorre distinguere tra due opzioni: cottura con o senza guscio. Prive del guscio, le uova possono essere "affogate" nell'acqua a 85 °C per 5', oppure messe in "cocotte" (piccola casseruola) nel forno a bagnomaria a 180 °C per 5-8'. Con il guscio possono essere cucinate "à la coque" (3'),

La crème caramel è di origine portoghese: lo strato liquido di caramello la differenzia dalla crème brûlée, che è invece ricoperta da uno strato di zucchero caramellato croccante.

"bazzotte" (5') e "sode" (7-9'). Poi ci sono le uova "perfette", preparate con bollitura a bassa temperatura (63 °C) per un'ora. Squisite!

Tutti per l'uovo In quali piatti sono fondamentali le uova?

In pasticceria le uova sono indispensabili per la preparazione di creme e torte. Montare le uova con lo zucchero è pratica comune per far lievitare e crescere gli impasti. Infatti, durante la cottura, l'aria inglobata durante la lavorazione fuoriesce, l'acqua contenuta nelle uova stesse evapora e la combinazione di questi due fenomeni determina la "crescita" dell'impasto.

E la crème caramel?

È un dolce speciale. Le uova, miscelate con latte e zucchero, coagulano delicatamente (sono le proteine contenute nell'uovo) a bagnomaria in forno, fino al completo rassodamento.

Uova ovunque, anche nelle salse e nei ripieni.

In una farcia (ripieno), i tuorli coagulano durante la cottura e permettono quindi alla farcia stessa di cambiare la consistenza, divenendo più compatta, ma non gommosa. Diversamente, sarebbe necessario utilizzare anche l'albume. Nella preparazione di salse stabili fredde, come la maionese, la lecitina presente nei tuorli favorisce la stabilizzazione di olio e limone e/o aceto.

Infine lo strano caso dello zabaione: dolce o salato...

Nello zabaione, i tuorli

L'uovo all'occhio di bue è il piatto tipico delle colazione dei paesi del Nord Europa.



Maurizio Bosotti, chef e docente presso l'Istituto Alberghiero Carlo Porta di Milano.

montati con vino, liquore o aceto, a 85 °C circa sono in grado di trattenere i liquidi aggiunti e rimanere così "fermi", impedendo la fuoriuscita dell'aria inglobata. Lo zabaione salato con l'aggiunta di una riduzione di vino e/o di aceto è la base per salse emulsionate calde stabili, tipo Olandese, Bearnaise e derivate. Le emulsioni sono il risultato dell'immissione di un liquido in un altro liquido con cui non si può mescolare, come l'olio in acqua. ■

Flavio Merlo



La ricetta dello chef

Insalata di spinacini, asparagi, uova di quaglia e nocciole tostate

Ingredienti per 5 persone

175 g di spinaci novelli • 1 kg di asparagi • 20 uova di quaglia • 50 ml di aceto balsamico • 25 g di granella di nocciole tostate • 75 g di olio extravergine d'oliva • sale e pepe di mulinello

Preparazione

Mondare e sbucciare gli asparagi.

Bollire gli asparagi in acqua salata, tenendoli al dente, raffreddarli in acqua e ghiaccio.

Mondare e lavare gli spinaci.

Bollire le uova per 3 minuti, raffreddarle, sgusciarle e tagliarle a metà.

Preparare una vinaigrette emulsionando con la frusta, aceto, sale e olio.

Presentazione: su un piatto da portata disporre in modo armonico gli spinaci, gli asparagi e le uova. Condire con la vinaigrette e le nocciole.



Paola Ricas La Signora della Cucina Italiana

Con leggerezza ed eleganza,
dalla direzione di una prestigiosa
rivista agli schermi televisivi

ché i miei gusti sono semplici, mi piacciono i sapori che si riconoscono quando si mettono in bocca. Se assaggio un sugo di pomodoro, per esempio, devo capire se la qualità della materia prima è buona, qual è il tipo di olio, se c'è aglio, basilico, acciuga... Il mio gusto, dunque, è poco sofisticato, per così dire, anche se venticinque anni alla direzione de

conoscevo il mondo della gastronomia ma il lavoro mi incuriosiva, l'editore mi dava fiducia, ci piacevamo e così accettai. Era il 1981.

Com'è stato l'approccio con *La Cucina Italiana*?

Ho capito subito che era una cosa che mi appassionava. Intanto viaggiavo e scoprivo un interesse particolare per gli usi, i costumi e la gastronomia dei paesi che visitavo. Mi fermavo a osservare quello che la gente comprava nei mercati in Brasile, in Birmania, in Thailandia, per capire le abitudini, il tipo di cucina e quindi il tipo di società. Applicai questa mia passione alla rivista, che all'epoca era un po' vecchiotta e quasi tutta in bianco

A sinistra. Paola Ricas giudica i piatti e le ricette dei concorrenti della Prova del Cuoco. Sotto, Paola è una collezionista estrosa: una raccolta tra le tante è quella di piccoli barattoli da cucina delle prime decadi del Novecento. Nella sua casa si nota una singolare parete con porta a scomparsa commissionata da suo padre, Riccardo Ricas Castagnedi, eclettico artista e imprenditore, al pittore e designer Piero Fornasetti.

il tempo a disposizione e, nelle grandi città, con le distanze e il traffico. Ho voluto che *La Cucina Italiana* si evolvesse insieme alla società. Abbiamo approfondito argomenti adatti ai tempi e ai nuovi lettori tra i quali c'erano anche molti uomini!

E ha assistito a tutte le mode che si sono susseguite...

Negli ultimi decenni ne ho visti tanti di cambiamenti. All'inizio c'era la *nouvelle cuisine*, nata in Francia e interpretata in Italia da Gualtiero Marchesi: si diffuse al punto che proliferavano gli imitatori, che ne esasperavano le idee, non sempre con buoni risultati. Poi c'è stato il revival della cucina regionale italiana e di recente s'è sviluppata la moda della cucina etnica, che effettivamente rispecchia molto la nostra società multirazziale. Ritengo che la *nouvelle cuisine*, sebbene ormai superata, abbia lasciato preziosi insegnamenti, per esempio nei metodi di cottura, con tempi più

brevi, o nella presentazione del piatto, più curata. Oggi va molto di moda il crudismo, che si pensa sia una novità legata a una cultura salutista; in realtà ne ho trovato traccia nei vecchi numeri di *La Cucina Italiana* degli anni '40, ma dipendeva dalla penuria di carbone; allora mangiare cibi crudi era una necessità!

Che cosa pensa della cucina in tv e in Internet?

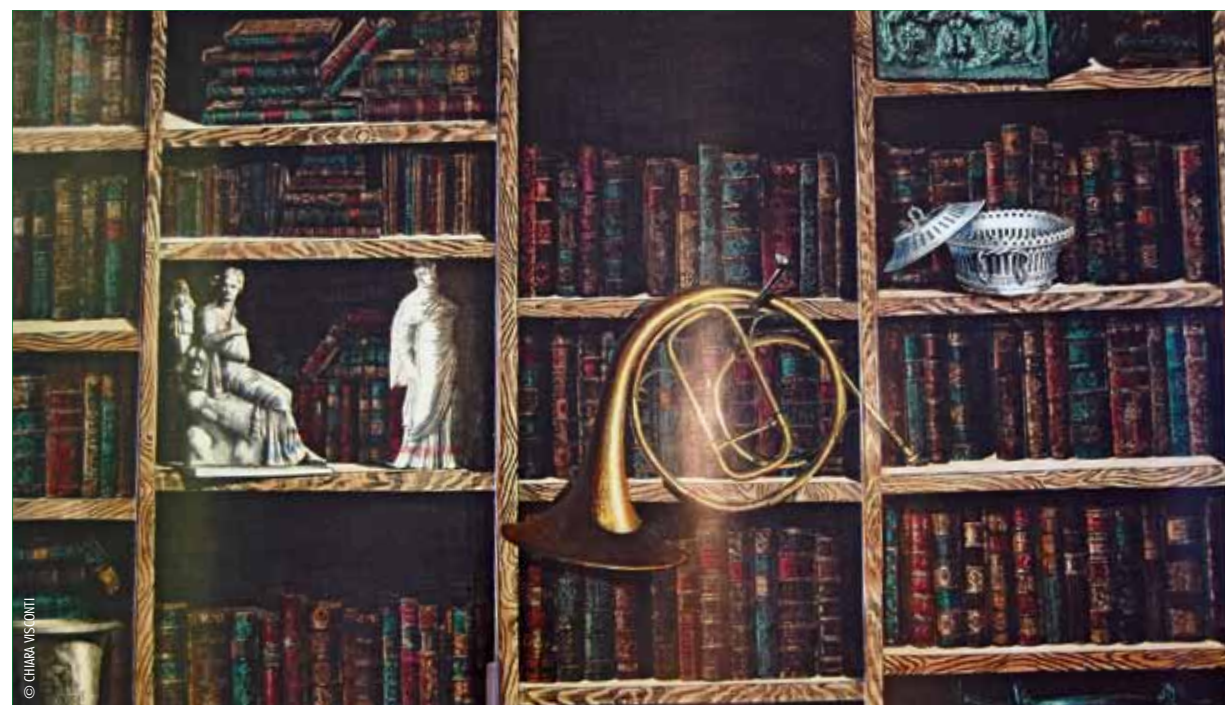
Credo sia inquinata da troppe influenze. C'è un diluvio di informazioni, blog, portali, trasmissioni che puntano più alla spettacolarizzazione che a una reale voglia di insegnare a cucinare. Si propongono spesso ricette molto veloci, che non sempre badano alla stagionalità del prodotto e questo a me non piace. Per carità, non sono contro i cibi surgelati o semilavorati, capisco che il tempo corre in fretta, ma ritengo che questi "aiuti" si debbano usare con misura e con un piccolo apporto personale di fantasia.

E dei programmi che fanno furore su ogni canale?

Secondo me stordiscono e rischiano di generare un effetto contrario nello spettatore che guarda un piatto fantastico, preparato dallo

La Cucina Italiana

La Cucina Italiana nasce a Milano nel dicembre del 1929. La pubblicazione s'interrompe per la guerra nel 1943 ma torna in edicola nel 1952, edita dalle intraprendenti sorelle Gosetti (Anna, Fernanda e Guglielmina). Tra i collaboratori, nomi importanti come quelli dei giornalisti Giorgio Bocca, Massimo Alberini, Vittorio Buffafava, Leonardo Vergani. Paola Ricas dirige il periodico dal 1981 al 2006 e affianca alla rivista le pubblicazioni a carattere monografico degli "Speciali de la Cucina Italiana" a partire dal 2001. Oggi la rivista è passata alle Edizioni Condè Nast e il direttore responsabile è Ettore Mocchetti.



Lei, di mode ne ha viste tante, conosce perfettamente ingredienti e ricette e ha interpretato l'evoluzione della società italiana attraverso la preparazione e la presentazione del piatto in tavola. O meglio, in edicola. Con dolcezza e severità, con un sorriso incoraggiante, ma prodiga di giuste critiche, Paola Ricas è passata dalla rivista *La Cucina Italiana*, che ha diretto per venticinque anni, alla trasmissione di Rai 1, *La Prova del Cuoco*, dove svolge il compito di giudice continuando però a scrivere libri e a curare gli "Speciali", nati nel 2001 accanto alla rivista.

Da dove arriva il suo amore per la cucina?
È nato dopo il matrimonio. Finché ho abitato con i miei genitori non mi sono avvicinata ai fornelli, perché mia madre (ottima cuoca) non ne aveva piacere: preferiva che studiassi, che viaggiassi e apprendessi le lingue. Ho imparato per mio marito e ho cominciato a preparare piatti molto semplici, anche per

La Cucina Italiana mi hanno condotto a fare esperimenti arditi e a provare tante cucine diverse.

E la carriera com'è cominciata?

Dopo la laurea in Lettere non ho voluto insegnare, ma sono entrata nel mondo dei giornali e sono capitata nella redazione della rivista *Novella* per sostituire una redattrice in maternità. Ho imparato a fare le didascalie, a raccontare i personaggi in poche righe. Poi sono passata a *Bella* e ho fatto la redattrice di moda per alcuni anni. L'interesse per l'argomento era scarso e allora mi sono concentrata sulla "cucina del giornale", che non aveva nulla a che fare con il cibo, ma era la parte di costruzione pratica del giornale. E questo mi ha insegnato come si organizza il lavoro di redazione. Un giorno Alberto Rizzoli, che aveva comprato *La Cucina Italiana*, mi chiamò per chiedermi di fare il direttore. Io ero molto titubante, perché non

ero, così feci una grande battaglia con l'editore affinché inserisse il colore. E poi ho sempre mantenuto la cucina in redazione (era l'unico giornale che avesse davvero fornelli, forno, frigorifero, pentole e cuochi).

Quindi in venticinque anni ha vissuto tutti i cambiamenti della società...

Dagli anni '80 a oggi è successo di tutto. La donna ha iniziato a lavorare fuori casa e questo ha trasformato le abitudini alimentari degli italiani che devono fare i conti con

chef-divo di turno, e poi mangia la pasta pronta, scaldandola nel microonde. La mia idea è che più si vede, meno si cucina, perché ci si è già tolti lo sfizio. La fascia dei trentenni, gli under 45 delle grandi città, soprattutto al nord, preferisce consumare uno spuntino veloce all'happy hour piuttosto che cucinare. *La Prova del Cuoco* è stato il primo programma di ricette e dura con successo da 14 anni, basandosi su un sano buon senso, sulla

diffusione di una corretta alimentazione, sulla stagionalità dei prodotti e sulla naturalezza e spontaneità della conduttrice, Antonella Clerici. Dopo sono nati tutti gli altri, fino al boom degli ultimi due anni, con gli chef che diventano star, i consigli agli aspiranti cuochi che diventano bruschette ramanzine... Certo, è un modo per attirare spettatori, non per fare seriamente cucina.

Come è nato il sodalizio con Antonella Clerici?

L'avventura de *La Prova del Cuoco* è iniziata quando mi hanno chiamato per fare il giudice della gara finale tra concorrenti. Da allora ho cominciato ad avere una nuova notorietà: spesso la gente mi ferma, si mette a chiacchierare, mi chiede ricette e consigli, mi riconosce e mi dice che sono uguale, ma proprio uguale a quella in tv. E beh, certo, sono io! Questo mi diverte molto... ■

Bianca Senatore

Giallo curcuma: un colore che fa bene

Luigi Taglienti
e Fondazione
Veronesi insieme
in cucina
tra i ragazzi
dell'Istituto
Carlo Porta
di Milano,
puntando su
gusto, salute e
prevenzione

«Una sana alimentazione è l'arma più importante per la prevenzione» e se a dirlo è Luigi Taglienti, chef stellato del ristorante Trussardi alla Scala, non ci sono più dubbi. La nuova stella della cucina italiana e la Fondazione Umberto Veronesi hanno fatto di questo motto il centro del loro lavoro, con l'obiettivo di trasmettere concetti tanto importanti anche alle nuove generazioni di cuochi. Gli studenti dell'Istituto Professionale per i Servizi Alberghieri e Ristorazione Carlo Porta hanno potuto vedere lo chef all'opera, in una lezione teorica e pratica sulla curcuma e sulle sue proprietà benefiche.

La curcuma è una spezia orientale della famiglia delle Zingiberaceae (come lo zenzero). Ottenuta dalla radice polverizzata della pianta, ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie ed è ottima per la prevenzione di malattie come il diabete, il colesterolo alto e l'obesità. La varietà che si trova solitamente in commercio è la *curcuma longa* (conosciuta anche come "zafferano delle indie"), ingrediente principale del curry.

Le proprietà della curcuma

Grazie alla nutrigenomica (scienza che studia la correlazione tra malattie e alimentazione) si stanno individuando molti alimenti correlati alla prevenzione di malattie specifiche. Nella curcuma è presente la curcumina, un colorante alimentare (riconosciuto con la sigla E 100), che sembra influire positivamente su alcuni stati infiammatori alla base di obesità, diabete, disturbi cardiovascolari e tumori. Questa sostanza aiuterebbe il calo

di zuccheri nel sangue in soggetti diabetici, un aumento del colesterolo "buono" HDL e, in persone con aterosclerosi, ridurrebbe il rischio di formazione di trombi. L'utilizzo della curcuma aiuterebbe anche a ridurre il consumo di sale. È certamente consigliabile assumere alimenti antiossidanti e antinfiammatori come la curcuma attraverso preparazioni gastronomiche diverse.

La curcuma di Luigi Taglienti

«Il lavoro dello chef è un'attività quotidiana basata sulla ricerca e la sperimentazione, in questo assomiglia molto all'impegno degli scienziati. È anche per questo che abbiamo iniziato la collaborazione con la Fondazione Veronesi. Al ristorante usiamo la curcuma fresca e abbiamo provato ad associarla ai più eccellenti prodotti del territorio italiano, in particolare milanese. Per il suo colore, la curcuma si può confondere con lo zafferano, anche se ha un sapore più amaro e pungente. Proprio per il suo colore abbiamo proposto ai ragazzi di lavorare su un riso giallo, che ricorda il risotto alla milanese, ma in effetti non lo è. Fondazione Veronesi ci ha fatto scoprire che l'accostamento della curcuma con il pepe nero amplifica gli effetti benefici della curcumina ed ecco che il piatto ha preso forma.»

Potete gustare la ricetta di Luigi Taglienti al ristorante Trussardi alla Scala, ma se preferite replicarlo a casa trovate la ricetta su www.cibiexpo.it

a cura di Chiara Porati

Il risotto giallo alla curcuma si prepara con la radice fresca. Lo chef Luigi Taglienti riduce la radice a

dadini che vengono poi frullati con acqua gassata. Basta poca crema per dare l'aroma e il colore.



La curcuma non ha un bell'aspetto, ma le sue proprietà la rendono preziosa in cucina e non solo: la sua tinta gialla è utilizzata come colorante, quindi se dovete maneggiarla per cucinare vi consigliamo di usare dei guanti.



Casa Vinicola

NERA

VITI COLTORI®
VINI CULTORI

VALTELLINA



Invitarvi... accogliervi... consigliarvi... conoscervi!
L'enologo Stefano Nera, vicepresidente di
Assoenologi Regione Lombardia e Regione Liguria,
vi aspetta presso il

**Wine bar - Punto vendita
"Corner Valtellina"**

Aperto tutti i giorni,

compresi sabato e domenica

Casa Vinicola Pietro Nera,
via Stelvio 40A - CHIURO (SO)
www.neravini.com



Le nostre cantine d'invecchiamento

Valtellina Superiore Docg
Inferno "Efesto"
"Il più pregiato il più richiesto"



Nuove professioni: il corso per diventare "perfetto maestro di casa"

"Perfetto maestro di casa" si diventa, con studio e dedizione.

Parola di Toni Sarcina, esperto di cucina e bon ton, fondatore nel 1981 del Centro di Cultura Enogastronomica Altopalato dove a fine maggio, partirà il primo corso per diventare un perfetto maggiordomo.



Chi ha visto la serie tv Downtown Abbey e apprezzato lo stile del signor Carson nel governare la magione dei conti Crawley ha capito l'importanza del perfetto maggiordomo. L'iniziativa è di Sleipner Academy che, in collaborazione con Altopalato, prevede un corso di 67 ore durante le quali gli allievi apprenderanno tutti i segreti per ricevere, organizzare la prima colazione del mattino e la cerimonia del tè pomeridiano, cucinare con perizia, apparecchiare e servire a tavola, curare il guardaroba, preparare i bagagli in modo razionale e inappuntabile, curare la casa, pulire argenteria e suppellettili, lavare, stirare, smacchiare, rammendare, risolvere i problemi contingenti con interventi di piccole riparazioni di elettrodomestici. I candidati devono possedere, oltre a consolidate referenze, una cultura di base sufficiente (scuole superiori), conoscenza di almeno una lingua straniera e la patente di guida.

Il costo previsto per l'intero corso è di € 2500
Per informazioni e iscrizioni, rivolgersi a:
Il perfetto maestro di casa
Tel 02.888.333.1 / 02.888.333.33
segreteria@perfettomaestrodicasa.com

Altopalato
Centro di Cultura Enogastronomica
via Ausonio, 13
Milano
Tel 02.58.111.000

Cioccolato amico della salute

Per tutti gli amanti del cacao, ecco buone, anzi, deliziose notizie: il cioccolato fa bene!

È proprio la verità che da golosi volevamo ascoltare: «se è vero che è la dose a fare la differenza tra medicina e veleno, allora mangiatene tranquillamente 30 grammi al giorno». Parola di Giorgio Donegani, presidente di Food Education Italy, che in un recente intervento dedicato proprio al prezioso alimento, ne ha svelato vizi e virtù.

Quante virtù!

Il cioccolato contiene quasi il 7% di proteine, molto più ferro della carne di cavallo, consigliata proprio a chi ha problemi di anemia, e anche tanto potassio quanto le banane. E non è

finita qui. Un morso restituisce all'organismo magnesio, fibre e polifenoli, potentissimi antiossidanti. Sembra quasi una medicina, e forse lo è davvero. Norman Hollenberg, Professore di Medicina alla Harvard Medical School, ha infatti studiato gli indiani Kuna, originari di Panama. Durante la giornata consumano quattro o cinque tazze di una bevanda a base di cacao e sono quasi immuni dal rischio di infarto. Inoltre, i ricercatori della Johns Hopkins University hanno scoperto che il cioccolato possiede un potere antitrombotico, simile a quello dell'aspirina, e un recente studio giapponese ha dimostrato che anche consumando soltanto 13 grammi (un cucchiaino) di cacao ogni giorno, il livello di colesterolo "cattivo" LDL

diminuisce significativamente nel giro di quattro settimane, mentre aumenta il colesterolo "buono" HDL. Insomma, il cioccolato è potente, per il corpo e per lo spirito, e chi ha visto il film del 2000, *Chocolat*, sa bene che cosa è capace di fare: scalda il cuore, rende più buoni, più felici. Alla visione romantica si affianca, immancabilmente, anche la spiegazione scientifica. Il cioccolato, dunque, contiene piccolissime quantità di feniletilamina (un neurotrasmettitore, in parte "responsabile" dell'innamoramento), ma anche tracce di anandamide (*ananda* in sanscrito significa felicità) e i suoi zuccheri stimolano la produzione di serotonina (un neurotrasmettitore fondamentale nella regolazione dell'umore). E poi, grazie alla presenza di teobromina (un alcaloide naturale che svolge un'azione stimolante sul sistema nervoso centrale), il cioccolato diventa importante anche per il cuore. Le pubblicità non mentono: nei momenti in cui serve più carica, un quadratino di fondente aiuta davvero!

Controindicazioni? Quasi nessuna!

Difficile resistere a una tavoletta di cioccolato, diciamo la verità, anche se molti, con fatica, provano a non mangiarlo, ognuno per un motivo diverso. E allora Giorgio Donegani sfata anche le credenze più radicate, così che nessuno possa avere alibi. - Il cioccolato fa venire i brufoli? Falso. *Lacne vulgaris* è causata da fattori ormonali e non esiste nessun legame scientifico tra il consumo di cioccolato e la comparsa dei brufoli. - Fa male allo stomaco? Se il cioccolato è di buona qualità non aumenta l'acidità di stomaco. Però una cosa è vera: ad alcune persone particolarmente sensibili a sostanze specifiche con effetto vasocostrittore, come la tiramina, il consumo di cioccolato fa venire il mal di testa.

Per tutti gli altri il consiglio è: in tavolette, cubetti, scaglie, in qualunque forma, mangiatene spesso! ■

a cura di Bianca Senatore



OLTRE 4.000.000 DI PERSONE SOFFRONO LA FAME



MA CI SONO GESTI CHE LA POSSONO SAZIARE

Scopri perché devolvere il tuo 5xmille al Banco Alimentare attraverso le video testimonianze

IL TUO 5 X MILLE

A FONDAZIONE BANCO ALIMENTARE ONLUS
Ogni giorno recuperiamo cibo per i poveri in Italia.

CODICE FISCALE

97075370151



www.bancoalimentare.it



bwcomunicazione.it

**STORIA
DEL CIBO**

Le buone regole degli antichi monasteri

La tradizione monastica, assai diffusa su tutto il territorio italiano, ci parla di frugalità e di grande rispetto per gli alimenti. Buone abitudini da imitare anche oggi

Dai primi secoli del Cristianesimo a tutto il Medioevo, nella maggior parte degli ordini monastici (e non solo!), i divieti e le restrizioni alimentari derivavano non tanto da necessità pratiche o da precetti igienici, quanto dalla convinzione che solo sottoponendo il corpo a una severa disciplina ed esercitando l'abitudine alla moderazione si poteva aspirare alla perfezione spirituale. Ogni ordine religioso rispondeva a una propria Regola, che organizzava nei minimi dettagli la vita quotidiana dei monaci, inclusa ovviamente la dieta e la preparazione del cibo. La Regola di San Benedetto da Norcia, per esempio, consigliava ai frati un'alimentazione frugale, riservando la carne solo agli ammalati.

periodicamente il digiuno. Non così doveva essere per i viandanti e i pellegrini loro ospiti: esonerati dal sacrificio della rinuncia, per loro carne, formaggi e vino erano sempre disponibili.

Durante i pasti, che avevano orari differenti in funzione delle stagioni, era prescritta la lettura delle Sacre Scritture da parte di un monaco. Per l'abate era d'obbligo mangiare con gli eventuali ospiti.

Cibo curato, cibo per l'anima

Oggi definiremmo la cucina dei monasteri una "cucina del territorio", che sfruttava al massimo le risorse disponibili nel rispetto della stagionalità. Campi coltivati a cereali, vigneti, uliveti, orti ricchi di erbe officinali erano le fonti di approvvigionamento sia per l'alimentazione, sia per la preparazione dei medicinali. La conoscenza delle proprietà delle erbe veniva infatti trasferita nella quotidiana preparazione dei pasti che aveva così il compito di rafforzare, e insieme lenire e curare.

Le vivande erano prevalentemente vegetariane, essenziali ma creative. I monaci istruiti trascrivevano le ricette, comprese quelle eccezionalmente ricche dei giorni di festa. In occasione di visite importanti, la descrizione dei piatti più apprezzati passava da un monastero all'altro, così da mantenere vivo l'interscambio della cultura gastronomica.

Pur nel rispetto della regola della continenza, la cura per il cibo era molto alta, a cominciare dal reperimento delle materie prime, fino alla conservazione e alla trasformazione. Se rigore, preghiera, lavoro e silenzio erano per i monaci strumenti che avvicinavano al Signore, non si poteva ciò nondimeno dimenticare che il cibo era dono di Dio e dunque aveva un valore simbolico e una carica di sacralità. ■

Marina Villa



La cascina-abbazia di Mirasole (sopra) si trova a Opera e risale al XIII secolo. Apparteneva all'ordine degli Umiliati, esperti

nella coltivazione dei campi e nella fabbricazione di panni di lana. Oggi un locale è destinato alla vendita di prodotti artigianali.

In basso, gli affreschi trecenteschi di scuola giottesca dell'abbazia di Viboldone, frazione di San Giuliano Milanese.



L'abbazia cistercense di Morimondo, risalente al XII secolo, è situata a pochi chilometri da Milano, ai confini con il territorio di Pavia.

Prevedeva due pasti al giorno, ciascuno con due piatti caldi, 450 grammi di pane e un quarto di vino. Santa Ildegarda da Bingen, anche lei religiosa benedettina e mistica, sosteneva che il benessere dell'uomo, che è sano per natura, va preservato con una dieta alimentare appropriata perché l'ingordigia e il consumo troppo abbondante di cibo provocano le malattie. Nei monasteri dunque la cucina era sempre orientata alla continenza, pur nella varietà delle diverse abitudini alimentari. In genere i monaci si nutrivano di zuppe di cereali e di ortaggi insaporiti dalle piante aromatiche, di formaggi, di miele e di tisane. Ma era previsto anche che osservassero



WEB à la carte

**Il vostro sito web, succoso.
La vostra forza sui social media, persistente.
I vostri eventi, creativi.
Con Foodthings nutriamo
la presenza digitale
di ristoranti, hotel,
negozi, produttori,
personaggi del settore
food & drink.
È la nostra specialità.**

**info@foodthings.com
www.foodthings.com**

TENDENZE

Un'oasi di pace alle porte della città

*Un agriturismo
accogliente
e tranquillo
immerso nella
splendida
natura del
Parco Sud
di Milano.
Nell'antica
Cascina
Gaggioli stanze,
agricampeggio
e... grigliate!*

**L'edificio che ospita
la Cascina Gaggioli
risale a metà dell'800
ma l'impianto
originario è del 1200.**

Tra i semafori e le strade trafficate di Milano, oltre i vicoli cementati, si nascondono rifugi strategici per chi vuole evadere dal caos pur rimanendo in città. Cascina Gaggioli è un luogo al riparo dalla fretta cittadina, dove si rispettano i tempi della natura. La famiglia Bossi vive nella cascina dal 1948, producendo carni e riso, ma nel 1999 ha deciso di ampliare la sua attività, creando un piccolo agriturismo. Ce ne parla Francesco, agronomo e titolare della cascina.

Dal progetto alla realizzazione
Con l'agriturismo abbiamo iniziato nel '99 approfittando di 5 locali fino a quel momento inutilizzati. Poi, tra il 2009 e il 2010, ci siamo allargati ristrutturando la vecchia stalla. Così abbiamo aggiunto altre 5 camere.

Avete ottenuto qualche sovvenzione per intraprendere quest'attività collaterale all'agricoltura? A quali enti vi siete rivolti?
Ci siamo rivolti al Parco Sud per la ristrutturazione e al Comune per i permessi ma non abbiamo ottenuto alcun tipo d'incentivo, né di finanziamento: il piano di sviluppo della Regione Lombardia stabilisce che i finanziamenti della Comunità Europea non debbano essere elargiti ad agriturismi costruiti in aree urbane. Purtroppo il Comune di Milano e provincia è considerato interamente area urbana.

Dieci camere e un monolocale, provvisto di angolo cottura, per offrire agli ospiti la possibilità di pernottamento e prima colazione.

Che tipo di clientela avete?

I nostri ospiti spesso si trattengono per 4-5 giorni per vedere le mostre in città e nei dintorni, o per motivi di salute: molti sono parenti di persone in cura presso gli ospedali della zona. Per la maggior parte sono clienti con camper che alloggiano in occasione di fiere. In generale abbiamo una buona e costante affluenza, più durante la settimana che nel weekend, ma il boom avviene in occasione della Fiera del mobile: ogni anno abbiamo la prenotazione fissa da una scuola di design svedese.

Quanti clienti potete ospitare complessivamente?

Nelle nostre 10 camere abbiamo in tutto 18 posti letto, mentre l'agricampeggio offre 8

piazze per i camper che includono il servizio di acqua, elettricità, possibilità di scarico e servizi igienici. Facciamo piccoli sconti agli ospiti che devono recarsi in ospedale.

**Ospitalità genuina e allegra
Cosa servite a tavola?**

Per la prima colazione non possiamo utilizzare la nostra produzione, quindi quello che proponiamo, tutto di alta qualità, arriva da aziende agricole lombarde che riforniscono anche il nostro negozio: latte e yogurt vengono da una cascina di Lodi, le marmellate dal mantovano, succhi di frutta e biscotti sono di un forno artigianale vicino. Per pranzo, su richiesta, prepariamo panini con formaggio e prosciutto di nostra produzione. Inoltre diamo la possibilità di usufruire della cucina a chi desidera consumare i propri alimenti.

Quali sono gli altri servizi?

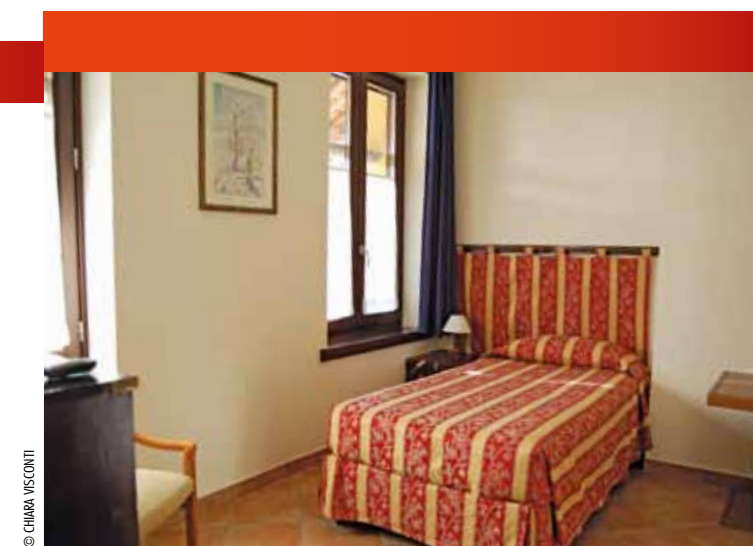
Oltre al servizio didattico per le scuole, ai clienti internazionali procuriamo mappe e biglietti per i mezzi di trasporto. Di sabato poi si può fare la grigliata: i clienti comprano la nostra carne, noi mettiamo a disposizione la griglia, apparecchiamo la tavola e chiediamo un piccolo contributo per il coperto. ■

Benedetta Stendardi

Carta d'identità

Cascina Gaggioli
Via Selvanesca 25, 20141 Milano
Tel. 02 57408357 - 02 57408479
cascinagaggioli@cascinagaggioli.it
www.cascinagaggioli.it

Indicazioni stradali per chi arriva da fuori città: uscire dalla tangenziale ovest di Rozzano, proseguire verso il centro città e superare il cartello che segnala l'inizio di Milano; da via dei Missaglia, sulla destra, c'è via Selvanesca.



i.lab Alimentazione

Weekend speciali al Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia

MUSEO NAZIONALE DELLA SCIENZA E DELLA TECNOLOGIA LEONARDO DA VINCI

VIA SAN VITTORE, 21 MILANO

WWW.MUSEOSCIENZA.ORG

TENDENZE

Dalle verdure alle bioplastiche

Che cosa hanno in comune plastica e spinaci? Non pensate alla busta in cui sono congelati al supermercato, ma a un progetto, nato in provincia di Alessandria, che segnerà il futuro di uno dei materiali più usati dall'uomo

Nell'aria c'è un odore dolce e familiare, che però non si riesce a identificare finché non si scopre da che cosa proviene: nel lunghissimo capannone l'impianto perfettamente automatizzato e autosufficiente sta essiccando foglie verdissime di spinaci di origine nazionale. La specializzazione nella disidratazione di alcune verdure (spinaci, prezzemolo, rucola e altri) è venuta dopo la lavorazione delle barba-

bietole per la produzione di zucchero e sciroppi avviata nel 1947. Nelle mani di Augusto Gemma e dei figli Pietro, Marco e Angelo, IDA srl ha trovato il suo posto nel mercato nazionale e internazionale con la linea di farine di spinacio, destinate alla realizzazione della pasta verde e di altri preparati. Dal 2005 l'azienda IDA srl è tutta lì, a San Giuliano Nuovo, in provincia di Alessandria e, grazie alla gestione scrupolosa della filiera, può garantire un altissimo livello qualitativo.

Ricerca e innovazione

Recentemente IDA si è però distinta anche per la ricerca sul riutilizzo degli scarti di lavorazione, da quando ha avviato una collaborazione con l'equipe del professor Roberto

In alto: Augusto Gemma ha ereditato l'azienda dai genitori, che alla fine della Seconda guerra mondiale già avevano intravisto le potenzialità industriali di alcuni prodotti agricoli. In alto a destra: Ilker Bayer, ricercatore del Center for Biomolecular Nanotechnologies dell'Iit di Lecce e ora al Dipartimento di Nanofisica

a Genova, ha guidato il team di ricerca sulle bioplastiche. Qui sopra: Pietro Gemma mostra la totale automazione dell'impianto, controllabile anche in remoto dal cellulare.

«La plastica realizzata con gli scarti delle passate di pomodoro – spiega Bayer – è molto elastica, mentre quella realiz-



La disidratazione delle verdure avviene in circa 9.000 metri quadrati, in un impianto di produzione tra i più moderni al mondo.

Carta d'identità

IDA s.r.l.
Via Carlo Borra 1
Frazione San Giuliano Nuovo
15122 Alessandria
Tel. 0131 388202
www.idanet.it
info@idanet.it

Cingolati, direttore dell'Istituto italiano di tecnologia (iit) di Genova. L'obiettivo era dare forma a un progetto di ecosostenibilità. In quest'ottica IDA ha fornito i primi scarti, altre aziende si sono aggiunte e il programma si è ingrandito, tanto che l'iit ha già registrato alcuni brevetti. Tra i ricerca-



Prototipi di bioplastiche. La lavorazione varia in base agli utilizzi. In IDA prezzemolo e spinaci seguono lo stesso processo. Per la fecola di patate, per la cannella, il cacao o la polpa di pomodoro sono invece necessari impianti differenti.

tori coinvolti c'è Ilker Bayer, docente dell'Università di Chicago che ha seguito questo progetto da vicino. «Abbiamo scoperto cose incredibili – ha raccontato. – Dopo vari esperimenti siamo riusciti, per esempio, a ottenere dal prezzemolo una plastica con proprietà antiossidanti e antimicrobiche; dalla cannella, invece, una plastica sterile, che filtra i germi e potrebbe essere usata nell'industria sanitaria». La cosa meravigliosa è che tutte queste plastiche non soltanto sono biodegradabili, ma mantengono le qualità dei vegetali da cui sono ricavate e si prestano a utilizzi differenti.

Dall'idea all'applicazione

Il ricercatore americano aggiunge che sono a buon punto gli studi per la fase di applicazione pratica: «Ci stiamo focalizzando su tutte le potenziali realizzazioni». Pare che ci sia già una grande azienda alimentare americana interessata allo studio sulle bioplastiche per le confezioni esterne dei suoi prodotti. «Siamo felici di aver contribuito alla nascita di questo progetto – ha spiegato Augusto Gemma – e speriamo di poter valorizzare i frutti della ricerca per ammodernare ulteriormente la nostra azienda».

Bianca Senatore

DONA IL TUO 5X1000

CF 97237140153



OGGI

**OFFRIAMO 750
POSTI LETTO**

DOMANI

**LO FAREMO
ANCORA**

E' un piccolo gesto che non costa nulla e ci permette di aiutare tante persone.

Abbiamo **accolto 4.160 persone nelle nostre Case di Accoglienza**, ospitato 311 minori trovati in stato di abbandono, **distribuito 1.065.000 pasti**, effettuato **43.551 visite mediche**, incontrato per strada **23.315 persone**. Abbiamo aiutato gli anziani offrendo 7.706 pasti caldi, effettuando 7.110 chiamate e assistendone 2.195.

Aiuta chi aiuta.



FRATELLI DI SAN FRANCESCO D'ASSISI

Fondazione e Associazione - Onlus

Via della Moscova, 9 - 20121 Milano - www.fratellisanfrancesco.it
Tel. 02 6254591 - info@fratellisanfrancesco.it

Ringraziamo:



**A PROPOSITO
DI ACQUA**

A Milano l'acquedotto è virtuoso

La percentuale di dispersione dell'acqua è nettamente inferiore alla media nazionale: ecco un altro punto di forza del sistema idrico milanese

Circa 2,6 miliardi di metri cubi "spariscono" ogni anno dagli acquedotti italiani: un vero e proprio fiume d'acqua che va sprecato a causa delle perdite e delle sottrazioni indebite d'acqua da parte d'ignoti.

Uno spreco idrico che si traduce in spreco economico: le società che gestiscono gli acquedotti impiegano risorse per fornire l'energia elettrica necessaria a immettere l'acqua nelle condutture; più acqua "si perde" durante il percorso, più energia e più soldi vanno sprecati. Provando a tirare le somme, la perdita economica per il nostro paese ammonta a 226 milioni di euro l'anno: una cifra enorme che potrebbe essere ridotta con significativi interventi di ristrutturazione volti a garantire un sistema idrico efficiente. Se questo è il quadro a livello nazionale,

L'efficiente rete idrica milanese ha una lunghezza di circa 2.295 km (la distanza che separa Milano da Il Cairo).

in Italia esistono però anche acquedotti "virtuosi", le cui perdite sono nettamente inferiori alla media europea: parliamo



Chi è Metropolitana Milanese

Controllata dal Comune di Milano, Metropolitana Milanese S.p.A. dal luglio 2003 gestisce il servizio idrico integrato di Milano: cura la captazione, la potabilizzazione e la distribuzione dell'acqua, raccoglie le acque dagli scarichi fognari e ne coordina la depurazione prima del rilascio all'ambiente. È una società d'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.



proprio dell'acquedotto milanese, che ha una percentuale di perdite del 14% contro il 32% della media nazionale e il 15-20% della media europea.

Un risultato ottenuto grazie a una manutenzione accurata, interventi tempestivi e un monitoraggio costante: basti pensare che nel periodo 2014-2018 Metropolitana Milanese investirà complessivamente 230 milioni di euro, di cui una buona parte proprio per intervenire sulle reti dell'acquedotto e per recuperare ulteriore efficienza operativa con l'adozione di nuove tecnologie.

Una buona notizia per i milanesi, che possono contare su un acquedotto in ottima salute. ■



Facebook: Cibi Lab

www.cibiexpo.it

29

Cooperazione internazionale: acqua potabile per tutti

Come destinare una piccola quota della tariffa idrica alla creazione di un fondo per progetti concreti nei paesi in via di sviluppo

Prelevare una percentuale fissa dalla tariffa idrica, circa l'1%, e destinarla agli interventi di cooperazione internazionale nel campo dell'acqua: è la proposta sostenuta anche in Italia da Federutility, la federazione che riunisce le aziende impegnate nel ciclo idrico, che propone di seguire il modello di altri paesi europei come la Francia, che ha regolamentato il settore fin dal 2005 con la legge Oudin-Santini. In Italia una proposta di

legge era già stata avanzata nella passata legislatura, nell'ottobre 2012, ripresa poi a marzo 2013 da un gruppo trasversale composto da 24 parlamentari. **Obiettivo: sostenere gli interventi di cooperazione internazionale in campo idrico per contribuire a raggiungere i "millennium goals", gli obiettivi del Millennio stabiliti dalle Nazioni Unite, in base ai quali i governi si sono impegnati a dimezzare entro il 2015 la popolazione che non ha accesso all'acqua potabile.** Se l'1% della tariffa idrica venisse destinato a un Fondo per la cooperazione internazionale, questo Fondo potrebbe avvalersi di circa **75 milioni di euro all'anno su scala nazionale.** Questo si tradurrebbe in primo luogo nella possibilità di finanziare pozzi, reti di fognatura, sistemi di depurazione nei paesi in via di sviluppo, e, in secondo luogo, in un valore aggiunto dato dall'indotto (generato

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

dall'impiego di progettisti italiani, fornitori di tecnologie e imprese). Proprio in questa direzione si stanno impegnando Federutility e le aziende idriche pubbliche milanesi CAP Holding e Amiacque, che mantengono aperto un confronto internazionale con i delegati delle Nazioni Unite per perorare l'introduzione in Italia di un modello legislativo analogo a quello francese. L'obiettivo è raggiungere il risultato entro il 2015, in tempo per sfruttare l'occasione offerta da Expo: «L'appuntamento di Expo 2015 rappresenta un'imprescindibile opportunità per affrontare a 360 gradi il problema dell'accesso alla risorsa idrica – spiega Alessandro Ramazzotti, presidente del Gruppo CAP –. Il tema di Expo, "Nutrire il pianeta, energia per la vita" implica una gestione oculata e sostenibile della risorsa idrica». ■

In alcuni paesi europei i progetti di cooperazione sono finanziati con un fondo alimentato dall'1% della tariffa

idrica. In Italia, per ora, tutto è lasciato alla libera iniziativa di Enti, governi o aziende come il Gruppo CAP.



Sagre e mercati di aprile e maggio

Dal 25 al 27 aprile
39a Fiera Regionale Agricola di Primavera Fieragrumento Grumello Cremonese (CR)

Tante novità per la 39a Fiera di primavera che quest'anno durerà 3 giorni. La rassegna è ospitata presso la Cascina Castello, a un passo dal Castello Affaitati, suggestiva residenza cinquecentesca, sorta sulle rovine di un più antico castello visconteo. La fiera ospita "InSe-me Spring Expo", esposizione di primipare di razza frisona italiana. Ai più piccoli è dedicata l'esposizione di animali da cortile con laboratori tematici per imparare giocando. C'è anche uno spazio dedicato ai cavalli, con esibizioni, "battesimo della sella", mascalcia (l'arte di ferrare i cavalli), area trekking,



musica country e uno spazio dedicato alla vendita di prodotti enogastronomici e al ristoro. Vi aspetta anche il mercato domenicale nel centro storico.

Orari: Ven-Sab: 9.00-20.00; Dom: 9.00-19.00 / Ingresso gratuito Tel. 0372 729649 comune.grumello.cr@libero.it fiera@grumellocremonese.it www.grumellocremonese.it

27 Aprile
8a Edizione Fiera del Taleggio Ballabio (LC)

Tra la Grignetta e il Monte Due Mani inizia la Valsassina e sorge il grazioso centro di Ballabio, la capitale del cremoso Taleggio. Questo formaggio, detto anche "strachin", e l'industria casearia locale sono i protagonisti di questa fiera regionale ormai giunta all'ottava edizione. Nelle vie del paese si vendono i formaggi della valle e tutto quello che ci si può abbinare: mieli, marmellate, pane, polenta e molto altro. Anche chi non ama la montagna rimarrà incantato.

Orari: 10.00 alle 16.00 Pro Loco Ballabio Tel. 0341 530601 info@prolocoballabio.it www.prolocoballabio.it

Dall'8 all'11 maggio
Taste of Milano Milano

Anche quest'anno a Super Studio Più in via Tortona tornerà Taste of Milano. Il tema è "Aspettando Expo, l'eccellenza del Gusto si abbina al Green e alla Sostenibilità". Una squadra di super chef si mette all'opera per proporre l'alta cucina a prezzi accessibili. Dodici ristoranti, trentasei proposte pre-

sentate (tre per ogni ristorante) abbinare ad altrettanti vini. Il costo per portata è di 4, 5 o 6 euro. In ogni menu viene proposto un piatto sostenibile con prodotti locali e metodologie di cottura anti-spreco energetico. I più piccoli impareranno, giocando, le basi di un'alimentazione sana.

Costo del biglietto: Prevendita 15 euro + diritti di prevendita. Botteghino 18 euro. È possibile fare acquisti nei padiglioni utilizzando la moneta di Taste of Milano: 1 ducato corrisponde a 1 euro. Brand Events Italy srl Via Pietrasanta 12 info@brandeventsitaly.it



La redazione contatti



Cibi
Arte e scienza del cibo
periodico gratuito
anno 2 - n. 4
Milano
22 aprile 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 Paola Riccas: Chiara Visconti; minimali, dall'alto in basso: Giudicianni&Biffi – Mezzago (MB), Chiara Visconti, Metropolitana Milanese.

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: Equipe Prestampa srl, Milano
Stampa: Industria Grafica Rabolini srl, via Tanaro snc, Parabiago (MI)
Stampato su carta riciclata certificata PEFC
App. – A. matt. **Distribuzione:** Promos Comunicazione

Registrazione n. 104 del 3/04/2013 presso il Tribunale di Milano
© 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.

Ufficio stampa e comunicazione
Alfredo Lomi – alfredo.lomi@cibiexpo.it
Pubbliche relazioni
Marta Pietroboni – marta.pietroboni@cibiexpo.it
Raccolta pubblicitaria
O.P.Q. srl – Carlo Freschi
02 66992533 – carlo.freschi@opq.it



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

Nella prossima uscita:
Chef Rubio, dal rugby allo street food



La Rustica® in primo piano nelle audaci ricette di Cracco.

Showcooking tutti i giorni dalle 12.00
alle 14.00 con gli chef del Ristorante
Cracco, il 5 maggio con **Carlo Cracco**
in persona.

Ingrediente base delle ricette sarà la
Rustica®, che è solo San Carlo.



www.sancarlo.it



San Carlo. Il buon gusto italiano.